

介護老人保健施設

ひまわりの里

通所リハビリテーション
(介護予防通所リハビリテーション)





設置主体：医療法人社団 佑樹会
所在地：神奈川県秦野市西大竹 914 番地の 1
定員：通所リハビリテーション 70 名
入所 100 名（ショートステイ含む）
開設：平成 26 年 10 月 1 日



リハビリスペース

【通所リハビリテーション】

ご利用いただける方

- ・ 65才以上の第1号被保険者で「要介護1～5」と認定された方
- ・ 40才以上65才未満の第2号被保険者で、特定疾病に起因した「要介護1～5」と認定された方

ご利用いただける期間

曜日：月曜日～土曜日（祝日も営業しております）

時間：① 9：00～15：10（1日利用）

② 10：00～16：10（1日利用）

③ 9：00～13：05（午前利用）

④ 13：00～16：10（午後利用）

【介護予防通所リハビリテーション】

介護予防通所リハビリテーションは、「日常生活上の基本動作がほぼ自立し、状態の維持、改善可能性の高い」軽度者に対して、要介護状態となることをできる限り予防することを目的としております。そのため、「本人ができることはできる限り本人が行う」ことを基本とし、利用者の生活機能の向上に対する意欲を引き出し、具体的な日常生活における行為について、目標を明確にし、その目標に沿ったサービスの提供を行います。

ご利用いただける方

- ・ 介護認定において、要支援1、要支援2と認定された方

ご利用いただける期間

曜日：月曜日～土曜日（祝日も営業しております）

時間：① 9：00～13：00（昼食あり）

② 13：00～16：10（おやつあり）

通所リハビリテーションの1日の流れをご紹介します

午前

9:00 または 10:00

<来所>

歩行や乗り降りが心配な方や車いすご利用の方でも乗車できる福祉車両でご自宅までお伺いいたします。

来所後は、手洗い・うがいの後、水分補給や血圧・脈拍の測定を行い、看護師による健康状態のチェックをします。



9:15~11:30

<自主トレーニング>

担当のリハビリスタッフがご利用者の身体状態、目標に合わせて作成した自主プログラムを、様々なトレーニング機器を使用しご自身のペースで取り組まれています。



<専門職による個別リハビリ>

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が、ご利用者の身体状態やご要望に合わせたリハビリプログラムを個別で実施しています。

また、ご自宅でも可能なリハビリプログラムの提案も行っています。



9:15~11:30
13:15~14:30

<入浴>

浴室は全個室となっています。

一般浴の他に2種類の機械浴もご用意しています。

浴槽のお湯は、毎回入れ替え、気持ち良く入って頂ける様に常に心がけています。

午前・午後ともに行っております。





<昼食> 12:00~13:00

昼食前には、嚥下機能を維持、改善できるように言語聴覚士が作成した口腔体操を実施しています。

食事は、お一人お一人に合わせた食事形態を管理栄養士と言語聴覚士により提案させていただいています。

午後 13:00~

心身機能の向上を図る体操やレクリエーションを日替わりで行っています。

その他、カラオケ、有料レク（小皿の絵付け体験、手芸、フラワーアレンジメントなど）も実施しています。読書をする方、ワークブックに取り組む方、パズルを行う方、将棋や囲碁で対局される方、テレビを見る方、インターネットに接続されたパソコンを利用される方など、さまざまにお過ごしいただいています。

<集団リハビリ>

小さなグループでのリハビリを実施しています。主に座って行える運動を、理学療法士、作業療法士とともにしています。

<リハビリ講座>

月に2回程度様々なテーマにて開催しています。



<作品作り>

リハビリの一環としてご利用様が作成しています。個人で作成する作品と、複数のご利用者様で協同して作成する作品があります。

<おやつ>

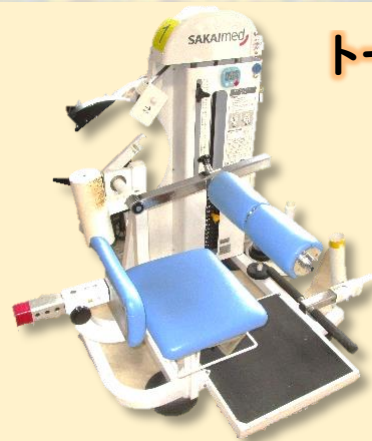
お飲み物は、コーヒー、紅茶、お茶から選んでいただき、身体を休めながら、ほんのり甘いおやつで1日の疲れを癒します。



<ご帰宅> 15:10 または 16:10

朝と同様に、福祉車両にてご自宅までお送りいたします。

ひまわりの里のリハビリ設備を紹介します



トorsoフレクション

体幹をトレーニングすることにより、動作の安定や腰痛予防につながります。

レッグエクステンション

膝関節周囲をトレーニングすることで、立位・歩行の安定を図ります。また、膝の痛みの軽減効果もあります。



レッグプレス

下半身をトレーニングすることにより、立ち上がりや階段の昇り降りが楽に行えるようになります。



エルゴメーター

安全に有酸素運動を行うことができる機器です。全身持久力向上に役立ちます。



ニューステップ

心肺機能の向上や上半身・下半身の協調性の改善、下半身の関節可動域の拡大を図ることができます。



エルゴサイザー

下肢の筋力向上や関節可動域を改善できます。また、全身持久力もアップできます。



起立台

アキレス腱、ふくらはぎをストレッチして、立位・歩行の安定につながります。



ローイング

肩の筋肉をトレーニングすることにより、猫背・体が曲がるのを防ぎます。また姿勢が改善することで酸素を取り入れる量が増え疲れにくくなります。



ティルトテーブル



傾斜角度を自由に設定して、寝たままの状態でする立つ練習ができる可動式のベッドです。

ホットパック

温熱療法。「血行の促進」「筋緊張の緩和」「疼痛の緩和」といった効果が期待できます。



アクアタイザー (温水マッサージ)

