『専門職派遣の一例』

介護予防運動指導員

〇介護予防の運動指導
〇「介護」「フレイル予防」のお話し
〇フレイルチェック
〇簡単体力測定※

健康運動指導士

〇自宅でできるトレーニング/ストレッチ
〇脳トレ体操
〇フレイルチェック
〇簡単体力測定※

看護師

〇「血圧」のお話し
〇血圧の正しい測り方
〇感染症予防
〇熱中症予防
〇尿漏れ予防

理学療法士

〇「痛み(膝・腰)」のお話し
〇転倒予防
〇正しい姿勢・歩き方
〇肩こり改善ストレッチ

管理栄養士

〇栄養バランスを考えた献立の立て方
〇今日から始めるちょい足しアイデア
〇塩分・カロリー計算
〇正しいタンパク質（プロテイン）の取り方

作業療法士

〇「認知症」のお話し
〇少しの工夫で家事動作を簡単に！
〇地域活動の活性化
〇閉じこもり予防

歯科衛生士

〇正しい歯磨き/入れ歯のケア
〇「歯周病予防」のお話し
〇唾液腺マッサージ
〇咀嚼機能チェック

臨床心理士

〇認知症のための心のケア
〇いきいきと自分らしく過ごすために今できること
〇寂しい・悲しいといった気持ちとの付き合い方
〇介護への心配・不安を一緒に考える

言語聴覚士

〇聞こえ・滑舌のお悩み
〇補聴器のお話
〇誤嚥・むせ予防
〇飲みこみをスムーズにするトレーニング

※握力測定・５回椅子立ち座り・開眼片足立ちテスト 等

ラクっちゃ
ホームページ

港区立介護予防総合センター ラクっちゃ

港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2F
TEL　03-3456-4157
FAX　03-3456-4153
E-mail　p-tamachi@central.co.jp