

デイサービスセンター

個別リハビリテーション、集団リハビリテーション

生活リハビリテーション、マシントレーニング

ご利用者様が住み慣れた地域で末永く生活を送っていただけるよう、介護、看護、リハビリが連携して支援させていただきます。

1. デイサービスセンター鈴のリハビリの特徴

- (ア) リハビリ専門職である理学療法士 1 名、作業療法士 1 名を常勤で配置しています。
- (イ) ご利用者様が住み慣れた地域で末永く生活を送っていただけるよう、介護・看護・リハビリが連携して支援します。
- (ウ) ご利用者様の身体状況等を継続的に評価し、状態に合わせたリハビリを提供します。
- (エ) 生活リハビリも実施します。フロア内での ADL 動作（起立、移乗、移動、更衣、トイレ、食事、入浴など）において利用者様の動作能力が可能な限り向上するよう支援します。
- (オ) 継続的に安全かつ効果的な支援を行うため、担当療法士と看護師、介護士の間で利用者様の状態について密に情報共有、情報交換を行い、連携を深めています。
- (カ) ご利用者様には担当の介護士を決め、生活で困っていることや、出来ないこと、目標、ニーズ等を聞き取り、職員一同で関わります。
- (キ) リハビリをご希望されない方へは配慮させていただきます。

2. 個別訓練について（9：00～12：00、13：00～14：00）

- (ア) 脳卒中やパーキンソン病など、ご自身での運動が上手くできない方には、約20分間のマンツーマンの個別訓練を実施します。（個人によって時間は変わります）
- (イ) 利用者様の心身の状況（筋力低下、関節可動域制限、感覚障害、運動麻痺、認知機能低下など）を評価し、最適な治療プログラムを立案し、その人らしい生活と社会参加を実現できるよう支援します。
- (ウ) 機能評価→訓練プログラム立案→訓練実施→機能評価→訓練プログラムの修正といったサイクルを繰り返します。

(エ) 具体的な訓練プログラムは以下の訓練を組み合わせで実施します。

関節可動域訓練、筋力増強訓練、筋伸長訓練、持久力向上訓練、バランス訓練、起立・歩行訓練や日常生活に必要な動作訓練、屋外歩行、温熱療法など
※リラクゼーション目的だけのマッサージは行っていません。

(オ) 必要に応じて福祉用具や住宅改修についての提案を行います。

(カ) 自宅で行える自主トレメニューを指導させていただきます。



3. 小集団リハビリについて（9：30～12：00、13：00～14：00）

5人以内での小集団リハビリでは、約20分間で主に下肢筋力向上の運動を実施していただきます。運動の目的や効果について分かりやすく説明しながら楽しく行っていただきます。



下肢の運動



上肢の運動



下肢の運動



タオル動作の運動

4. 認知機能や手の巧緻性向上の訓練について

計算、塗り絵、計算問題、パズルなどの脳トレを行います。



5. 大集団リハビリについて（14：00～15：00、60分間）

5人を超える大集団でのリハビリでは、上肢・体幹・下肢の体操を各20分間、計60分間実施していただきます。

運動の目的や効果について分かりやすく説明しながら楽しく行っていただきますので、60分間は短く感じていただけます。



上肢の運動



下肢・体幹の運動



上肢・体幹の運動

6. 健康体操・嚥下体操

モニターを見ながら、ラジオ体操などの健康体操や嚥下体操を行います。



マシントレーニングについて

- 個別訓練や集団訓練に加えて、筋力・持久力・心肺機能向上のため、下記のマシンを使用しています。
- 機能訓練指導員（理学療法士、作業療法士、看護師）が利用者様の筋力、持久力等に適した最適な負荷、運動時間、運動回数を設定します。

1. リカンベントバイク

- リカンベントバイクは、普通のエアロバイクと違い背もたれに寄りかかりペダルを漕いで使用します。
- 椅子が低いため乗り降りしやすく、背もたれ付きの広いシートに座り安定した姿勢で運動できるため、お尻が痛くならずリラックスして運動ができます。
- 股関節や膝関節に負担が少なく、^{だいたいしとうきん}大腿四頭筋（太ももの前面の筋肉）・^{だいたいにとうきん}大腿二頭筋（太ももの後面の筋肉）・^{だいでんきん}大臀筋（お尻の筋肉）、^{かたいきんとうきん}下腿三頭筋（ふくらぎの筋肉）などの下肢筋力や持久力、心肺機能を効果的に向上することができます。



リカンベントバイク

2. クロスステップ

- クロスステップは、上肢を使ってアームを押したり、引いたりすることで上肢の運動ができ、上肢・下肢を使った全身運動が可能です。また、上肢の運動に伴い体幹の運動も引き出せます。
- 両下肢麻痺や両上肢麻痺などの場合は、上肢のみの運動や下肢のみの運動も可能です。
- アームとペダルが連動して動くため、片麻痺の方でも麻痺側の上肢・下肢、全身の運動ができます。
- リカンベントバイクと異なり、駆動中の股関節、膝関節の屈曲角度（曲がる角度）が少ないため、変形性股関節症や変形性膝関節症、股関節や膝関節の人工関節置換術など、股関節や膝関節の可動域に制限がある方でも、関節の痛みを伴うことが少ない運動が可能です。
- シートへの移乗やシートに座って運動することが困難な場合は、シートをはずして車いすに乗ったまま設置して運動することが可能です。
- 下肢筋力低下が著しく立位練習が困難なレベルの方でも低負荷からの運動が可能です。
- またぎ動作の少ない設計や移乗しやすい位置にシートが回転することや、車椅子と同じ座面の高さ（48cm）に設定しているため、移乗に不安のある方の負担を軽減します。
- コンパクト設計で小柄な方（身長 135cm～195cm の方に対応）もペダルに足が届きやすく無理のない姿勢で安全にトレーニングが可能です。



クロスステップ



クロスステップ（車いす対応）

3. ホームジム

- ホームジムは、上肢、下肢、体幹の筋肉に適切な重りで負荷をかけて筋力、持久力の向上を図ります。
- 生活動作を改善するため、運動可能な利用者様に適した運動プログラムを計画します。
- 筋力の向上に合わせてプログラムを変更、段階的に負荷を調整します。
- 上肢や下肢の筋力、体幹の筋力が向上することで、起立、立位、移乗、歩行時のバランスや立位・歩行時や座位の姿勢が改善されます。
- 安全に使用していただくため使用時は必ず療法士が立ち合い、指導させていただきます。



ホームジム

4. ホットリズムー

- ホットリズムーは電気による温熱だけでなく心地よい振動を加える機器で、従来の機器よりも高い温熱効果が得られます。
- 主に運動前に使用することで、関節や筋肉の痛みを軽減、筋肉の緊張低下、皮下組織・筋肉の循環改善、リラククス効果などを得ることができます。
- 15分間、肩周辺、腰背部や各関節周辺に温熱パッドを当てて使用します。



ホットリズムー