

やまぐち整形外科クリニック 通所リハビリテーション健脚

当事業所コンセプト

高齢者の歩行能力低下・下肢能力機能を改善し、一生自分の足で歩くことができる健康的な地域社会を目指します。寝たきりにならない「健康寿命」を延ばすために大切なことは、認知能力の維持と歩行・移動能力の維持であります。当リハビリでは、特に歩行・移動能力の維持を最大の目標としてリハビリを行います。皆様の歩行能力改善の願いをこめて「健脚」と名付けました。

当通所リハビリテーションの特徴

- 👉 リハビリの時間は「70～80分」の短時間型です。
- 👉 ご自身の健康状態に合わせて、体を動かすプログラムを提供します。
- 👉 理学療法士等が、ご自身の健康状態、ご希望を踏まえ、個別にプログラムを作成します。
- 👉 目に見えづらい筋力を数値化して、リハビリの効果判定を行います。
- 👉 ご希望に応じて、リハビリ前後に送迎を行います。
- 👉 整形外科医師が常駐していますので、整形外科受診にて注射や投薬が可能です。
(※整形外科受診日の送迎は「行き」または「帰り」のみになります)
同じ敷地内に内科もあり受診しやすい環境です。
- 👉 見学は随時受け付けております。お気軽にお問い合わせください。

対象者

- 要支援1・2または要介護1～5の方。
- 一日デイケアにいるのは辛い...短時間で介護予防・健康づくりを希望される方。
- 入浴や食事サービス・レクリエーションより、運動療法等で、身体・生活機能の維持向上を図りたい方。
- 病院から移行のリハビリを希望される方。

開所日およびご利用時間

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|-----|
| ① 9:00～10:20 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| ② 10:50～12:10 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| ③ 13:30～14:50 | ○ | ○ | | ○ | ○ | | |
| ④ 15:20～16:30 | | ○ | | | ○ | | |

利用定員 各クール定員 12名までとなっております

送迎サービス提供範囲

郡山市内(当事業所から概ね片道4km圏内)

事業所が送迎を行わない場合は減算があります(要介護の方)

ご利用開始までの流れ



① ケアマネジャーへ相談

ケアマネジャーに利用希望の旨をお伝えください。



② 利用申込

ケアマネジャーが当事業所に連絡をして利用可能か相談します。



③ 医師の診察

利用前に当院医師の診察を受けていただき、リハビリ内容を決定します。

④ 担当者会議の開催(契約書類のご説明)

ご自宅訪問にて当事業所の契約を行います。



⑤ ご利用開始



ご利用当日の流れ

送迎または各自にて来所



健康状態の確認 血圧・脈拍・体温・体調を確認します



痛み、柔軟性、バランス、立ち上がり、歩行の状態の確認



運動開始



効果チェック



退所



サービス内容

◆体力測定

体力に見合った適切な運動の量・方法のための定期的な体力測定を行います。

<体力測定項目例>

| 運動機能項目 | 測定項目 |
|--------|---|
| 移動能力 | Timed Up & Go Test 5m 最大歩行 モコロ度チェック(2ステップ、立ち上がり、ロコモ 25) |
| バランス能力 | 開眼片足立ち、2ステップ、立位リーチ |
| 筋力 | WBI(体重支持指数)、握力、立ち上がり |
| 柔軟性 | 長座体前屈 |
| 体組成評価 | In Body(体重・体脂肪量・筋量の測定) |

<リハビリの効果判定>

目標設定から身体の柔軟性改善、筋力トレーニングまで総合的にご支援します。

リハビリの効果を、2つの数値で表します。

① 全身の筋肉量



体組成計(In Body770)

