

3か月で元気に！

フレイルからの回復をめざしてみませんか

- ✓ 歩くのが遅くなった
- ✓ でかけるのが億劫だ・・・
- ✓ お茶を飲むと、よくむせる
- ✓ 最近、体重が減った

それは
「フレイル」※かも？

※加齢により心身の活力が低下し、
要介護状態になる一歩手前のこと

動いて・話して・笑って・ずっと元気に暮らすために

リハビリ専門職が 介護予防をサポート！

▶ プログラム 週1回×3か月（全12回）

（自宅又は市が委託した事業所で実施します。）

- ・運動機能の回復トレーニング
（自宅でも継続できるもの）
- ・管理栄養士による栄養チェックとアドバイス
- ・歯科衛生士によるお口の機能チェック

利用できる方

- ・要支援1、要支援2
- ・基本チェックリスト※により
生活機能の低下がみられた方

※基本チェックリストとは、日常生活に必要な機能が低下していないか確認するための質問票です。

¥ 料 金（1割負担の場合）

- ・運動機能改善：600円／回
- ・口腔機能向上：360円／回
- ・栄養改善：540円／回

※負担割合により自己負担額が異なります。



**ご相談・お申込みは、
お住まいの地区の 地域包括支援センターへ！**

高齢者の総合相談窓口です！

磐田市地域包括支援センター

例えば こんな心配ごとありませんか？

これからの生活が不安だなあ。

どうしたら介護サービスを受けることができるのかなあ。

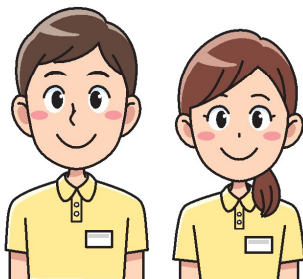
認知症の家族にどう接したらいいか…。

今の健康を維持するにはどうしたらいいのかなあ。

近所の一人暮らしのおばあちゃんが心配だなあ。

お金の管理に自信がなくなってしまった。どうすればいい？

隣の家から怒鳴り声が聞こえるけど大丈夫かしら…。



お気軽に相談を！

市内に7カ所ある地域包括支援センターは、高齢者が地域で安心して生活できるように、主任介護支援専門員（主任ケアマネジャー）、保健師、社会福祉士の三職種が市民の皆さんの様々な相談に応じます。

介護や医療に関すること、高齢者虐待の疑いや消費者被害などのほか、日々の生活での困りごと、心配ごとなど幅広くご相談ください。

センター名	ところ	担当地域	問い合わせ先
城山・向陽地域包括支援センター	見付2510-4 見付交流センター駐車場内	城山中学校区 向陽中学校区	電話：0538-36-4865 FAX：0538-36-4603
中部地域包括支援センター	国府台57-7 ^{あい} iプラザ1階	磐田第一中学校区 神明中学校区	電話：0538-37-1060 FAX：0538-37-0550
南部地域包括支援センター	上大之郷51 磐田市急患センター1階	南部中学校区	電話：0538-36-8900 FAX：0538-36-8001
豊岡地域包括支援センター	下野部57-1 豊岡支所1階	豊岡中学校区	電話：0539-63-0500 FAX：0539-63-0505
豊田地域包括支援センター	上新屋304 アミューズ豊田内	豊田中学校区 豊田南中学校区	電話：0538-36-1300 FAX：0538-36-1301
竜洋地域包括支援センター	岡729-1 竜洋支所1階	竜洋中学校区	電話：0538-66-9221 FAX：0538-66-9222
福田地域包括支援センター	福田400 福田支所1階	福田中学校区	電話：0538-58-3242 FAX：0538-58-3243

【センター開所時間】月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分（祝日、休日、年末年始（12月29日～1月3日）を除く）



磐田市健康福祉部 福祉政策課

電話 0538-37-4831 FAX 0538-37-6495

磐田市国府台57-7 ^{あい}iプラザ3階