



地域包括支援センターだより

【問合せ先】桂川町地域包括支援センター（桂川町総合福祉センター内） ☎65・4401



介護保険サービスの紹介

～自宅を訪問してもらうサービス～

訪問介護	ホームヘルパーから、食事や掃除、洗濯、入浴介助などの生活援助や身体介護を受けるサービス (状況に応じて、通院時の介助を受けることができます)
訪問看護	看護師などから、療養上の世話や診察の補助を受けるサービス
訪問リハビリ	理学療法士や作業療法士、言語聴覚士などから、リハビリテーション（機能訓練）を受けるサービス
居宅療養管理指導	医師・歯科医師・薬剤師・管理栄養士などから、療養上の管理や指導を受けるサービス
訪問入浴	移動入浴車などで、入浴サービスを受けるサービス



ひとりひとりの状態に応じて、利用できるサービスは異なります。ケアマネジャーやかかりつけ病院の主治医と話し合って必要なサービスを検討します。サービスの利用を希望される場合は、担当ケアマネジャーあるいは地域包括支援センターまでご相談ください。

■ 今月の体操 ■

★ 肩すくみ運動 ★

1. 両肩を耳に近づけます
2. 3秒間肩の力を入れ続け
3. 4秒で一気に脱力します
4. これを5回繰り返します



①



②

横からみた様子



注意点

・ 医師から禁止されている内容・痛みを伴う内容は、無理せず、可能な範囲で実施しましょう