



～介護医療院 虹 通所リハビリの紹介～

1.通所リハビリとは

通所リハビリとは、医療機関や老健（介護老人保健施設）、介護医療院で行っている通いでリハビリを受けられる介護保険サービスです。自宅での困った動作や、生活機能向上を目指してリハビリを提供しています。目標を達成出来た際には次のステップ(卒業や他サービスへ移行)へ繋げる支援をしていきます。

2.通所リハビリはこんな方におすすめ

- 筋力や体力を付けたい方
- 転ばずに歩けるようになりたい方
- 趣味活動が再開できるようになりたい方
- 自宅での運動がしたいが方法が分からない
- 生活動作に不安がある方
- 屋外を歩きたいが自信がない方 等



3.通所リハビリの流れ

	【午前の部】	【午後の部】	
	9:00頃	13:00頃	自宅送迎
	9:15	13:15	到着・健康チェック (血圧測定等)
	9:30~	13:30~	パワーリハビリ 個別リハビリ 自主訓練
	11:00~	15:00~	体操・自宅送迎

4.個別リハビリの取り組み



一人一人評価を行い、身体の状態や日常生活の動きを把握して目標を決めてリハビリの提供を行っていきます。一人一人に合わせてより効果的な個別リハビリを提供しています。また、再評価を行い目標達成に向けてリハビリ内容も適宜検討しながら支援しています。



5.虹通所リハビリって何がいいの？

虹では理学療法士・作業療法士などセラピスト 3 名以上が在籍しており、充実したサービスの提供が可能となっています。

リハビリ室は広々とした運動スペースを確保しており、季節ごとの草花を育てている庭園があり、田園風景が見渡せる開放的な環境で運動を行うことができます。

また、1～4Fまでの階段を使用することができたり、天気の日には屋外歩行、天候が悪くても施設内の約 40m 程度ある廊下を使用しての歩行練習を行うことができます。



6.パワーリハビリの取り組み

パワーリハビリとは、リハビリ専用のトレーニングマシン6台を使用します。一般的なジムのように高負荷を加えての筋力トレーニング（筋力強化）と違い、パワーリハビリのポイントは軽い負荷にあります。

座位の正しい姿勢で、軽い負荷をかけ行うことで普段動かさなくなった筋肉（不活動筋）を再び活動筋へと戻し、徐々に無理なく動かせるようにしていくことができます。

身体に痛みや麻痺がある方でも、一人一人の体力や筋力に合わせて負荷量を調整し使用していただけます。また軽い負荷で運動するので女性や高齢な方も安心です。

写真の掲載にあたってはご本人の了解を頂いています



お問い合わせ先

〒690-0035

松江市 佐草町 456-1

介護医療院 虹 通所リハビリ(デイケア)

TEL (0852)27-9705 直通 担当：高木

FAX (0852)27-9763

