

リハビリテーション専門職があなたのもとに訪問します！

上越市地域リハビリテーション活動支援事業

どんな人が使えるの？

市内で在宅生活を送る
65歳以上の方

こんな人におすすめ！

- ・家事が大変になってきた
- ・お風呂で転びそうで心配
- ・趣味や外出をもう一度楽しみたい



何をしてくれるの？

リハビリ専門職（理学療法士または作業療法士）が地域包括支援センター職員やケアマネジャーと一緒にご自宅等を訪問し、ご本人に適した支援の紹介や元気に暮らすためのアドバイスをします。

ご利用の流れ

※利用は無料です

①申請

②訪問
1回目

③訪問
2回目

アドバイスを
もとに
元気な暮らしを
継続！！

※①申請は地域包括支援センター職員、
ケアマネジャーが行います。
具体的な相談例は裏面をご覧ください。

～住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために本事業をぜひご活用ください～

担当：上越市高齢者支援課 介護企画係 電話 025-520-7514

実際にはこのような相談例があります

相談

足腰が弱くなり、お風呂に入るのが大変になった。自宅で安全に入浴したい。

対応

浴室で使う福祉用具の利用を提案したほか、安全に浴槽をまたぐ方法をアドバイスした。

結果

風呂いすの高さを調整し、浴槽をまたぐ方法を工夫したことで、安全に入浴ができるようになった。

相談

入院したことがきっかけで体力が落ちた。家族の配慮によって以前していた家事をしなくなり、気力が低下気味。

対応

今の運動能力を本人や家族と確認。やり方を工夫して少しずつ家事の役割を再開することを提案した。

結果

洗濯物畳みの再開をきっかけに、自信と体力を取り戻し、家族の食事の下ごしらえもできるようになった。

相談

膝が痛くて畑仕事をするのがつらくなった。自己流で体操をしたり湿布を貼ったりしているが、なかなか改善しない。

対応

筋力の状態を確認して、体操のメニューを作成したほか、膝サポーターの着用を提案した。

結果

自分に合った正しい体操をすることで無理なく筋力がついた。膝の痛みが軽くなり、畑仕事を再開することができた。

～本事業の利用をご希望される場合は、お住まいの地域の地域包括支援センターにご相談ください～

