

## サービス提供時間

①午前の部 9:00～12:00

②午後の部 13:30～16:30

◇ 必要に応じて1日利用 (9:00～15:00) も対応可能です (※一部自費)

定員数 15名

## 受けられるサービス

- ①送迎
- ②看護師による健康チェック、健康相談
- ③集団リハビリ (ストレッチ、体操、筋力トレーニング 他)
- ④理学療法士、作業療法士、言語聴覚士による個別リハビリ
- ⑤リハビリプログラムに基づいた自主トレーニング
- ⑥各種レクリエーション (脳トレ、手工芸 等)
- ⑦入浴



リハビリテーション病院の横のビルです。  
入口は建物の裏にある駐車場側となります。建物脇の階段を  
上がって頂くか、お車の場合は246沿いのわき道からお回りください。



# はまりハ Day スタジオ青葉

〒227-0043  
横浜市青葉区藤が丘2-1-7  
第1ウイステリアヒルズ3階

はまりハ 検索

<http://hama-reha.co.jp>

お問合せ

Tel. 045-532-8607

Fax. 045-532-8660

営業日: 月曜日～金曜日 (祝祭日も営業いたします)

営業時間: 8:00～17:00

自分のことは  
自分でしたい

そんな方やご家族様へ

# マイペースな運動で 日常に役立つ 生活リハビリ



「やりたいこと」「やってみたいこと」  
利用者様の希望や夢を叶えるために一緒に考え、  
支援いたします。

## はまりハ Day スタジオ青葉



# 生活リハビリ専門デイサービス

退院後、自宅で充分なりハビリが受けられない利用者様を中心に、専門的なりハビリを受けることのできる場所です。



- 個別性を重視したリハビリが受けられるデイサービス、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士による一人ひとりの目的に合わせたリハビリプログラムの提供をいたします。
- 訪問看護ステーション併設、看護師による健康チェック・健康相談が出来るので安心です。
- 半日型のデイサービスで入浴が対応可能。入浴動作訓練も行える家庭用ユニットバスを設置。

## 「自宅のお風呂にまた入れるようになりたい!」のケース

お身体の状態を細かく評価した上で、その課題を一緒に克服していきます。

**ステップ1**  
入浴動作に必要な筋力の向上

- 浴槽をまたぐことができない
  - ▶ 椅子に座った状態でふとももの上げ下げ運動による大腿四頭筋の強化
  - ▶ 理学療法士の施術による股関節の可動域の拡大
- 手すりを使いこなすための握力、腕力の低下
  - ▶ 自重による腕の上げ下げ運動による上腕筋の強化

**ステップ2**  
浴室を想定した入浴動作の指導

- 浴槽をまたぐ
  - ▶ 手すりに捕まりながら床の目印をまたぐ運動、足の上げ方の動作確認と指導

**ステップ3**  
デイサービスの浴室での入浴動作の指導

- 実際の入浴時における浴槽のまたぎ動作の確認
  - ▶ 体の使い方の確認と効果的な福祉用具の取り扱い指導

### 【生活リハビリを受けるまで】

- 1. 事前訪問と初回評価**  
利用開始前、職員が日常生活で困っていることやご希望を聞きにご自宅へお伺い致します。そこでお身体の様子、ご自宅での生活状況等を確認させていただきます。
- 2. 目標設定とリハビリ計画の作成**  
事前訪問の際にお聞きした内容をもとに最終目標とそれに向けた段階的目標を設定し、個別のリハビリプログラムを作成致します。初回利用時に今後のリハビリの進め方やポイントについて丁寧にご説明致します。
- 3. 生活リハビリの実施と定期評価**  
入浴やトイレなど実際の動作を想定したリハビリ指導を致します。それぞれの運動メニューの効果もきちんと説明しながら目標達成までのイメージを共有していきます。また3ヶ月毎に評価を行い、リハビリの実施状況や目標達成度をご本人ならびにご家族へ自宅までお伺いしてご説明致します。その結果に応じてリハビリ計画の見直しを行います。

## デイサービスの流れ 〈午前の例：3時間〉

