

さかき光陽 通所リハビリテーション

さかき光陽通所リハビリテーションでは、ご利用者お一人お一人に合わせた個別リハビリメニュー表を作成して、ご本人のご希望や目標に合わせたメニュー作りに力を入れています。

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士など、専門職によるリハビリの後、マシーン訓練や自主トレ訓練などを介護職の見守りのもと行っております。

リハビリメニュー表はご自身で管理し、訓練後にご自分でチェックを入れるので、終わっている、終わっていないが一目で分かるうえ、ご自身でチェックする事により、リハビリに取り組む意欲が上がり、メニューをこなし終えた満足感を得られます。

リハビリの最後には今日の疲労度として、疲れ具合を自己評価していただき、5段階の数字を入れていただいています。メニュー表のチェック評価によって専門職と介護職がメニューの見直しを行い、ご利用者の体調に合わせたメニューに変更するなど対応しています。

午前の部

9:00 送迎
10:00 到着 バイタル後
リハビリ開始
11:30 帰宅

午後の部 ①

12:30 送迎
13:00 到着 バイタル後
リハビリ開始
14:30 帰宅

午後の部 ②

13:00 送迎
14:00 到着 バイタル後
リハビリ開始
15:30 帰宅

利用者K様の自主トレメニュー表のご紹介

2020年 4月・5月 ※マシーン使用の際は、必ず職員に声をかけ

個別リハビリメニュー	4/13	4/20	4/27	4/28	5/5	5/12
①レッグ・エクステンション	✓	✓	✓	✓	✓	✓
②ヒップ・アブダクション	✓	✓	✓	✓	✓	✓
③レッグ・プレス	✓	✓	✓	✓	✓	✓
④プーリー	✓	✓	✓	✓	✓	✓
⑤ニューステップ	✓	✓	✓	✓	✓	✓
⑥コードレスバイク	✓	✓	✓	✓	✓	✓
⑦ホットパック	✓	✓	✓	✓	✓	✓
⑧歩行訓練 10周	✓	正	正	正	正	正
⑨筆記訓練・脳トレ	✓	✓	✓	✓	✓	✓
⑩立位筋トレ 足上げ等	✓	✓	✓	✓	✓	✓
⑪階段昇降訓練	✓	✓	✓	✓	✓	✓
⑫						
⑬						
⑭						
⑮						
本日の疲労度(5段階)	4	4	4	4	5	5

※ 疲労度は5段階

目標
○個別メニューを一人でこなせるようになる!
○

◀ご利用者K様のメニュー一覧です。行ったメニューのチェックをご自身で行っていただいています。

- ①レッグ・エクステンション
- ②ヒップ・アブダクション
- ③レッグ・プレス
- ④プーリー
- ⑤ニューステップ
- ⑥コードレスバイク
- ⑦ホットパック
- ⑧歩行訓練 10周
- ⑨筆記訓練・脳トレ
- ⑩立位筋トレ 足上げ等
- ⑪階段昇降訓練



立位筋トレは、手順の見本を用意していますので、ご自身で手順書を見ながら行います。主に足挙げ・片足立ち・スクワットなどを行います。

▲階段昇降訓練で使用します。

マシーンのご紹介

さかき光陽通所リハビリテーションではマシーンを使ったトレーニングを行っています。上肢・下肢・体幹など体を支える筋肉を鍛える目的で行っています。日々の訓練を行う事で得られた筋力を、日常生活動作につなげていく事を目標としています。

マシントレーニングがどのような効果をもたらし、日常生活のどのような動作に役立つかをご紹介します。

レッグエクステンション



[WT02M]

大腿四頭筋（特に内側広筋）の強化につながり、可動域拡大により歩幅が広がり膝が安定し、階段の上り下りなどもスムーズになります。

ヒップアブダクション



[WT04]

腰周りの筋肉を強化し、骨盤の安定性を高め、歩行や片足立ち時のふらつきを解消し、転倒を予防することができます。

レッグ・プレス



下肢筋力全体の筋肉を強化します。立ち上がる、座る、しゃがむ、歩く等の動作、日常生活に必要な筋力を強化します。

プーリー (上肢交互運動器)

上肢の可動域を維持・拡大し、肩関節の筋肉をほぐす事ができます。



コードレスバイク

負荷量を調節しながら有酸素運動が効果的に行えます。心肺機能や下肢筋力の向上を図る事ができます。



ニューステップ



ウォーキングに模倣した滑らかな動きができ、有酸素トレーニング、筋力トレーニングが効果的に行えます。

コロナウイルスの感染予防対策について

さかき光陽通所リハビリテーションではコロナウイルス感染予防対策として、送迎時にご自宅の玄関で体温測定を行わせていただいています。この際に37.5℃以上の熱がある場合は、その日の利用をご遠慮いただいています。

送迎車の乗車前にはご利用者様の手指のアルコール消毒を行い、通気のために窓を開けて送迎しており、送迎車内も密にならないよう1台あたりの利用者様の人数を減らして対応しております。

フロア内は常に換気をし、アルコール消毒、器具使用後の次亜塩素酸による消毒を行い、密にならないように配慮しております。

お帰りの際にも再度、体温測定を行い、体調の変化にも十分に気を付けています。

利用者様が安心してリハビリが受けられますよう、一日でも早いコロナウイルスの終息を願い、職員一同、できる限りの感染対策に努めてまいります。宜しくお願いいたします。

ご不明な点がございましたら、お問合せください。見学も受け付けておりますので、お気軽にお問合せください。
さかき光陽 通所リハビリテーション 菅原 080-1001-7752 縣(あがた) 080-1001-7381