

# わたしたちが巡回します

西田 容子  
(保健師)



保健師は皆様の「心と体の健康」を支える仕事です。本人やそのご家族にむけて、介護予防・認知症予防の講座や健康・介護相談などを行います。健康増進や生活の質の向上の支援を通じ、住み慣れた地域で安心して暮らせるように健康や生活をサポートしていきます。健診受診をお勧めし、受診の方法についてご紹介したり、介護保険に関することや、介護予防活動サービスを紹介・アドバイスします。心身の不調者を医療機関の早期受診につなげることで、深刻な病気や体調不良になる事態を予防します。

上野 雅子  
(フレイル対策推進員・栄養士)



管理栄養士は、一般的な食に関すること、栄養及び食事の相談のほか、ご自分の健診結果やフレイルチェックに合わせ食事療法(予防)等の支援をします。食材の選び方、旬の料理の効果、おいしく食べるコツ、上手なデパ地下コンビニ活用法、服用薬との食材の関係、食事バランスって何？自分の体と食事量、タンパク質食品のお気軽活用法、サプリメントと食事について、食事バランスチェックシート記入のすすめ、体重管理シートのすすめなどの相談ができます。

森下 賀子  
(地域づくり推進員・作業療法士)



作業療法の「作業」とは着替えや入浴などのセルフケアや仕事、余暇など人が生きていく上で営むすべての「生活行為」のことを指します。作業療法士は、これまで大切にしてきた生活行為を聞き取り、その方の習慣や役割を活かしたり、身体や環境に働きかけたりすることで、住み慣れた地域で、自分らしい生活を送れるように支援します。

植木 絵美  
(地域づくり推進員・理学療法士)



理学療法士は立つ、座る、歩くなど基本的な動作が困難な方への支援を行います。具体的にはふらつきがある方などに適切な福祉用具を選定をしたり、腰や膝など主に下肢でお困りのこと、転倒予防について気になること、またその人に合った筋力アップや運動の方法について相談ができます。

## 巡回スケジュール

区民ひろば	予定	時間帯	担当	区民ひろば	予定	時間帯	担当
仰高	第1週(木)	午後	上野(森下)	池袋	第2週(木)	午前	西田(森下)
駒込	第4週(月)	午前	森下(植木)	南池袋			植木(上野)
南大塚	第4週(金)	午前	植木(西田)	高南	第3週(水)	午前	西田(上野)
清和	第4週(金)	午後	森下(上野)	目白	第1週(水)	午前	植木(上野)
西巢鴨	第2週(水)	午前	西田(植木)	長崎	第2週(火)	午後	上野(植木)
豊成	第4週(水)	午後	上野(植木)	要町	第3週(火)	午前	植木(森下)
朋友	第2週(金)	午後	上野(森下)	椎名町	第1週(月)	午後	西田(植木)
朝日	第1週(火)	午前	森下(上野)	富士見台	第4週(火)	午後	植木(森下)
上池袋	第2週(月)	午前	西田(森下)	千早	第3週(火)	午後	上野(西田)
池袋本町	第1週(火)	午前	西田(植木)	高松	第1週(金)	午前	西田(上野)
西池袋	第3週(月)	午後	森下(西田)	さくら	第2週(火)	午後	森下(西田)

お申込みは各区民ひろば窓口にてとりまとめいただけますようお願いいたします。

豊島区高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ 03-4566-2434