予防リハビリテーション

Preventive rehabilitation

1人ひとりの自己実現をサポートします

予防医学の視点から専門的なプログラムを提供しています。
運動・栄養・口腔・評価の指導を主とし、健やかな生活を支援させていただきます。

社会医療法人 全仁会
倉敷平成病院

1日の流れ（集団プログラム）

AM

9:30 TV体操：ウォーミングアップ

9:55 エアロビクス：座ってできる有酸素運動 ▸▸▸

運動不足、体力低下が気になる方にオススメ　　対象：体力向上、筋力強化、転倒予防

10:30 脳活性プログラム（午前の部）：課題を解いて脳に刺激を！

注意力低下やもの忘れが気になる方にオススメ　　対象：脳活性、もの忘れ予防、注意力向上

11:10 ストレッチ：クールダウン

11:35 嚥下体操：誤嚥予防の体操（言語聴覚士監修）

PM

13:10 デュアルタスク（二重課題）トレーニング

●スクエアステップエクササイズ

難易度は1万通り。

楽しみながら脳と身体を同時に刺激します。

転倒やもの忘れが気になる方にオススメ

●座位でのステップエクササイズ

座って行える二重課題のエクササイズです。

もの忘れが気になる方、体力が低下している方にオススメ

13:50 ロコトレ：日本整形外科学会が推奨するロコモティブシンドローム予防を目的としたトレーニング

腰痛・膝痛などの整形外科疾患をお持ちの方、筋力低下を予防したい方にオススメ
期待効果：バランス改善、筋力強化、転倒予防

14:45 脳活性プログラム（午後の部）

※効果等は脳活性プログラム（午前の部）を参照

15:30 リラクゼーション ▸▸▸

身体の硬さや日々の疲労を感じやすい方にオススメ
期待効果：柔軟性改善、疲労改善、リラックス効果

17:00

個別プログラム（適宜実施）

メディカルチェック

その時々のあなたに、最も最適なプログラムを提供します。健康になっていくことを数字が実感させてくれます。

個別リハビリテーション

理学療法士・作業療法士が一人ひとりに合わせた個別トレーニングを提供します。集団プログラムと合わせることで、より効果的です。

口腔機能訓練

口は話したり食べたりなど、人間にとって大切な器官です。言語聴覚士があなたの口腔を点検し、口腔ケアの仕方などもお伝えします。

栄養相談

栄養と健康は密接に関係しています。栄養状態を身体評価と生活習慣の調査によって把握し、個別にアドバイスします。

メディカルチェック（ファイブ・コグ）

当事業所では、認知機能低下予防のための取り組みを実施しています。

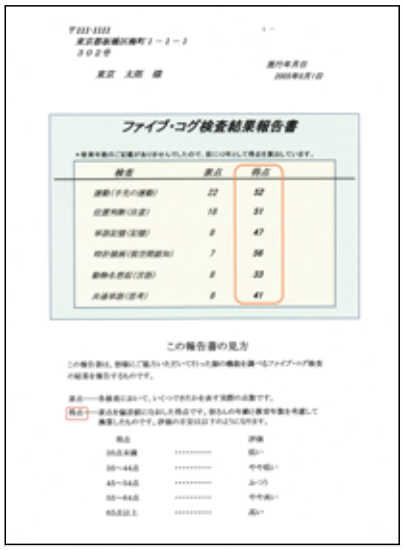
ファイブ・コグとは？

ファイブ・コグとは、認知機能低下防止や維持・向上を目的として、3 か月ごとに実施している脳の健康チェックのことです。

検査内容

検査内容は記憶・注意・言語・視空間認知・施行の 5 つの認知領域と手先の運動機能を測定するもので、実施時間は 45 分程度です。1 度に 15 名程度で同時に検査を受けていただきます。

