

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(ウェルトニックレッグエクステンション)

○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。

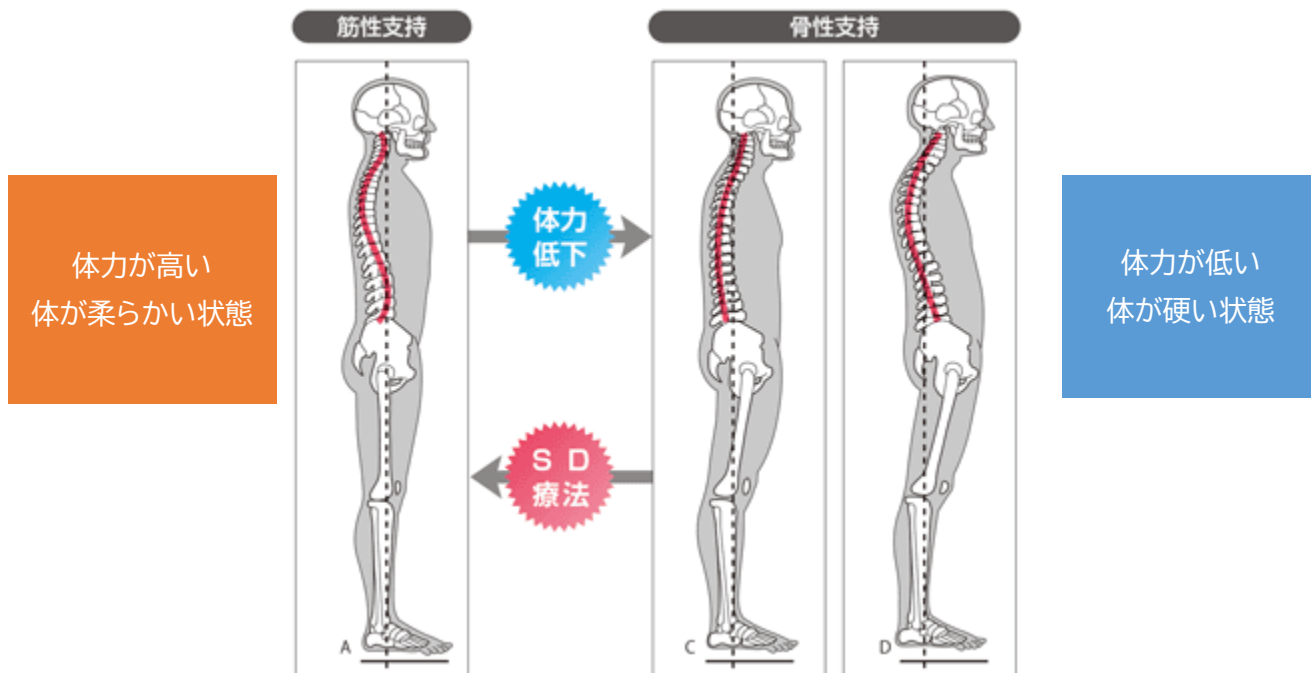
○体力測定の結果をグラフ化し、利用者様へ結果や身体機能、日常生活で注意する点などを分かりやすく説明いたします。

【体力値・筋肉量の相関表】

筋肉量	体力値
82% 競技スポーツでの障害安全閾値	130
79%	120
76%	110
72% 競技スポーツ参加可能	100
69%	90
65%	80
62%	70
58% 日常生活活動障害あり	60

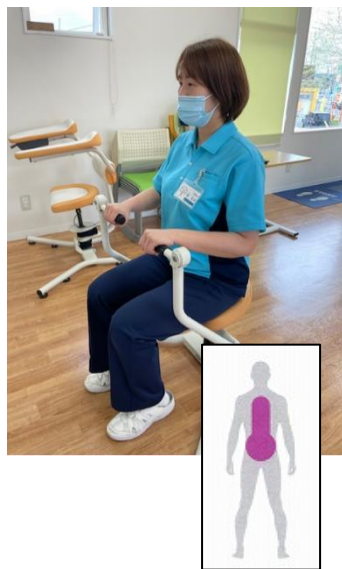
◆スパインダイナミクス(SD)療法 : 力の出しやすい身体づくり

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	264 円
	要支援 2	176 円	352 円	528 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