

令和8年度

# 地域で元気にすごすため

## 専門職がお手伝い!

### 地域リハビリテーション活動支援事業

函館市は、介護予防の強化に向け、「介護予防活動に主体的に取り組む町会や地域団体」「市内の介護保険事業所」に、**理学療法士・作業療法士・言語聴覚士**のリハビリ専門職や、**管理栄養士・栄養士、歯科衛生士**を派遣します。



#### ① 介護予防活動への支援

<対象>

- ・町会や老人クラブ、在宅福祉委員会などの地域団体
- ・趣味活動や体操を実践している住民グループやサークル

<内容>

- ・講話と実技(運動)紹介, 実践(中面の提供メニューをご覧ください。)



#### ② 介護職員への支援

<対象>

- ・介護保険事業所

<内容>

- ・利用者の「自立支援」の視点をもった身体介護の技術指導等



#### ③ ケアマネジメント支援

<対象>

- ・居宅介護支援事業所等

<内容>

- ・「自立支援」の観点から「住宅改修」や「福祉用具の選定」の際に、専門職の目での「評価・助言」を行います。
- ・サービス担当者会議や地域ケア会議で、自立にむけての「助言等」を行います。

○派遣回数・・・1団体最大5回, 1職種2回迄

○派遣時間・・・1回の派遣時間 2時間以内

○申込方法

- ・「**派遣希望日の1か月前**」までに、**専門職等派遣申出書(別記様式)**を市役所高齢福祉課まで**持参または郵送**にて提出してください。



○利用料金・・・無料です。

(会場費などは団体側の負担です。)

※提出期限に間に合わない場合は、下記まで

お問合せください。

※各団体は、**感染症拡大防止**に十分にご配慮願

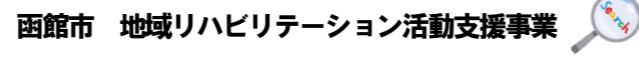
います。

本事業についてのお問合せ・専門職等派遣申出書の提出先

〒040-8666 函館市東雲町4番13号

○本事業の書式は、HPからダウンロードできます。

函館市保健福祉部高齢福祉課 介護予防担当



電話 21-3082 (真壁)

<https://www.city.hakodate.hokkaido.jp/docs/2018061100032/>

※ コピーまたは、切り取ってお使いください。  
(別記第1号様式)

### 函館市地域リハビリテーション専門職等派遣申出書

年 月 日

函館市長様

申出者 団体名  
(介護事業所名)  
代表者名  
〒  
住 所 町 丁目 番 号  
連絡先 (電話/FAX)

下記のとおり、リハビリテーション専門職等の派遣をお願いします。

記

派遣希望日時	第1希望	年 月 日 ( )	時 分 ~	時 分	
	第2希望	年 月 日 ( )	時 分 ~	時 分	
	第3希望	年 月 日 ( )	時 分 ~	時 分	
会場 (実施場所)	(施設等名)			参集 予定人数	人
	(住 所)函館市 町 丁目 番 号				
派遣を希望する リハビリ専門職等	<input type="checkbox"/> 理学療法士 <input type="checkbox"/> 管理栄養士, 栄養士	<input type="checkbox"/> 作業療法士 <input type="checkbox"/> 歯科衛生士	<input type="checkbox"/> 言語聴覚士		
希望内容等 (専門職等に指導・ 助言を希望する内容や 講座のテーマ等)	※1回の講座で、講話と運動指導が中心となります。特に「こんな運動がしたい」「こんな話が聴きたい」といったことをご記入ください。 希望テーマ:メニュー番号の記載も可(中面参照)				
団体活動内容	※普段、どのような活動をしている団体かご記入ください。 ※参加者の年齢層, 男女比等を記入ください。				

## ★★ 各専門職の役割紹介と提供メニュー



### 理学療法士

～理学療法士は「日常生活動作」に関わる専門家です～



理学療法士が関わる第一の目的は、「運動機能の回復」であり、これはふだんの生活の中で行う「日常生活動作」をより自分の力でできるようにし、「生活の質」を向上させるための“はじめの一歩”です。

病気やけが、高齢など、何らかの原因で「起きる・座る・立つ・歩く」といった動作が不自由になると、「ひとりでトイレに行けなくなる」「着替えができなくなる」「外出ができなくなる」などの不便が生じます。

誰しもこれらの動作をひとの手を借りずに行いたいと思うことは、自然なことであり、日常生活動作の改善は生活の質を向上させるための大切な要素になります。

理学療法士は、病気・障がいがあっても住み慣れたまちで、自分らしく暮らしたいという一人ひとりの思いを大切にします。

#### <提供メニュー>

- A-① 転ばぬ先のからだづくり（自宅のできる体操指導）
- A-② 肩こり・腰痛・膝痛予防（日常気をつけること、運動指導）
- A-③ 理学療法士と極める！ラジオ体操
- A-④ その他 ・楽しく出来る体操 ・日常生活の中で出来る運動  
・元気な体を維持するために必要なことは 等々



