

# 筋力の低下や身体の動かしにくさが 気になる高齢者の方へ

## え まずは、家っこでリハ相談

(三戸町地域リハビリテーション等専門職同行訪問事業)

家事や掃除をすることが大変になってきた



ちょっとそこまで出るのが億劫



転ばないようにしたい...



65歳以上の高齢者の皆さまが、いきいきと自分らしく生活するために、自宅での運動面などの困りごとについて、専門職からの助言や提案などが受けられます。健康寿命を伸ばしてみませんか？

専門職	理学療法士
内容	①現在の身体の状態や生活状況の確認 ②自宅で行う運動の提案 ③住環境の工夫 ④その他助言等 ※助言がメインになります。原則、身体に触れ直接リハビリを行うものではありません。
回数	1人につき年に1~2回程度、訪問時間は概ね60分
料金	無料

※必要に応じて、適切なサービスの紹介をさせていただきます。

※医療機関等で医師の指示のもとでリハビリを行っている方は対象外です。

【問い合わせ】 三戸町役場 健康長寿課（三戸町地域包括支援センター）

電話：0179-20-1153