

区民ひろばで まちの相談室が始まります

専門職が区民ひろばを巡回します！

新型コロナウイルスの影響により、長引く自粛生活を送る中で生活不活発となり、以前と比べて心身や生活に不安を感じていらっしゃる方も多いためです。豊島区では2020年6月より区民ひろばに専門職が巡回し相談を受けることができるようになりました。

65歳以上の区民の方で、下記のような相談がありましたら是非「まちの相談室」をおすすめください。各ひろばごとに訪問する担当者が決まっていますが、専門性の高い内容については担当から他の専門職をご紹介します。

保健師 相談

こんな方は保健師にご相談ください

- ・心身の健康・疾病管理に関する悩み、介護保険などに関する悩み
- ・自分の健康状態を確認したい
- ・病院に行くほどではないが気になる身体症状がある
- ・よくもの忘れをするようになった
- ・落ち込むことが多くなり、精神的に不安定になった

管理栄養士 相談

こんな方は管理栄養士にご相談ください

- ・一人で毎日を何食べたらいいか
- ・足腰を強くする食材と料理方法が知りたい
- ・バランスよく食べるために、いろいろ作るのは大変！
- ・自分の健診結果から控える食材や食べていい食材が知りたい
- ・バランスよい買い物の方法は？
- ・食べたくても食べられない

リハビリ 相談

理学療法士と作業療法士が対応します

こんな方はご相談ください

- ・肩や手、腰や膝などの関節に痛みがある
- ・ふらつきが気になる
- ・よく転ぶようになった
- ・体力が落ちたように感じる
- ・適切な運動がわからない
- ・体力、気力がなくなった
- ・興味、関心が弱くなった
- ・もの忘れをするようになった

その他の相談

※看護師による「まちの相談室」を東池袋フレイル対策センターと高田介護予防センターで月1回実施しています。

必要に応じて歯科衛生士や、認知症対策推進員などへ、担当よりご紹介させていただきます。