

# 「元気でいるために耳よりなお話」 を専門職の方から 聞いてみませんか？

無料です

家に手すりをつけたいけど、  
どこにつけたらいいか  
わからんね～



最近よくつまずくんよね～  
足腰が弱ったんかね～

この前病院に行ったら、病  
院の先生に、食べるものを  
気をつけなさいって言われ  
たけど、どう気をつけたら  
いいんかね～  
気を付けようつもりなんやけ  
ど。ようわからんのよ。

そんな時は

## 地域包括支援センターに相談してみませんか？

市の委任を受けて、リハビリの先生（理学療法士）や管理栄養士が自宅を訪問する事業があります。



うちも、そろそろと思って、最近  
手すりをつけたのよ～。  
それでね、リハビリの先生が来  
てくれて、体の動きとか見てから  
手すりを付けたら良いところを教  
えてもらったのよ～。  
その時に、ちょっとした家ででき  
る運動も教えてもらって、いま続  
けてるところ。  
やっぱり元気がいいし、家に  
いたいもんね～。



私は、栄養士さんに来ても  
らったのよ。病院で聞いて  
気を付けてたけど、うまく  
いってるか心配だったのよ  
ね～。家に帰ったらいろい  
ろちがうしね～  
来てもらって安心したよ。

連絡・申込み先：田川市地域包括支援センター 42-9420  
問い合わせ先：田川市高齢障害課高齢介護係 85-7129