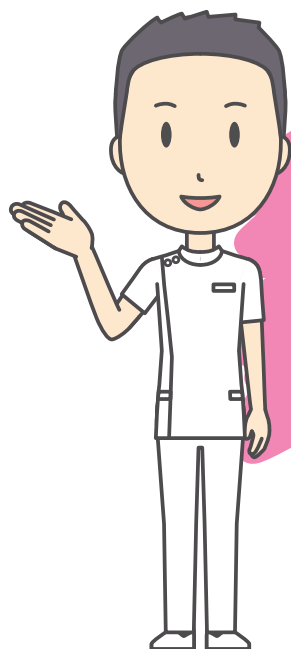
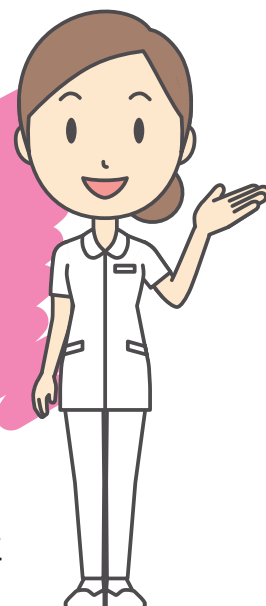


リハビリ専門職（理学療法士・作業療法士）から
アドバイスを受けてみませんか？



リハビリ専門職による 応援訪問！



リハビリ専門職が、地域包括支援センターと一緒にご自宅を訪問し、心身の状態や、住環境などを評価し、以前のように自立した、生活が取り戻せるよう、アドバイスをいたします。

ケース1

最近、掃除や入浴などの動作に不安がある。
普段の生活で以前はできていたことができなくなった。
また自分でできるようになりたい。

アドバイス

→掃除や入浴の動作を実際に見せていただくと、ひざや腰の痛み、腰回りの筋力の低下が問題のようでした。体に負担のかからない動作方法を練習し、**以前の生活を取り戻すため**、訪問リハビリの提案をしました。
また、安全にお風呂に入るために**手すりの設置や位置を提案**しました。



ケース2

最近、歩くのが不安定で転倒しそうになる。
屋外で歩くのは怖いので外出を控えるようになり、自分でも体力が落ちてきていると感じている。

アドバイス

→歩くのが不安定になっている原因を探ると、半年前から外出を控えていることで、太ももの筋力や体力、バランス能力も低下していました。
以前の体力を取り戻すまで、短期間で集中的にデイサービスを利用し、デイの日以外も**自宅でできる運動を提案**しました。また、デイサービスの担当者にプログラムを伝えました。



