

短時間通所リハビリテーション（90分コース）のご案内

■特徴

90分間の流れ（例）

血圧・体温・体重管理など
健康チェック（10分）



慢性疾患をお持ちの方は、適切な健康管理のもと、運動を行っていく事が重要です

マシントレーニング、物理療法等の
自主トレーニング（60分）



多彩な運動機器、物理療法機器で、痛みの軽減や筋力・体力アップをサポートします

理学療法士・作業療法士による
個別リハビリ（20分）



マッサージなどの受け身のリハビリではなく、運動や作業を中心とした介入を行います

「リハビリ手帳」の活用

短い時間での関わりとなりますので、ご自宅での運動や活動が不可欠です。お一人お一人にあったメニューで、ご自宅での運動や活動をサポートします。また、日記としてや、家族・ヘルパーさん等との情報共有にも活用できます。

自宅環境・歩行補助具・装具の相談

定期的※にリハビリスタッフが直接ご自宅へ訪問し、段差や周辺環境、転倒危険箇所などを確認。必要に応じて、手摺りや歩行器などのレンタル・改修の提案を行います。また、運動麻痺等による動きにくさを助けるための装具等の相談にも対応します。※半年毎。必要時は随時

ケアマネジャーさんとの連携

利用者さんご本人が目標に向かって“取り組むリハビリ”を支援します。ケアプランの目標に対する評価、状態報告や、リハビリテーションの視点に基づく予後予測などの情報提供を行い、連携を図ります。

■概要

1-2時間（90分）	①	②	③
時間	9:00 ~ 10:30	10:40 ~ 12:10	13:30 ~ 15:00
曜日	月曜 ~ 金曜（祝日は営業。年末年始休業：12/31~1/3）		
場所	田野病院 総合リハビリテーションセンター（リハビリテーション室）		
送迎	原則対応なし		
入浴	対応なし		
食事	対応なし		
利用条件	<ul style="list-style-type: none"> ・要支援・要介護認定を受けている方 ・外来リハビリを利用していない方・または終了予定の方 （訪問リハビリテーションは併用が可能な場合がありますのでご相談ください）		
注意事項	90分の時間枠の中で複数名の利用者様を対応する場合があります。トイレやリハビリ室外への同行は出来ない場合があります。安全には最大限の配慮をしておりますが、場合によってはご家族の協力（見守り等）をお願いする場合がありますので、ご了承下さい。		



医療法人 臼井会
〒781-6410 高知県安芸郡田野町 1414-1
通所リハビリテーションたの

090-9555-0787
月～金曜日（祝日営業）年末年始は休業 8:15～17:15

■ 実際のリハビリプログラム（例） ※9：00～10：30の場合

時間	リハビリメニュー	備考
9：00	<p>体調チェック</p> <p>血圧・脈拍・体温などの確認。 健康状態の確認。</p> 	<p>※ご病気に応じて、自己測定血糖値の聴取や、酸素飽和度（SpO2）、体重、下腿周径（むくみ具合）、聴診などを行います。</p>
9：10	<p>物理療法（15分）</p> <p>温熱や電気治療で、筋肉の緊張や痛みを緩和します。</p> 	<p>休憩目的で間に組み込む場合や、疲れを長引かせないために最後に組み込む場合もあります。</p>
9：25	<p>自転車エルゴメーター</p> <p>（15分）</p> <p>体力の向上を目的としている、有酸素運動です。</p> 	<p>ペダルの重さや時間を、利用者に応じて調整します。</p>
9：40	<p>筋力トレーニング</p> <p>（10分）</p> <p>ご自身の体重を利用した、筋力トレーニングです。</p> 	<p>見た目以上に、はじめのうちはきつく感じます。 <u>体力の少ない方は、運動のメニューを減らして、休憩の時間をとる場合もあります。</u></p>
9：50	<p>立つ練習（10分）</p> <p>スタンディングテーブルを用いて安全に立つ練習です。手作業などと一緒にいきます</p> 	<p>調理や洗濯など、立ち仕事为目标となる方におすすめです。学習や手芸、楽器演奏を行う方もいます。</p>
10：00	<p>歩く練習（10分）</p> <p>平行棒や、トレッドミルなどを使って、歩きの質や量を高めていきます。</p> 	<p>不安定素材の訓練用具を使ったバランス練習、段差昇降練習などを行う場合もあります。</p>
10：00	<p>個別訓練（20分）</p> <p>個々の課題に応じて、理学療法士・作業療法士が個別に対応します。</p> 	<p>床からの立ち上がり、平行棒以外での歩行訓練、バランス訓練、作業活動、家事の練習などを実施します。</p>
10：30	<p>終了</p> 	<p>リハビリ手帳がある方は、お渡しします。</p>

※実際には移動時間や準備などがありますので、時間はあくまで目安となります。

■利用の流れ

1) 利用申し込み

利用にあたり、以下の書類のご準備をお願いいたします。

- ① かかりつけ医の紹介状（通所リハビリ担当医宛）※田野病院かかりつけの場合は不要です。
→指定の用紙もご用意していますが、かかりつけ医院所定の様式でも結構です。
リハビリの目的、注意点、運動中止基準等の記載と、検査データ等の添付をお願い致します。
 - ② 担当ケアマネジャーからの情報提供（フェースシート、リハビリ情報（リハビリ計画書・情報提供書）等）
 - ③ 介護被保険者証
 - ④ 介護負担割合証
 - ⑤ 薬剤情報（薬局でもらうお薬の情報か、なければおくすり手帳）
- ※介護に関する医師の意見（主治医意見書）の（5）医学的管理の必要性の項目で、通所リハビリテーションに☑が入っているかご確認ください。

2) 利用日の決定

3) 居宅サービス計画（ケアプラン）の作成 ※利用開始までに担当リハスタッフまでお送りください。

4) 担当者会・ご契約

5) 利用開始。リハビリテーション計画書の作成。

6) リハ会議の開催（毎月） ※要介護の場合。ご家族、ケアマネジャーさんにもご同席頂ければと思います。

7) 利用継続・終了 ※ただし3か月を超えて利用する場合、継続してリハビリテーションを行う理由が必要。

〔 リハビリテーションは目標達成に向けて期限を設定して行うものですので、目標を達成もしくは維持が可能と判断した場合は利用の継続をお約束できない場合があります。 〕

ご依頼、お問い合わせ、ご不明な点がございましたら下記までご連絡いただけますようお願いいたします。

医療法人白井会 田野病院 通所リハビリテーションの TEL 090-9555-0787