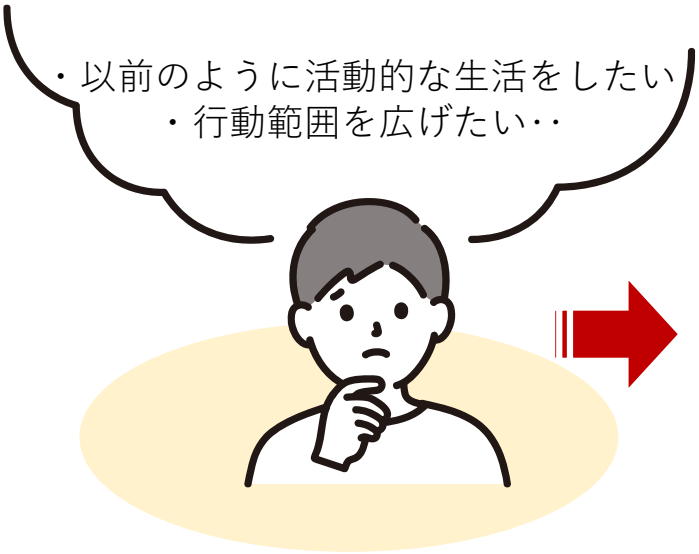
身体に中途障害がある方の活動・社会参加のきっかけづくり

介護保険ではできないこと

プレ ステップ サポート

相談してみませんか？

＊プレステップサポート事業とは、中途身体障害がある方の活動・社会参加を支援する事業です。
新たな一歩を踏み出す準備「プレ」「ステップ」をリハビリ専門職が「サポート」します。



…このようなお困りごとはありませんか？

リハビリ専門医診察と専門職評価をもとに
健康保持増進、社会資源におつなぎします

［専門職］ 医師、看護師、理学療法士、作業療法士、
管理栄養士、ソーシャルワーカー

診察日 毎月第３木曜日　９:３０～１１:３０

場　所 世田谷区松原６－３７－１０　保健医療福祉総合プラザ２階

対　象 病気や事故で身体に中途障害がある方

費　用 診察・相談は無料

申込み 事前予約制　下記までご連絡ください



問合せ 世田谷区保健センター専門相談課プレステップサポート事業担当

☎ 6265－7546　FAX6265－7549

裏面もご覧ください

プレステップサポート利用者の声



気軽に交通機関を使いたいと思っていたAさん

2年前に脳出血で右半身に麻痺が残りました。今は介護保険を使い、デイサービスに通っています。デイサービスがない日は自宅にこもりがち。趣味だったお寺巡りをしたいけれど、バスの乗り降りが不安。周りにも迷惑と思ってあきらめていました。プレステップに参加して、身体の状態を見てもらい、安全なバスの乗り降りの方法を理学療法士さんと一緒に体験し、アドバイスをもらいました。今では安心して一人でお寺巡りができるようになりました。



外に出る機会が減り、最近体重増加が気になるBさん

ヘルパーの支援を受けながら独居生活を始めました。長い距離は歩けないので車椅子を使用しています。家の中では動くようにしていますが体を動かす機会が少なく、主治医には体重を減らすよう言われています。頭ではわかっているものの、なかなか自分では減量できず困っていました。プレステップで栄養士さんの指導を受け、ついに減量に成功！もうすぐ目標体重に手が届きそうです。



もともと好きだった趣味を再開したいDさん

もともと絵を描くのが好き。9年前に脳梗塞で左半身が不自由になりましたが、訪問リハビリの卒業を機に趣味を生かせないかプレステップに相談したところ、アート活動ができる通所施設を紹介してもらいました。今では自主通所をしながら大好きな絵を描いています。自分の描いた絵が作品になり、夢のようです。



車いすでも何か新しく自分にできることがないかと考えていたCさん

事故で車椅子生活になりました。歩くことはできませんが、出かけると気分転換ができて、気持ちがすっきりします。今の自分にもっとできることはないかプレステップに相談したところ、車椅子でできるゴルフを紹介してもらいました。初めての経験でしたが、自分ができるやり方を工夫してもらうことで、定期的に通える場所ができました！

専門医診察日（令和8年4月～令和9年３月）

４月１６日（木）	５月21日（木）	６月18日（木）
７月１６日（木）	８月20日（木）	９月17日（木）
１０月１５日（木）	11月19日（木）	12月17日（木）
１月２１日（木）	２月18日（木）	３月18日（木）