

リハビリテーション職の同行訪問

府中市の介護予防のスローガン

～長いきいき生活～

府中市では、健康寿命を延ばせるまちを目指し、いきいきとした生活を「あきらめない」ために、ご自分が選ぶいきいきとした生活を取り戻す支援に力をいれています。裏面の担当地域包括支援センターに相談しましょう。

こんなお困りごとありませんか？



もしかしたら 「フレイル」 かもしれません

フレイルとは、加齢にともない心身の活力が低下している状態をいいます。

フレイルには可逆性という特性があり、適切な対策で元気な状態に戻れる可能性があります。

リハビリテーション職の同行訪問で、元気になるポイントを身につけましょう

リハビリテーション職とは、病気やけが、加齢等で低下した心身機能の回復をサポートする専門職です。地域包括支援センター職員と訪問して、「いきいきした生活」を一緒に考えます。

リハビリテーション職の同行訪問ではこんなお話を聞けます。

- ・困りごと(歩くのが遅くなった、外出が減った、色々おっくうになったなど)
- ・不安(一人で外出できるか不安、転倒しないか心配など)
- ・知りたい(杖やシルバーカーの上手な使い方、正しい姿勢など)
- ・やってみたいこと(以前のようにカラオケに行きたい、友達と出かけたいなど)

介護予防・社会参加に関する相談先

府中市福祉保健部高齢者支援課……042-335-4117

府中市地域包括支援センター 1 2

いきいきプラザ(介護予防推進センター)…042-330-2010

府中市社会福祉協議会(まちづくり推進係) 2…042-334-3040

1 介護予防コーディネーターがいます。

地域の介護予防活動の調整役。介護予防のネットワークづくりや介護予防講座、相談、自助グループの支援などを行っています。

2 生活支援コーディネーターがいます。

高齢になっても住み慣れた地域で暮らしていけるよう住民同士の支えあいの取組や、生きがいづくり、自分らしく活躍できるためのまちづくりを進めています。

名称	住所	担当地区	電話番号
泉苑	武藏台1-10	北山町/西原町/武藏台	042-366-0171
よつや苑	四谷3-66	四谷	042-334-8141
にしふ	西府町2-24-6	東芝町/西府町/日新町/本宿町	042-360-1380
みなみ町	南町2-24-2	住吉町/分梅町(2~5丁目)/南町	042-336-1250
あさひ苑	朝日町3-17-1	朝日町/多磨町/紅葉丘/若松町(3~5丁目)	042-369-0080
おしたて (旧しみずがおか)	押立町2-26-23	押立町/車返団地	042-363-1661
これまさ	是政2-38-1	小柳町(2・4~6丁目)/是政/清水が丘(1・2丁目)	042-314-0451
白糸台 (旧 緑苑)	白糸台3-40-6	小柳町(1・3丁目)/清水が丘(3丁目)/ 白糸台(車返団地を除く)/若松町(1・2丁目)	042-407-8080
安立園	晴見町1-11-2	寿町/幸町/天神町(1・2丁目)/八幡町/日吉町/ 晴見町(1・2丁目)/府中町/緑町/宮西町(1丁目)/宮町	042-367-0550
かたまち	片町2-14-5	片町/日鋼町/分梅町(1丁目)/本町/宮西町(2~5丁目)/ 美好町/矢崎町	042-336-5831
しんまち	新町1-63-24	栄町/新町/浅間町/天神町(3・4丁目)/ 晴見町(3・4丁目)	042-340-5060