

リハビリ 合宿



2020年
10月12日(月)
スタート!

ここ最近、動くのが億劫だ。ふらつくことが増えてきた。体力が落ちて、外出機会が減ってきた。ムセ込みやすくなってきた。物忘れが増えてきた。今以上に元気になりたい!! 等々、お困りのことや希望はございませんか?? 当施設のリハビリ合宿に参加し、それらの解決を一緒に図ってみませんか? 一日でも長く住み慣れたご自宅での生活が出来ますように...我々が全力で支援致します!!

在籍スタッフ **39名**

理学療法士 (PT) : 26名
作業療法士 (OT) : 8名
言語聴覚士 (ST) : 5名
多くのリハビリスタッフが
密に対応いたします!

- 対象: 要介護1~5の認定を受けた方
 - リハビリ回数: 日曜日以外の週6回個別リハビリ
 - 合宿期間: 1ヵ月~(32日~)
- ※最大3ヵ月まで

【1日のスケジュール例】

9:00~11:00 個別リハビリ・自主トレ
(120分程度)
13:00~14:00 生活向上リハビリ
(20分程度)
15:00~16:00 サークット (40分程度)
※運動後にはアミノ酸摂取
(希望者のみ、実費負担1本129円/本)
必要に応じて自主トレメニューの設定や
物理療法(痛みの軽減等)の提供あり



リハビリ改善実績

7つの評価でアロンティアクラブのリハビリによる改善の実績が分かります

【サーキットトレーニング】

サーキットトレーニング

リハビリスタッフとデイケアスタッフ共同での取り組みで、**筋力・持久力・柔軟性**の3つの機能改善を図り、生き生きと長く安心して在宅生活が送れるようにする、をモットーに進めております。

下肢筋力

(集団起立訓練)

耐久性

柔軟性

(自転車エルゴ)

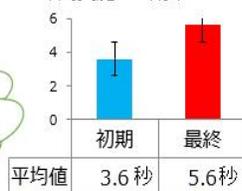
(棒体操)

機能評価結果(片脚立位)



片脚立ちで姿勢を保つ時間が増えたことで転倒のリスクが減りました！！

1年間実施での効果です

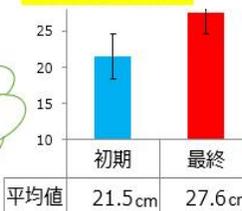


※有意に改善

機能評価結果(FRT)



前方リーチの距離が伸びたことで支持基底面内の重心移動ができるようになりました！！

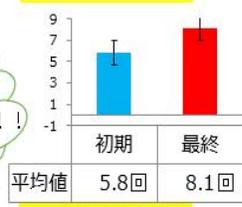


※有意に改善

機能評価結果(CS-30)



筋力が向上したことにより、立ち座りが楽になりました！！

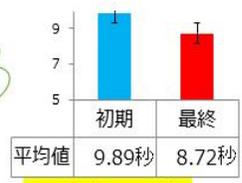


※有意に改善

機能評価結果(5m歩行)



歩行スピードが速くなりました！！



※有意に改善

【個別リハビリでの評価】

改善の実例

入所時

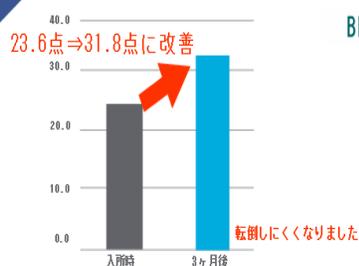
3ヶ月後

- ・右下肢で左側への押し込み軽減
- ・体幹の左側傾斜軽減
- ・両股関節外旋位で姿勢保持軽減
- ・頸部左回旋がみられる



だいぶ楽にすわるようになりましたわ！

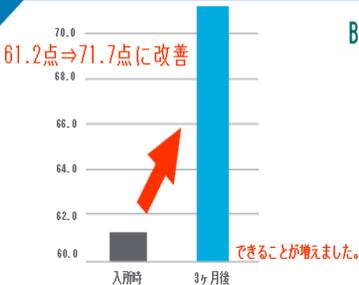
改善実績1 バランスの評価 (BBS : Berg Balance Scale)



BBSとは

- ・14項目、0~4点の5段階で評価
- ・最大スコアは56点
- 0-20点 バランス障害有り
- 21-40点 許容範囲のバランス能力
- 41-56点 良好なバランス能力

改善実績2 ADLの評価 (Barthel Index)



Barthel Indexとは

- ・できるADL(日常生活の動作)を行う評価法
- ・60点が部分介助と介助のカットオフ値
- ・一般的には85点以上を自立とする

改善実績3 認知症の評価 (MMSE : Mini-Mental State)



MMSEとは

- ・認知機能を簡易に評価する検査
- ・23点以下で認知症の疑いが出てる

参加をご希望される方は、お気軽にアロンティアクラブ職員までお申し付けください！！

介護老人保健施設(超強化型老健)

アロンティアクラブ

〒559-0014 大阪府大阪市住之江区北島2-7-32

TEL:06-6682-6620 FAX:06-6682-6630

相談員:山越、池田



医療法人 弘善会グループ
Medical Corporation Kouzenkai

