～いつもにこにこ お達者倶楽部～

お達者リハビリ通信 (No.13)

医療法人　南河内診療所
介護老人保健施設　お達者倶楽部
2020年4月　広報委員会発行
〒329-0431栃木県下野市薬師寺2472
Tel 0285-47-1090　Fax 0285-48-5520
http://www.otassha-club.jp/index.html

介護老人保健施設 お達者倶楽部

介護老人保健施設は、リハビリテーション（理学療法・作業療法・言語聴覚療法）と看護・介護を提供し、機能や日常生活動作の回復を図り、自立を促します。入所中のご利用者様の在宅復帰を推進し、在宅療養を支援します。

全身を鍛えよう ～リハビリトライアスロン～

水曜日の午後は全ての利用者様が取り組むリハビリトライアスロン（3種複合種目）の日です。自主的にリハビリに取り組む時間となっています。職員は準備や指導等のお手伝いをさせて頂きます。自らプログラムに参加できるように多くの種目を準備しています。

スケジュール
13:00～転倒予防体操
14:00～全体体操
14:50～多種目トレーニング（一例）
歩行練習

転倒予防体操
片足立ちで足の骨が強くなりますよ

パズルで立体の認識訓練

ボードの穴に紐通し
得意のお裁縫をイメージして!!

色合わせパズル
集中して間違わないように・・・

紐結びで指先のパワーアップ
7回結べたらお達者記録!!

自分で決める・考える!!を支援しています

みんなで手洗い！！

手洗いの研修をしました

職員とご利用者様で**実践**しています。

職員研修の様子

ご利用者様へ説明

実践!!

コロナに負けず頑張りましょう!

通所リハビリテーション お達者倶楽部

通所リハビリ（デイケア）は、日常生活の介護に加えて、医学的な健康管理やリハビリテーション（理学療法・作業療法・言語聴覚療法）を通して、在宅生活での「自立」を支援し、「機能改善」、「重度化防止」を目指します。

星野シヅヱ様　通所リハビリ卒業！

「畑仕事を再開する」「家族と旅行に行く」「自宅で入浴する」という目標を達成し、通所リハビリを『卒業』できました！

脚の骨折後のリハビリを経て、今では直売所に野菜を出せる様になりました！

活動に必要な移動能力！

基礎的な筋力・体力の強化、バランスの練習を通して、杖なしでも歩けるようになり、遠出の旅行に行けるようになりました（歩行検査　15.3秒→7.9秒に改善！）

畑仕事、入浴に必要な模擬練習！

痛みに注意して、屈んでする作業や、重い物を運ぶ練習、浴槽をまたぐ練習で、畑仕事や自宅入浴の自信がつきました

～卒業式～

卒業おめでとうございます！

具体的な目標を見据えながらリハビリに励んだことで、自分のやりたいことが実現でき、卒業につながったものと思います!

せっかく出来た仲間とのお別れは寂しかったようですが、野菜作りとお達者で習った運動を続けて、いつまでもお達者に過ごしてください!

通所リハビリお達者倶楽部では「卒業」を目標にしたプランにも対応しています！

例えば、数ヶ月間ご利用いただき、目標の達成状況を見て、デイサービス（通所介護）や、地域のサロンへ徐々に移行することなどもご提案しています！