脊柱を中心に、筋肉・腱・靭帯の凝りを水圧刺激によってほぐし、血行の改善を促進します。



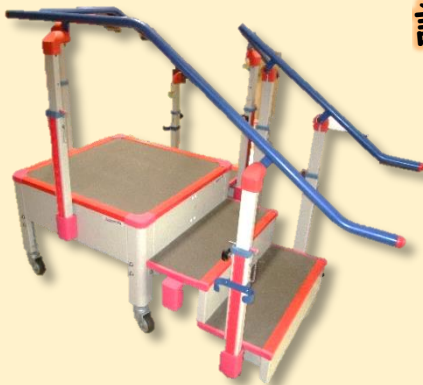
メドマー

空気圧により足のむくみ・疲れ・冷えを解消します。



訓練用階段

下肢筋力の増強、バランスの改善などの効果を得ることができます。



サンディングテーブル

上肢の麻痺や肩関節のリハビリに活用されるトレーニング用ボードです。



平行棒

歩行・姿勢訓練のほか、術後の筋力訓練・片足立ちによるバランスの改善にも効果があります。



プーリー

関節の可動域の維持・向上。上半身の筋力の維持・向上。浮腫軽減、疼痛による肩こり等の緩和、血行改善等が期待できます。



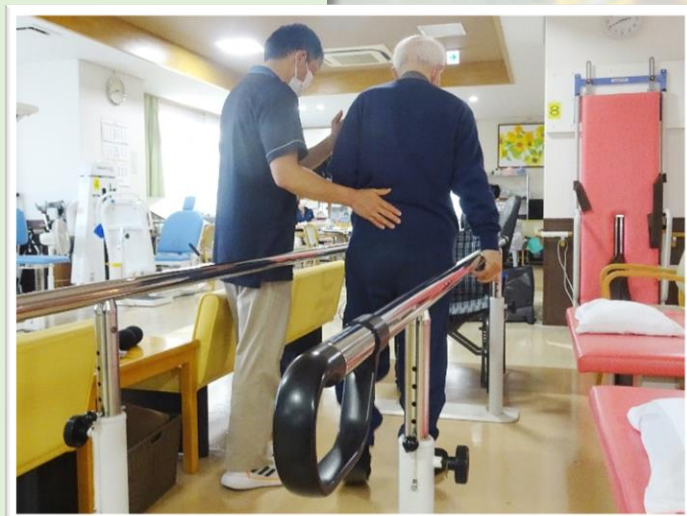
リハビリを紹介します

理学療法 | Physical Therapy

身体づくりと立つ、歩くなどの基本的な動作の安定に向けたアプローチを行います。

具体例〉

- ・ストレッチ
- ・筋力・持久力強化のための運動
- ・バランス練習
- ・起居動作、歩行、階段昇降など基本的な動作の練習
- ・温熱療法 ほか



作業療法 | Occupational Therapy

生活動作の安定や豊かな生活を送るためのアプローチを行います。

具体例〉

- ・ストレッチ
- ・巧緻(こうち)動作や上肢機能の運動
- ・高次脳機能や認知機能へのアプローチ
- ・日常生活動作の練習



言語聴覚療法 | Speech - Language - Hearing Therapy

コミュニケーションや食べることへのアプローチを行います。

具体例〉

- ・呼吸・発声の練習
- ・コミュニケーションの練習
- ・摂食・嚥下機能の練習
- ・高次脳機能(記憶など)のアプローチ ほか



その他の設備



広々とした浴室スペース。
2種類の機械浴槽も用意しており、
お体の状態に合わせて選択できます。



【男性】



【女性】

車椅子でも安全に入れるよう、一つ一つの間口を広くとっています。



廊下が回廊になっており、歩行練習を行えます。



パソコンコーナー



図書コーナー

※ご見学を希望される方へ

『ひまわりの里』までご連絡下さい。ご見学はいつでも可能です。詳しい説明をお聞きになりたい場合やご相談がある場合は、事前にお電話を頂き、ご予約をお願い致します。

また、『見学に行ってみたいが車がない』などお困りでしたら、施設の車で無料送迎いたします。車椅子をお使いの方にはリフト車にてお伺いいたします。

※ご利用までの流れ

- ケアマネジャー様を通して、お申込み書類をご提出いただきます。
- ご提出いただいた書類をもとに、施設内でご利用が可能かどうかの判定を行い、その結果をふまえて、ご契約をさせていただきます（ご契約の際はご自宅へ伺います）。
- ご契約が完了し、ご利用開始となります。



～お問い合わせ～

ご利用・ご見学・お申込みに関することは、下記迄お気軽にお問い合わせ下さい。

ひまわりの里 通所リハビリテーション

電話：0463-82-8411 通所直通

FAX：0463-85-5232

(担当：齋藤・立川)



