

### 高齢者相談センター



主任ケアマネジャー



社会福祉士



保健師等

では

#### ● 様々な相談に対応します。

- ・ 家族が認知症のようだがどこに相談すれば 良いかわからない
- ・ 配食サービス・あんしん電話等在宅福祉サービスについて
- ・ 介護保険制度を利用してみたいとき
- ・ 家での介護が難しいので施設を探したい



※ 必要なサービスや情報の提供、関係機関の紹介等を行います

#### お気楽カフェ

毎月第4木曜日

14:00～

梅菅園グループホーム  
交流スペースにて  
認知症カフェ開催して  
います。

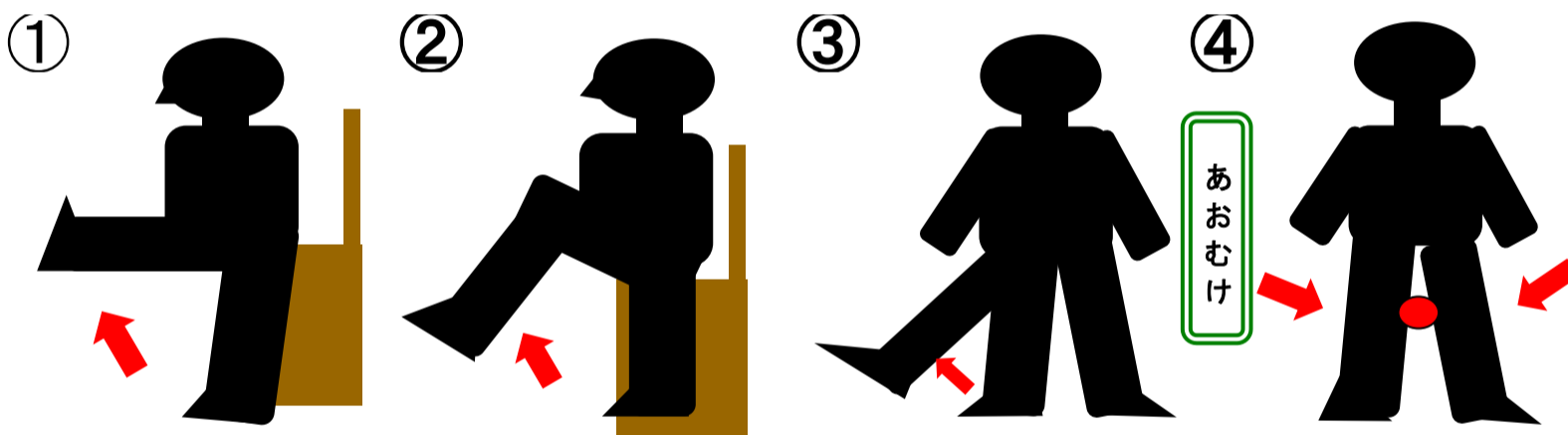
次回の開催は

6/22 (木)

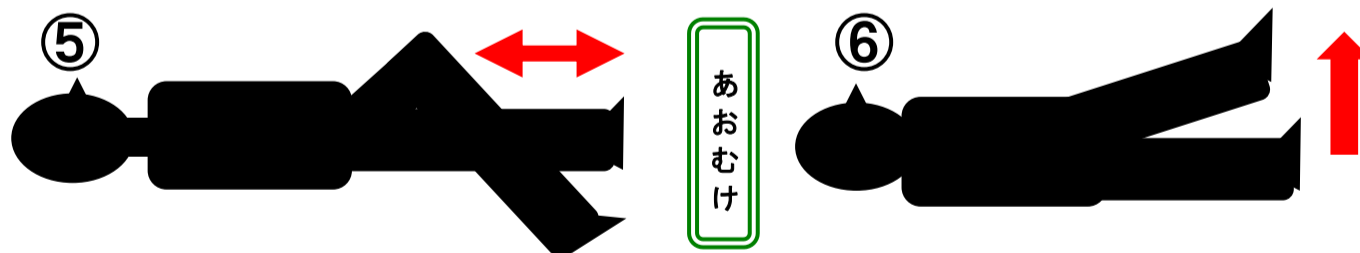


### 自宅で出来るお手軽リハビリ①

※ 転倒予防の筋力強化には毎日コツコツ続けることが大切です。(朝・昼・夜)



- ① 椅子に座った状態で片方の膝を伸ばすように上に挙げ伸ばした状態で止めると効果的です。
- ② 足ぶみをする感じで交互に出来るだけ高く足を挙げます。
- ③ 仰向けに寝た状態で片方の足を外へ広げるように動かします。
- ④ 仰向けに寝た状態で両方の足を動かす。足の間にかいボール等を入れて行うと効果的。



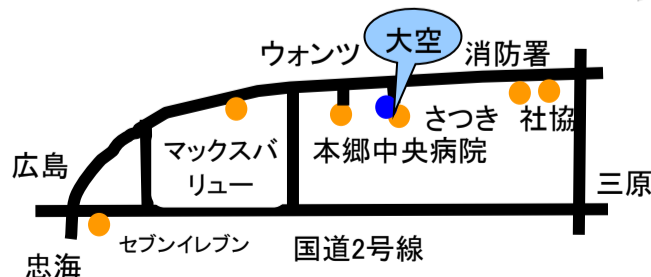
- ⑤ 仰向けに寝た状態で片方の足を曲げたり伸ばしたりします。
- ⑥ 仰向けに寝た状態で片方の膝を伸ばした状態で挙上します。

※どの運動も1セット10回、可能であれば毎日3セット行いましょう。

痛みのある方はムリ  
の無いように！！  
心配な方は主治医に  
相談してください！

本郷中央病院  
赤谷和紀理学療法士  
～次回もお楽しみに～

～元気づくり・介護相談は高齢者相談センター大空へ～



-編集発行-

〒729-0414 三原市下北方1丁目6番5号  
高齢者相談センター 大空  
(三原市西部地域包括支援センター 大空)  
TEL : 0848-86-2450

