

# 専門職が **アドバイス訪問** にお伺いします！

【対象者】 専門職に相談する機会のない岡山市在住の65歳以上の方  
(要支援・事業対象者を含む)

【回数】 必要に応じて1回～3回 【料金】 無料

## お悩みケース ①

こけるのが不安…

- ・どんな運動をしたらいい？
- ・杖や手すりはどうしたらいい？



**リハビリ専門職** が、その方に合った運動や対策を提案します！

- ・効果的な運動の指導
- ・体の状態に合った手すりの提案 など

## お悩みケース ②

よくむせる…

- ・食べるときのポイントは？
- ・改善するための方法は？



**歯科衛生士** が、お口の状態を確認し助言をします！

- ・誤嚥を防ぐ方法の紹介
- ・お口の体操の紹介 など

## お悩みケース ③

食欲がなく痩せてきた…

- ・栄養バランスは大丈夫かな？
- ・手軽に作れるレシピはない？



**管理栄養士** が、食事内容を聞き取りアドバイスをします！

- ・手軽に栄養を摂れる料理の提案
- ・減塩のワンポイントを紹介 など

健康運動指導士から自宅でできる運動、介護福祉士からケア用品の使い方や選ぶポイントの紹介、  
看護師から健康管理についてのアドバイスをお伝えすることもできます！

## アドバイス訪問についてのお問い合わせは

中区・東区にお住まいの方  
岡山市ふれあい介護予防センター

住所：岡山市中区桑野715-2  
岡山ふれあいセンター内

☎ :086-274-5211

北区にお住まいの方

岡山市ふれあい介護予防センター  
北事務所

住所：岡山市北区谷万成2丁目6-33  
北ふれあいセンター内

☎ :086-251-6517

南区にお住まいの方

岡山市ふれあい介護予防センター  
南事務所

住所：岡山市南区福田690-1  
南ふれあいセンター内

☎ :086-230-0315