

年だから…とってあきらめていませんか？



足腰の力に自信が
なくなった…

いつも同じような食事、
栄養の偏りが気になるけど…



退院後の回復が遅くて
閉じこもりがちになってしまった…

そんなあなたに

短期集中予防型訪問サービス

をご提案します

自分に合った運動を指導してもらって

立つ・歩く・座る等の
運動機能向上！



食事の個別指導で

栄養改善！

毎月の訪問で、健康状態改善に

無理なく取り組み、
目標達成！



◆利用できる方◆

本サービスは介護予防事業・日常生活支援総合事業の訪問型サービスであり、**要支援認定を受けている方、事業対象者の方**が利用できます。

◆主な内容◆

- ①保健師・看護師が、月1～2回家庭訪問を実施します(訪問指導)。
※訪問指導は、札幌市が、社会福祉法人札幌市社会福祉協議会に委託して実施します。
- ②健康管理、栄養改善、運動機能の改善、生活機能改善、閉じこもり予防などのご相談に応じます。
- ③期間は3か月から6か月です。
- ④必要に応じ管理栄養士(訪問栄養指導)・理学療法士等(訪問生活動作指導)の訪問を受けることができます(利用期間中1回程度)。

◆費用◆ 自己負担はありません

いきいきスマイルシニアを
応援します！



相談先：札幌市

区第

地域包括支援センター 担当

電話

裏面も
ご覧ください

めざそう！いきいきスマイルシニア

私たち、このサービスを利用して、元気になりました！



自分では元気だと思ってたけど、知らないうちに糖尿が進んで、薬を飲み始めたんだ。月2回保健師さんにあれこれ教えてもらって、病気のしくみが分かってきたよ。食事のアドバイスを受けて、近所の体操教室に通って運動したら、血糖値が改善した。結果が出るとがんばれるもんだね。



半年前に夫が亡くなって独り暮らしになりました。食事の支度がおっくうになったせいか、健診で低栄養と言われたんです。管理栄養士さんの指導を受け、私にもできそうな目標を決めて食生活の改善に取り組みました。一人だと続かなかったと思うけど、保健師さんの訪問が張りあいになりました。無理のない目標の設定が大事だと分かりました。

最近、足腰の弱さを感じ、歩くことが怖かったです。最初に理学療法士さんに家でできる筋トレの指導と、買ったけど使っていなかった杖の使用についてアドバイスを受けました。その後も保健師さんが家庭訪問の時一緒に歩いてくれたり、自分に合った運動を続けることができました。足の上がり方がよくなって、夫と一緒に出かけられるようになりました。



札幌市では、介護予防・日常生活支援総合事業の実施を通じて、介護予防と生活支援を充実し、高齢者がその持てる力を発揮して、『笑顔』で『いきいき』と暮らしていけるまちづくりをめざしています。