ご自宅訪問日

地域包括支援センター 電話

担当者

訪問日時 月 日 時 分

地域包括支援センター・基幹型包括支援センター・地域福祉課 一覧

窓口開設時間：月～金曜日 9:00～17:30（土・日・祝日・年末年始を除く）

※地域包括支援センターは休日も開設している窓口もあります。

| 区 | 名称 | 所在地 | 担当区域（小学校区） | 電話 | FAX |
|----|----------------|---------------------------------|--------------------------|----------|----------|
| 堺 | 堺第1地域包括支援センター | 堺区海山町3-150-2（ハートピア堺隣） | 三宝・錦西・市・英彰 | 222-8082 | 222-8083 |
| | 堺第2地域包括支援センター | 堺区今池町4-4-12（みあ・かーさ内） | 錦・錦綾・浅香山・三国丘 | 229-9240 | 229-9234 |
| | 堺第3地域包括支援センター | 堺区京町通1-21（グレース堺敷地内） | 熊野・少林寺・安井・榎 | 223-1500 | 223-1522 |
| | 堺第4地域包括支援センター | 堺区協和町3-128-11（愛らいふ内） | 神石・新湊・大仙・大仙西 | 275-8586 | 275-8587 |
| | 堺基幹型包括支援センター | 堺区南瓦町3-1（堺市役所本館3階） | | 228-7052 | 228-7058 |
| 中 | 中第1地域包括支援センター | 中区深井中町1888-14（テイサ・ビスセンターつと内） | 八田荘・八田荘西・深井・深井西 | 276-0800 | 276-0802 |
| | 中第2地域包括支援センター | 中区土塔町2028（ふれ愛の家内） | 東百舌鳥・宮園・東深井・土師 | 234-6500 | 234-6501 |
| | 中第3地域包括支援センター | 中区東山841-1（ベルファミリア内） | 久世・福田・深阪・東陶器・西陶器 | 234-2006 | 234-2013 |
| | 中基幹型包括支援センター | 中区深井沢町2470-7（中区役所2階） | | 270-8268 | 270-8288 |
| 東 | 東第1地域包括支援センター | 東区石原町3-150（つるぎ荘・やしも地域サポートセンター内） | 南八下・八下西・日置荘・日置荘西・白鷺 | 240-0018 | 240-0048 |
| | 東第2地域包括支援センター | 東区南野田33（ハーモニー内） | 登美丘西・登美丘東・登美丘南・野田 | 237-0111 | 237-3900 |
| | 東基幹型包括支援センター | 東区日置荘原寺町195-1（東区役所2階） | | 287-8730 | 287-8740 |
| 西 | 西第1地域包括支援センター | 西区浜寺石津町西5-11-21（結いの里内） | 浜寺・浜寺東・浜寺石津・浜寺昭和 | 268-5056 | 268-5066 |
| | 西第2地域包括支援センター | 西区草部531（ウェルフォンテひのき内） | 鳳・鳳南・福泉・福泉上・福泉東 | 271-0048 | 284-8875 |
| | 西第3地域包括支援センター | 西区津久野町1-5-8-103（アーバンフォーレスト） | 津久野・向丘・平岡・家原寺・上野芝 | 260-5022 | 260-5033 |
| | 西基幹型包括支援センター | 西区鳳東町6-600（西区役所4階） | | 275-0009 | 275-0140 |
| 南 | 南第1地域包括支援センター | 南区赤坂台2-5-7（赤坂台近隣センター内） | 美木多（鶴谷台含む）・赤坂台・新穂尾台・城山台 | 295-1555 | 295-1556 |
| | 南第2地域包括支援センター | 南区原山台1-6-1-103（府公社泉北原山台C団地6-1棟） | 福泉中央・桃山台・原山ひかり・庭代台・御池台 | 290-7030 | 290-7665 |
| | 南第3地域包括支援センター | 南区茶山台3-22-9（茶山台近隣センター内） | 上神谷・宮山台・竹城台・竹城台東・若松台・茶山台 | 289-8085 | 289-8086 |
| | 南第4地域包括支援センター | 南区逆瀬川1038-2（榎塚荘内） | 三原台・はるみ・榎塚台・泉北高倉 | 291-6681 | 291-6682 |
| | 南基幹型包括支援センター | 南区桃山台1-1-1（南区役所1階） | | 290-1866 | 290-1886 |
| 北 | 北第1地域包括支援センター | 北区北花田町3-28-1（今井ビル） | 東浅香山・新浅香山・五箇荘・五箇荘東 | 240-0120 | 240-0121 |
| | 北第2地域包括支援センター | 北区長曾根町1199-6（陵東館秀光苑内） | 東三国丘・光竜寺・新金岡・新金岡東 | 252-0110 | 257-2941 |
| | 北第3地域包括支援センター | 北区野遠町344-1（あけぼの苑内） | 大泉・金岡・金岡南・北八下 | 257-1515 | 257-1525 |
| | 北第4地域包括支援センター | 北区百舌鳥陵南町2-662（ハビネス陵南内） | 中百舌鳥・百舌鳥・西百舌鳥 | 276-3838 | 276-3800 |
| | 北基幹型包括支援センター | 北区新金岡町5-1-4（北区役所1階） | | 258-6886 | 258-8010 |
| 美原 | 美原第1地域包括支援センター | 美原区平尾595-1（美原荘内） | 美原区全域 | 369-3070 | 369-3038 |
| | 美原基幹型包括支援センター | 美原区黒山167-1（美原区役所1階） | | 361-1950 | 361-1960 |