

～短期集中～ リハビリ専門職による訪問指導

# おうちでリハビリ（宅リハ）

あなたの「したい」き



応援します！

加齢や入院などをきっかけに、体力・筋力が低下し「つまづきやすくなった」「入浴がしんどくなった」など、体力や生活機能に不安のある人へ、リハビリ専門職が訪問して元気に暮らし続けるためのアドバイスを行い「自分でできる」を増やします。

## 【対象者】

要支援 1・2 または基本チェックリスト該当者のうち

- ・退院後などで一時的に体力の低下を感じている人
- ・足腰が弱り、家事や外出などに自信がなくなってきた人
- ・元気になって、地域での活動に参加したい人

長歩きができない



家の段差につまづく



## 【内容】

リハビリ専門職がご自宅を訪問し、運動機能・生活機能の改善にむけて必要な運動指導や、効果的な日常生活動作のアドバイスなどを行います。利用者の機能低下の状況に合わせて集中的に支援し、短期間で状態改善を目指します。

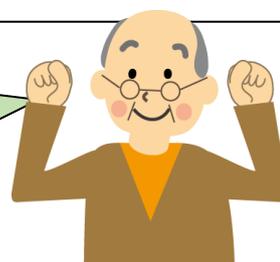
## 【利用期間・回数】

1～3 か月の間に最大8回まで  
(1回 40分程度)

## 【利用料金】

1回 500円

元気になって「また〇〇したい」という  
意欲のある方、大歓迎！！



# おうちでリハビリの流れ(目安)

## 相談

包括支援センターの職員が、現在の困りごとをお伺いします。事業の対象と判断されれば、地域包括支援センターに申請書を提出します。

※短期集中サービス以外の提案をすることもあります。

## 初回訪問(1回目)

ケアマネジャーおよびリハビリ専門職が訪問し、困りごとの原因を確認します。得意なことや好きなこと、これからしたいことなども伺い、元気だったころの生活に戻る方法を一緒に考え、生活の目標を立てます。

## 支援の開始(2~7回目)

定期的に自宅に訪問し、身体の状態に合わせたストレッチ・筋力トレーニングなどの指導、環境整備のアドバイス、通いの場などの紹介を行います。

利用者は、目標達成に向け、サービスを利用しながら自宅で運動に取り組みます。

## 事後評価(8回目)

目標の達成状況を確認します。

入浴が楽に  
できるよう  
になった!



公民館まで歩  
けるようにな  
った!

## 卒業(自宅で指導内容の継続)

ご自身の楽しみや趣味の再開、家庭内での役割の再獲得、地域の集まりに参加するなど、自分の目標としていた生活を送ります。専門職から受けたアドバイスやトレーニングを、自宅で継続していきましょう。



自分の「したい」ことを、いつまでも「できる」ために  
継続していきましょう!

### 【問合せ先】

合志市役所 高齢者支援課包括支援センター班：248-1126

地域包括支援センターサブセンター(ふれあい館内)：242-7000