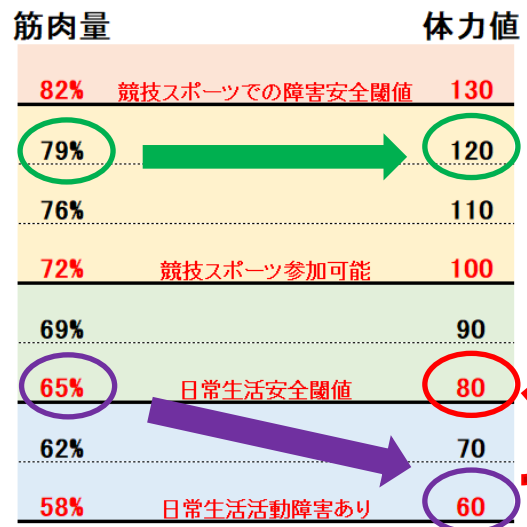
② 全身の体力値



体重支持指数(ウェルトニックレグエクステンション)

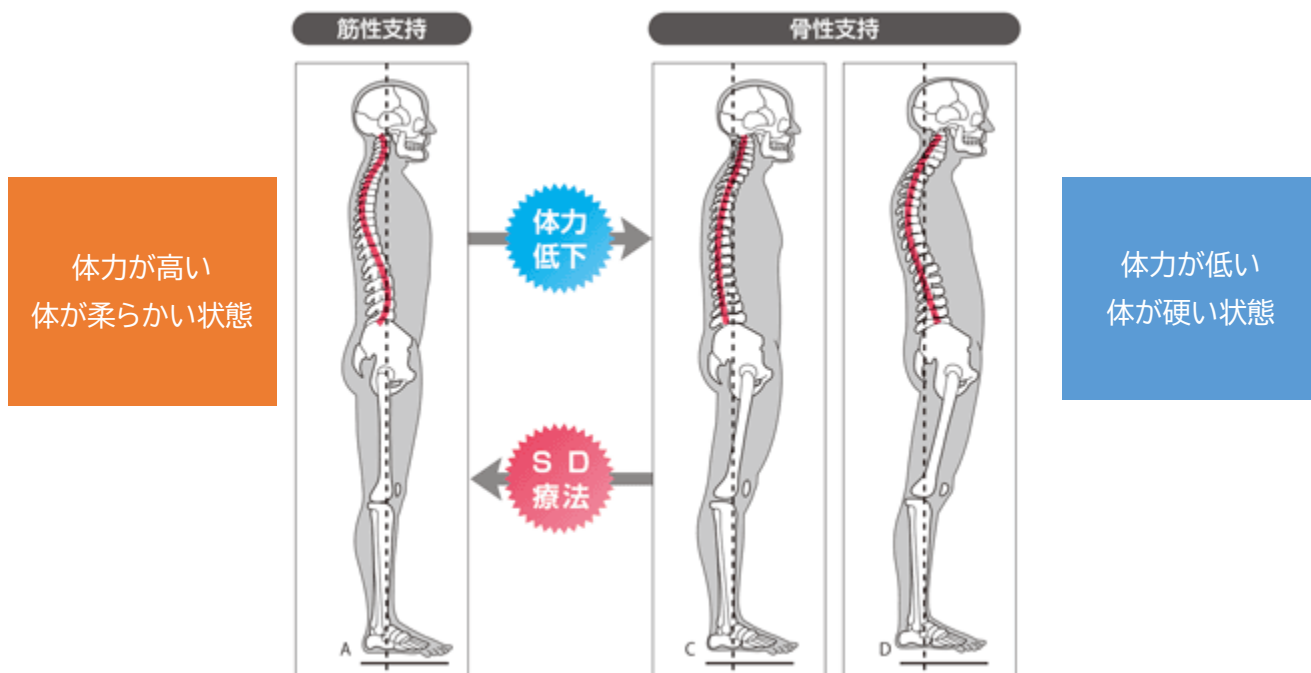
【体力値・筋肉量の相関表】

- 体内の筋肉量に比例して体力値が決まります。
全身の筋肉が多いと体力が高くなります。
- 慢性痛や運動不足の方は、筋肉量に見合う体力を発揮することができないと言われています。
- リハビリでは、ご自身の筋肉量に見合う体力を回復させることを目標にします。
- 体力測定の結果をグラフ化し、利用者様へ結果や身体機能、日常生活で注意する点などを分かりやすく説明いたします。