### 作業療法士

～作業療法士は「生活行為」の専門家です～

生活行為（作業）とは、日常的に行っている活動（食事や着替え、入浴など）や仕事、遊びなど人が生きていくうえで営むすべての行為のことです。

生活行為（作業）には個性があり、大切にしている行為や活動は人それぞれ違います。

作業療法士は「人は作業を通して健康や幸福になる」という基本理念と学術的根拠に基づいて、病気やけがで、生活行為（作業）が困難になってしまった方、または、それが予想される方が住み慣れた地域で、その人らしい生活を送れるように支援します。

#### <提供メニュー>

- B-① 生き活きたした生活を送るために 一介護予防と生活行為一
- B-② 実演します！生活を助ける自助具と福祉用具
- B-③ 予防に必要なことを知りましょう 一今からできる認知症予防



### 言語聴覚士

～言語聴覚士は、食べることで、コミュニケーションに関わる専門家です～

「飲み込みの障がい」や「言語障がい」（例：失語症、構音障がい-発音がうまくできない）、「聴覚障がい」、「ことばの発達の遅れ」、「声や発音の障がい」など、脳卒中後や加齢による変化、子どもの成長発達にみられる、心配ごとや困りごとは多岐にわたります。

言語聴覚士は、そのような食べることや、コミュニケーションの障がいに対応し、自分らしい生活ができるように支援します。

#### <提供メニュー>

- C-① 飲み込みと滑舌をアップさせましょう
- C-② 難聴と認知症のことを理解しましょう
- C-③ 誤嚥性肺炎を予防しましょう



嚥下障がい  
上手にかめない  
うまく飲み込めない

言語障がい  
うまく話せない  
話が理解できない  
文字が読めない

聴覚障がい  
身の周りの音や  
話し言葉が聞こえにくい

## 管理栄養士・栄養士

～管理栄養士・栄養士は「栄養と食の専門家」です～

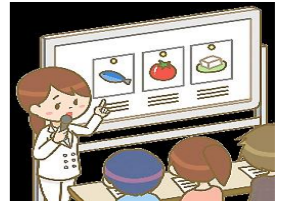
管理栄養士は、病気を患っている方や高齢で食事がとりづらくなっている方から、健康な方まで、一人ひとりにあわせて専門的な知識と技術をもって、栄養指導や給食管理、栄養管理を行います。

栄養士は、主に健康な方を対象にして栄養指導や給食の運営を行います。

乳幼児期から高齢期までのあらゆるライフステージで、個人や集団に食事・栄養についてのアドバイスや、献立を作成して食事を提供したり、栄養状態の管理を行うなど、みなさんの健康をサポートします。

#### <提供メニュー>

- D-① 介護食（嚥下食など）
- D-② 認知症予防の食事
- D-③ 低栄養予防の食事
- D-④ 生活習慣病予防の食事
- D-⑤ 簡単な料理教室
- D-⑥ その他 食事と栄養のお話



## 歯科衛生士

～歯科衛生士は、口腔機能の低下を予防する専門家です～

お茶や汁物でムセたら、それはオーラルフレイルのサインです！

些細なトラブルに早く気付くことが大切です。お口のトラブルは、誤嚥性肺炎、脳梗塞、糖尿病、低栄養など、全身に影響します。

健康づくりのためには、お口の2大疾患であるむし歯と歯周病の予防、「食べる」「話す」「笑う」などお口の機能を維持、向上することが大切です。

歯科衛生士は、美味しく安全に食べるためのお口の運動、お口の清潔を保つための歯みがき（口腔ケア）や、イキイキ笑顔のためのお顔の体操など、住み慣れた地域で生活を続けるため、お口から健康と笑顔のある生活をサポートします。

#### <提供メニュー>

- E-① オーラルフレイルのチェック（口腔機能の低下を確認）、予防と対策について
- E-② お口と全身の関係～認知症・肺炎・糖尿病など～
- E-③ むし歯や歯周病予防について
- E-④ 唾液の大切さ ～お口かわいていませんか～
- E-⑤ 毎日続けられる口腔体操の紹介
- E-⑥ しっかり噛める歯（入れ歯も含む）なのかをチェックします



#### <利用を検討している皆さまへ>

\*1 団体：年度内 最大5回利用可能

\*団体で、活動日程（スケジュール）が決まったら、専門職の派遣を検討してみませんか？

1) 幅広く、いろんな話を聞きたい！→全職種1回ずつ利用

2) 日頃の運動の成果を知りたい！運動を継続するはげみにしたい！→体力測定をやりたい！  
・年度初めと年度末：同じ職種（理学療法士や作業療法士）を2回+他職種3回

3) 「函館市地域リハビリテーション専門職等派遣申出書」（裏面参照）：1 職種の依頼につき「1枚」提出。  
派遣希望日時は、複数（第3希望まで可能）記載していただくと調整しやすい場合があります。

