

羽村三慶病院 通所リハビリテーション 結

「3か月集中コース」新設

通所リハビリテーション結では3か月限定で自主リハビリに特化した新コース「**3か月集中コース**」を令和5年6月より新設します
利用者様が自宅で安心・安全に過ごしていけるようリハビリ職員のバックアップのもと、自主的にリハビリに取り組むことができます

ご利用日

毎週土曜日 9時40分～11時40分 ※送迎あり

ご利用定員

10名

送迎エリア

羽村市：全域 瑞穂町：全域

青梅市：新町、末広町

福生市：福生、本町、東町、加美平、武蔵野台
上記以外のエリアについてはご相談ください

対象者

- ・ 要支援1・2の方
- ・ なかなかご自身で運動する機会が少ない方
- ・ コロナ禍で活動量が低下している方
- ・ 介護予防について知識を深めたい方
- ・ 期間を決めてサービスを利用したい方 など

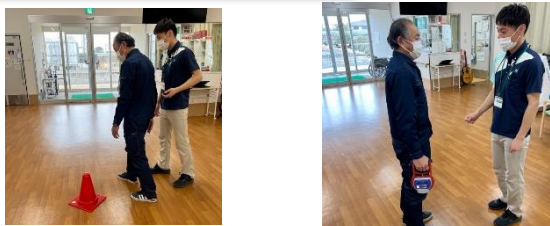
コースの特徴

利用者様一人一人と面談を行い、利用者様に合った自主練習メニューを提供します。

3か月の間にご自宅でも自主練習が行えるように習慣化を図ります

※コース終了時にサービス延長が望ましい場合は、3か月延長または短時間コース・半日コースへの移行も可能です

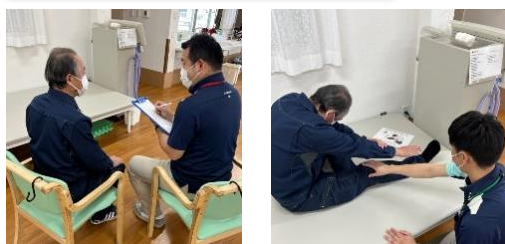
運動機能評価



歩行速度やバランス能力、筋力などの**運動機能の評価(測定会)**を毎月実施します。

利用者様に成績表をお渡ししてリハビリ職員よりフィードバック(総評)を行います

リハビリ面談



利用者様と定期的に**リハビリ面談**を行うことで目標の設定や今後の自主練習の実施方法についてリハビリ職員と相談しやすい環境を設けます

マシントレーニング



インターリハ社製の**コグニバイク**を導入！**頭の体操**と**足の運動**が同時にできます

ミニ講義

1回20分程度のミニ講義を行います。3種類のテーマを毎月1つずつ受講して**介護予防**について知識を深めることができます

テーマは
・フレイル(虚弱)
・口腔機能・栄養
・認知機能
の3つとなります

筋トレ体操



鬼石体操という**筋トレ体操**を取り入れ、**筋力向上**を目指します。**健康体操**では日替わりで提供するオリジナル体操で**活動量向上**を目指します

健康体操



自主練習



様々な運動メニューの中から**自主練習**に取り組んでいただきます
リハビリ職員が**直接指導**を行い、自宅でもできるようにサポートしていきます
※1対1の個別リハは提供しません

コースの流れ

9:10 お迎え

9:40 到着・健康チェック

9:50 筋トレ体操 1回目

10:10 マシントレーニング、

自主練習、面談、屋外歩行

11:00 筋トレ体操 2回目

11:20 1日の振り返り

11:30 整理体操(ストレッチ)

11:40 お送り

羽村三慶病院 通所リハビリテーション 結

TEL:042-570-2555

〒205-0012 東京都羽村市羽4207番地

ふじの かすや
担当: 藤野・糟谷

ホームページは
こちら

はむらさんけい

検索

<https://www.hamurasankei.or.jp/>