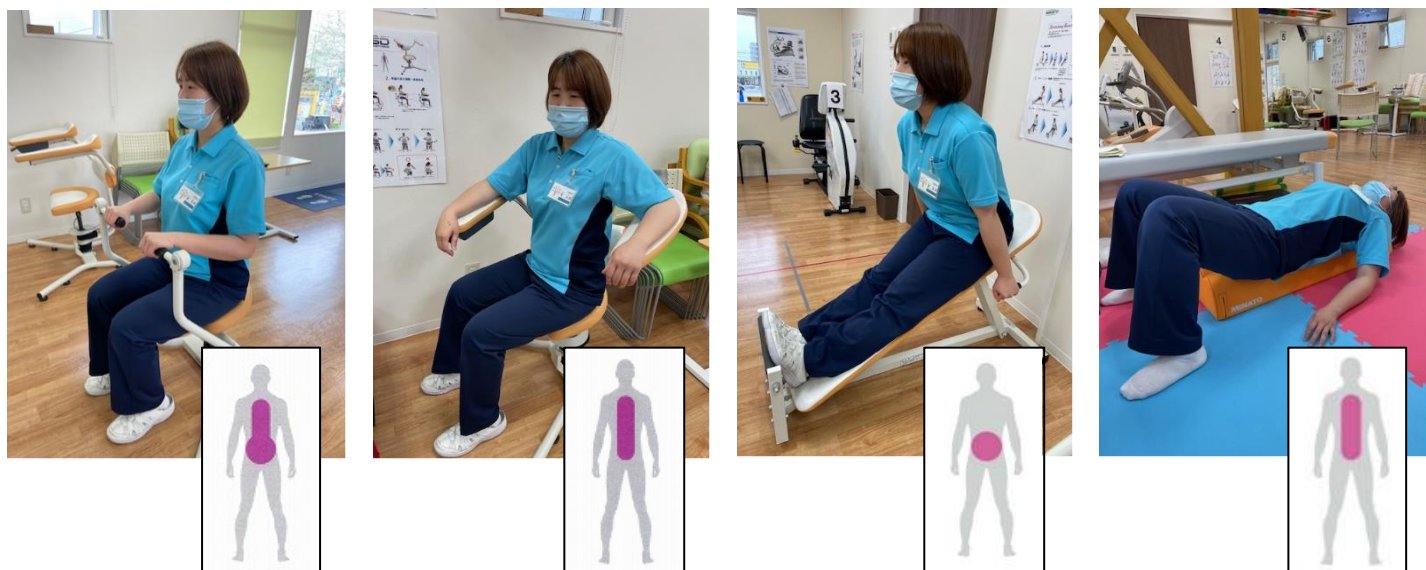
◆スパインダイナミクス(SD)療法 : 力の出しやすい身体づくり

潜在機能を「最大限に引き出す」



理想的な脊柱とは、脊柱が弯曲し、その脊柱を筋肉で支える「筋性支持」の状態です。体力低下等により筋力が衰えると、脊柱の弯曲を失い、脊柱を骨で支える「骨性支持」となります。骨性支持状態になると脊柱弯曲運動に異常が生じ、疼痛や筋出力制御が起こります。