検査後、1 か月程度で結果をお返しします。その際に、生活面での注意点やアドバイスをさせていただき、必要に応じてさらに詳しい検査を実施することもできます。

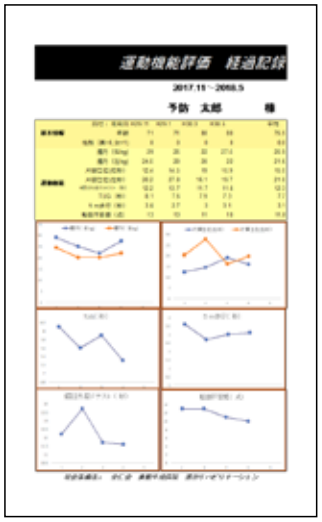


個別リハビリテーション

皆さまの「やりたい」「なりたい」を実現するために、具体的な目標を設定・共有し、リハビリスタッフによるアプローチを実施しています。

きめ細やかなかかわり

毎回利用時に個別リハビリ（40 分程度）を提供しています。既往歴やその日の体調に応じて個別のプログラムを提案し、運動指導を実施しています。また、必要に応じて居宅を訪問し、ご自宅の環境や過ごし方などの情報をもとに 1 人ひとりに合ったメニューを提案しています。



定期的な評価

予防リハビリでは、定期的に手や足の筋力、バランス機能や歩行機能の評価を実施しています。今あなたにとって最も必要な運動を見つけることができます。

認知症予防に効果的な運動

介護予防には身体機能の低下予防のみならず、認知機能の低下予防も重要視されています。個別リハビリでは二重課題を用いた運動プログラムも実施しており、認知症予防にも積極的に取り組んでいます。

口腔機能へのアプローチ

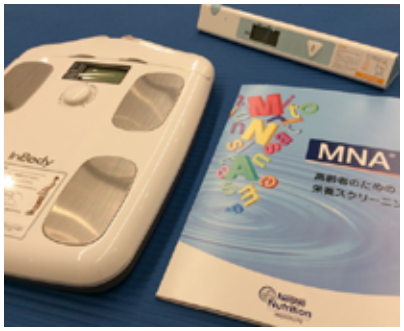
言語聴覚士による評価を通して、口腔機能の維持向上や誤嚥予防に取り組んでいます。「最近飲み込みにくくなった」「食べこぼしが増えた」「会話がスムーズにいかない」という方は、ぜひ活用してください。（※別途加算）

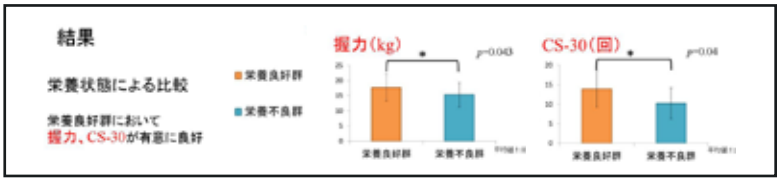
栄養・口腔ケア

栄養について

初回利用時に、MNA(簡易栄養状態評価表)を用いて、栄養状態を評価しています。月に1度、身長・Inbody を使って体重・体脂肪率・骨格筋量・内臓脂肪測定を実施します(栄養改善加算者のみ)。

対象者：低栄養の方、栄養が気になる方、食事の相談をしたい方など。
相談内容:「栄養のある食事を摂りたい」「筋肉をつける食事が知りたい」「体重を維持したい」など。





▲ 予防リハビリ利用者 30 名を対象として実施した研究では、栄養状態の違いで握力や立ち上がりテストの成績に、差が生じることを確認しました。

口腔ケアについて

食事をする際にムセる、つまる、口が乾く、薬が飲み込みにくいなどの症状は見られませんか？

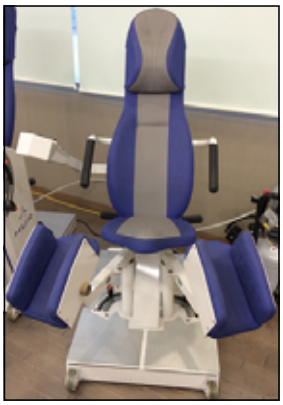
このような加齢に伴い見られる症状の予防・改善することを目的として実施しており、月に 1 度、舌の運動や飲み込みの力に関する検査をします。毎月の検査結果の比較や最近の飲み込みの様子、気になる症状についての話を聞き、症状にあったアドバイスや豆知識、自宅で行える自主トレーニングなどの提案をします。

マシーン

「筋肉を付けたい」「腕や足を鍛えたい」という方にはマシーンもオススメです。空いた時間を活用して、自由に使用可能です。ご利用の方の身体状態に応じた自主トレーニングのプリントなどもご用意しています。

