



地域包括支援センターだよリ

【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

～施設に通って利用するサービス～



通所リハビリ	老人保健施設や病院・診療所などで、リハビリなどを受ける介護サービス	※食事や入浴、排泄の介助などの日常生活の支援も受けられます
通所介護 (通所型サービス)	デイサービスセンターなどでレクリエーションや機能訓練などを受ける介護（総合事業）サービス	
通所型サービスC	町で実施している転倒予防教室	※介護の認定は必要なく、町で事業対象者と認定された方が参加できます



運動することや人との交流が、心と体のリフレッシュにつながります。全ての方が同じ支援を受けられるとは限りません。ひとりひとりの状態に応じて、利用できるサービスが異なります。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 ■

★ 肩の筋トレ（横方向） ★

1. 浅く座ります
2. こぶしを握って
手の甲を上に向けます
3. 腕を肩の高さまで上げます
(1・2・3・4のリズム)
4. 腕を元に戻します
(5・6・7・8のリズム)
5. これを **10回**行います

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

できる人は **挑戦**



肩が挙がらない人は挙がる範囲でOK♪

①



②