脊柱弯曲運動の正常化を図るのがSD療法であり、脊柱・骨盤の柔軟性が回復すると筋肉の働きが改善し、転倒予防に繋がります。



高齢や体の変形があっても、安全に・簡単に体操ができる機器をご用意しております。

◆有酸素運動：体力の向上

筋力及び心肺機能の強化は自律神経機能を正常化します。

心臓や肺・自律神経に大きな負担をかけず、安全な負荷で体に優しい運動を行います。

下肢筋力 UP、可動域 UP につながります。



ニューステップ

上下肢を動かすことで、全身運動が行えます



リカレントエアロバイク

小さな負荷で下半身を傷めずにトレーニングが行えます

◆下肢筋力トレーニング：歩行や日常生活動作の安定性向上

下肢筋力を強化し歩行能力低下・下肢能力機能を改善します。



ウェルトニックレッグエクステンション

膝が安定し階段の上り下りもスムーズになります



平行棒内・階段運動

筋力・バランス能力を強化し歩行を安定化します

◆個別機能訓練

理学療法士が一人ひとりに合わせたプログラムを行います。

- ・柔軟性の向上(ストレッチ)、(骨折、怪我の予防に大切)
- ・体力の強化・転倒予防、下肢筋力 UP、歩行能力 UP を目指します。

◆集団体操・自主体操

皆さんで楽しく運動を実施します。

- ・認知症の予防(脳活性トレーニング)
- ・自宅で実施できる体操 等

体力に応じてグループ分けを行い、皆さんで楽しく取り組める内容を提供します。



料金のご案内

●基本料金(要支援)

| | 1ヶ月 | | |
|-------|---------|---------|----------|
| | 1割負担 | 2割負担 | 3割負担 |
| 要支援 1 | 2,268 円 | 4,536 円 | 6,804 |
| 要支援 2 | 4,228 円 | 8,456 円 | 12,684 円 |

●加算料金(要支援)

| | 1ヶ月 | | |
|-----------------------|------------------------------|--------|--------|
| | 1割負担 | 2割負担 | 3割負担 |
| 口腔機能向上加算(Ⅱ) | 160 円 | 320 円 | 480 円 |
| 科学的介護推進体制加算 | 40 円 | 80 円 | 120 円 |
| サービス提供体制強化 加算(Ⅰ) | 要支援 1 | 88 円 | 176 円 |
| | 要支援 2 | 176 円 | 352 円 |
| 退院時共同指導加算(退院時 1 回につき) | 600 円 | 1200 円 | 1800 円 |
| 介護職員等処遇改善加算(Ⅳ) | その月の通所リハでかかった介護保険単位数の 5.3%加算 | | |

●基本料金(要介護)

| | 1回 | | |
|-------|-------|-------|---------|
| | 1割負担 | 2割負担 | 3割負担 |
| 要介護 1 | 369 円 | 738 円 | 1,107 円 |
| 要介護 2 | 398 円 | 796 円 | 1,194 円 |
| 要介護 3 | 429 円 | 858 円 | 1,287 円 |
| 要介護 4 | 458 円 | 916 円 | 1,374 円 |
| 要介護 5 | 491 円 | 982 円 | 1,473 円 |

●加算料金(要介護)

| | | 1割負担 | 2割負担 | 3割負担 |
|------------------------|-------|------------------------------|----------|----------|
| リハビリテーション マネジメント加算口 | 6 月以内 | 593 円/月 | 1186 円/月 | 1779 円/月 |
| | 6 月超 | 273 円/月 | 546 円/月 | 819 円/月 |
| 口腔機能向上加算(Ⅱ)口(月 2 回を限度) | | 160 円/回 | 320 円/回 | 480 円/回 |
| 科学的介護推進体制加算 | | 40 円/月 | 80 円/月 | 120 円/月 |
| サービス提供体制強化加算(Ⅰ) | | 22 円/回 | 44 円/回 | 66 円/回 |
| 理学療法士等体制強化加算 | | 30 円/回 | 60 円/回 | 90 円/回 |
| 退院時共同指導加算(退院時 1 回につき) | | 600 円 | 1200 円 | 1800 円 |
| 介護職員等処遇改善加算(Ⅳ) | | その月の通所リハでかかった介護保険単位数の 5.3%加算 | | |

※介護保険指定事業所番号 0710317454

お問い合わせ

医療法人はやまかいせい やまぐち整形外科クリニック 通所リハビリテーション健脚 担当:松川、芳賀

TEL:024-954-6411(直通) FAX:024-954-6412