アダクション / アブダクション リハブ

下肢の主に脚の内側・外側を中心に鍛えます。



レッグ エクステンション / カール リハブ

下肢の主に臀部・太腿を中心に鍛えます。

レッグプレス リハブ

下肢全体を鍛えることができます。

ラットプル

上肢の主に腕・背筋を中心に鍛えます。

自主トレーニング

「健康づくりのための身体活動基準 2013」（厚生労働省）によると、全ての世代において、現在の身体活動を少しでも増やすことが推奨されています（例：今より毎日 10 分ずつ長く歩くようにするなど）。
予防リハビリでは皆さまの自主トレーニングの提案や運動指導を実施しています。

あなたの自主トレーニングメニューを考案

リハビリスタッフが個々の健康状態に応じたプログラムを提案します。筋力強化メニューや腰痛予防メニューなど、あなたに合わせた運動メニューを見つけましょう。

まずは予防リハビリ内で実践

自宅で実践する際に、間違った方法で運動をすると思わぬトラブル（痛みの助長や運動機能低下）につながることがあります。まずは、オリジナルの自主トレーニングメニューを通所中に実践して、身につけましょう。

自宅で実践！ Let's try !!

トレーニング方法が身についたら、さっそく自宅で実践してみましょう。
日々の活動量が増える事で、あなたの身体の変化もきっと感じられる事でしょう。

送迎・食事

送迎について

ご自宅から予防リハビリまで無料で送迎します。ご要望に応じ、看板の付いていない車を使用したり、狭い道では軽四を使用したりしてお迎えに伺うこともできます。

時間：要相談

範囲：倉敷市・総社市・笠岡市・浅口市・里庄町
早島町・矢掛町・岡山市・玉野市方面

食事について

管理栄養士が監修のもと、美味しくバランスの摂れた食事を提供しています。

食事形態：普通食、糖尿症、貧血食、減塩食など。
きざみ、一口大、おかゆ等への変更可能。
月１回の誕生日食あり。

食事代：770 円（おやつ代 77 円含む）

※治療食の方は 880 円
（おやつ・治療食代 110 円含む）

利用料金

基本料金

要支援 1 原則 週に1回（4回/月）	1割：2,141円/月 2割：4,282円/月	要支援 2 原則 週に2回（8回/月）	1割：4,175円/月 2割：8,350円/月

加算料金

生活行為向上リハビリテーション実施加算：開始月から6か月以内	562円/月
若年性認知症利用者受入加算	240円/月
運動器機能向上加算	225円/月
栄養改善加算	200円/月
口腔機能向上加算（Ⅰ）	150円/月
選択的サービス複数実施加算（Ⅰ）	480円/月
選択的サービス複数実施加算（Ⅱ）	700円/月
事業所評価加算	120円/月
介護職員処遇改善加算（Ⅰ）	1か月の合計金額×1.047

（要支援1：食事なしの場合） 合計　1割：3,100円/月　2割：6,200円/月

（要支援1：月4回食事・おやつありの場合） 合計　1割：6,180円/月　2割：9,280円/月

昼食	693円/日	治療食	110円/日	おやつ	77円/日

病院との連携・事業所情報

病院との連携

当事業所は、併設されている倉敷平成病院と連携し、皆さまの健康をサポートしています。必要に応じて利用状況などの情報を主治医と共有し、一人ひとりに合ったサービス提供につなげています。また、ご利用中の急変時には倉敷平成病院に救急受診し、迅速に対応できるよう体制を整えています。疾患等により当院以外の指定病院への救急受診の対応も可能です。

事業所情報

事業所名	倉敷平成病院　通所リハビリテーション　「予防リハビリテーション」
住　　所	〒710-0826　岡山県倉敷市老松町 4 丁目 4-7　倉敷在宅総合ケアセンター 1 階
電話 / FAX	086-427-1128（FAX 共通）　　定　　員　40 名
サービス地域	倉敷市・総社市・浅口市・早島町　その他近隣地域
営業日	月曜日～土曜日　9:00 ～ 17:00　※定休日：日曜日・祝日・祭日・年末年始（12/30 ～ 1/3）
対　　象	要支援の認定を持たれている方

●職員構成

医　師	1 名	理学療法士	4 名	作業療法士	1 名	言語聴覚士	1 名
介護職員	3 名	管理栄養士	1 名	呼吸療法認定士	1 名		