

# みどり病院通所リハビリテーション 「短時間リハビリに密着！！」

## 短時間リハビリとは？

9:50~16:00の中で1~2時間のリハビリを送迎付きで行う短時間型のリハビリテーションです。

要支援1~要介護5の方が対象です。月曜日から金曜日、祝祭日も営業しています。

リハビリを重点的に短い時間で行いたい方におすすめです！！

## 枠の時間帯

9:50~11:00

10:50~12:00

12:50~14:00

14:50~16:00

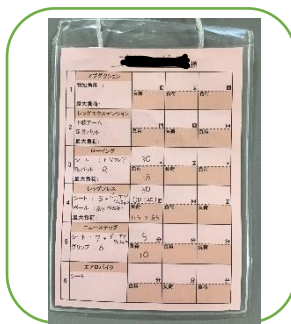
## 短時間リハビリの様子

9:50~ 利用者が来所し、手洗い・バイタル測定を行います



10:00~ 身体機能に合わせた運動を開始します。

**Point:**筋トレマシーンでは、回数や負荷量をカードに記入しています。運動効果が実感しやすく、モチベーションの向上に繋がりがやすいです！！



マシンカード



よし！  
今日も頑張るぞ！



レッグプレス:足の筋力強化



ニューステップ:全身運動・体力向上



ローイング:猫背改善

**Point:**全6種類の筋トレマシーンがあり、理学療法士が身体機能に合わせて必要なマシンの選択や負荷量の設定を行います。筋トレマシーンが初めての方でも、負荷量を調整しながら無理なく行えます。



10:30～ 自宅での困り事など理学療法士と相談し、動作練習や運動を実施します。

**Point:**ご自宅でも行えるように、自主トレーニングのメニューを作成し渡しています。



11:00 1時間の運動を行い、適度な疲労感でスッキリされた様子で帰宅されます！

「疲れたけど、いい運動になったよ！」と反応も良好です

**Point:**体力に自信がない方は、短時間リハビリから開始し、慣れてきた所で

1日型に移行される利用者も多いです。

利用の時間は身体状況やご本人の希望により、柔軟に対応させて頂いています。

是非、ご相談ください。



**Point:**短時間リハビリでも言語聴覚士による嚥下訓練や口腔機能訓練も必要に応じて実施しています。

