

## ご家族を介護している方へ ほんのちょっとのアドバイス

あなたの腰は大丈夫? 腰痛予防のすすめ



- 1, 前かがみ(前傾姿勢)
- 2. 中腰
- 3. 体をひねる
- 4. 長時間の同一姿勢

やってみよう!腰痛予防体操













- 1. 福祉用具の活用
- 2. 環境整備 (ベット・車いすの高さを調整する)
- 3. 休息をとる
- 4. 腰痛予防の体操を行う

## 和3年度 小樽市家族介護教室





第一話 はじめての介護保険

第二話 たいへん、転んじゃった!

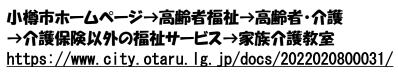
第三話 ずっとお家で暮らしたい

作成 小樽市北西部地域包括支援センター





介護保険制度を使うときのきっかけや流れを、 一組のご夫婦の例を通して わかりやすくお伝えするために動画を作成しました。 動画は下記よりご覧いただけます。







また、この冊子では動画内容のお知らせと ご家族を介護している方へ ワンポイントアドバイスを掲載していますので 合わせてご覧ください。











せっかくデイサービスに 行くようになったのに・・・、 転んで入院しちゃったよ・・。

## 第二話 たいへん、転んじゃった!







リハビリで歩けるようになって 家に帰って来たけど・・・。







介護保険認定の 見直しをしてみましょう

ナツ子母さんは何度も同じ話をして・・

久男父さんは疲れているみたいだ・・・。



## 第三話 ずっとお 家で暮らしたい



色んな人と関わる事で、安心して生活するヒントが見つかります!





久男父さんが検査入院している間、 ナツ子母さんはショートステイに行くよ。 久男父さんは安心して入院しているよ。



