



令和2年度新居浜市短期集中訪問型サービス事業

# 生活いきいき訪問



こんなお悩み、抱えていないですか？



最近外出する予定もないし、  
体力もなくなってきて  
しんどいわ...



以前のように  
しっかり噛めなくて  
食が進まないよ...

こけたらどうしよう  
と思ったら、  
家の中も外も  
歩くのが怖い...



最近物忘れがひどいって  
周りによく言われるわ。  
なんでだろう？



そのお悩み、  
私たちと一緒に  
解決していきませんか？

詳細は裏面へ！



### 保健師

1人1人の健康状態に応じて、関係機関と協働しながら健康づくりのサポートをします。



### 管理栄養士

疾患や栄養状態を見て、適した栄養・食事指導、調理の工夫などの指導を行います。



### 作業療法士

身体の状態にあわせた運動と動作指導、生活の工夫や環境の見直しの提案を行います。



### 歯科衛生士

口腔内の状態に応じて、口腔ケアの正しい方法や口腔体操などの指導を行います。



### 健康長寿 コーディネーター

社会資源の紹介などを行い、地域との繋がりをコーディネートします。



講座内容に応じて、私たちが週に1回3か月程度お家に訪問して一緒にお悩み解決します！！

具体的な内容としては…

全12回のコースとフォローアップ訪問(3ヵ月後)となっています！

1	生活いきいき訪問を始めるにあたって	8	私の食事バランス大丈夫？
2	食生活をチェックしてみよう！！	9	認知症を知ろう♪
3	生活動線の工夫をしてみよう♪	10	高齢期に合った調理・献立の工夫を学ぼう♪
4	高齢期の栄養のイロハ その1	11	社会資源を活用しよう♪
5	口腔ケアのススメ	12	最終回
6	高齢期の栄養のイロハ その2	13	フォローアップ訪問(3ヵ月後に)
7	やってみよう♪PPK体操		

無料

お申込み  
お問い合わせ

新居浜市地域包括支援センター

(0897) 65-1245

※対象は、「市内に住所を有する高齢者のうち、本事業を利用することによって生活機能の改善が期待できると地域包括支援センターが判断する者」となります。まずは地域包括支援センターにご相談ください。