



9月は下半期のスタートです！

9月は心と体を見直すチャンスです。通院の見直しや介護保険サービスのことで気になることがあればお気軽に相談ください。

通院・健康チェックの見直し



夏の疲れが残っていたり、朝晩の冷え込みが始まったりと、体調を崩しやすいこの時期。「いつもと違うな」と感じた時こそ、見直しのタイミングです。

🔍 こんな変化、見逃していませんか？

- ❑ 最近食欲が落ちている・眠りが浅い
- ❑ なんとなく体がだるい。動くのが面倒
- ❑ 咳や鼻水が続く・関節が痛いなどの不調が続く
- ❑ 以前よりふらつきや転びやすさが気になる

- 早めの受診・相談で悪化を防ぐことができます。
- 家族に相談するのも、第一歩です。

🔍 今のうちにチェックしておきたいこと

- ❑ 定期受診の間隔は空いていませんか？
- ❑ インフルエンザなどの予防接種のスケジュールは立てていますか？
- ❑ 薬が効いていない、飲み忘れが多いと感じていませんか？
- ❑ 体重や血圧などの変化はありませんか？

介護保険サービスの見直し



介護保険サービスは、必要になった時に使えばいいではありません。「ちょっと困ってきたな」「前より不便になってきたな」と感じたら、もう立派な相談のタイミングです。

🔍 よくある変化や悩み

- ❑ 最近、階段やお風呂がしんどい
- ❑ デイサービスの時間が合わない
- ❑ 介護の人にもう少し家に来てほしい
- ❑ 転んだけど、大事にならなくてよかった
- ❑ 誰とも話していない日が増えた

- こうした日々のちょっとした違和感がサービス見直しのきっかけになります。

🔍 介護保険サービスでできることの例

- ❑ 手すりの設置や入浴補助の利用（住宅改修）
- ❑ 訪問介護による家事サービス
- ❑ 訪問リハビリで機能訓練
- ❑ デイサービスで交流・機能訓練（食事や入浴サービスがある施設もあります）
- ❑ ショートステイで一時的な入所サービス

ご家族さまの気づきも大切



「サービスは使っているけど、もっと良い方法はないかな？」

など気になっていることはありませんか？相談は無料です。介護保険を使う＝重度の介護が必要ではありません。「今の生活を守るための支え」としてお気軽にご活用ください。