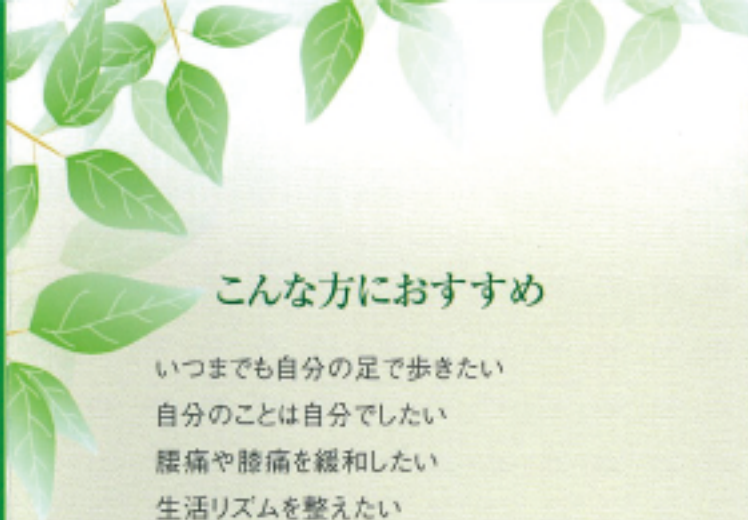




# なかむら

パワーリハビリセンター  
パワーリハビリセンター2



## こんな方におすすめ

- いつまでも自分の足で歩きたい
- 自分のことは自分でしたい
- 腰痛や膝痛を緩和したい
- 生活リズムを整えたい
- トイレ、お風呂は人の世話になりたくない
- 運動したいけど一人では不安
- 医者から運動をすすめられている
- 歌やレクリエーションは苦手
- 長時間のデイサービスは嫌だ
- 専門的なリハビリを継続したい
- 社会交流の場を増やしたい
- 趣味活動を続けたい
- 家事をこなせるようになりたい

これまでのイメージで、なんとなくデイサービスを敬遠しがちだった方にも明るく、楽しく元気にリハビリしていただけるように、最高の設備と笑顔のスタッフがお迎えいたします。





# なかむら・パワーリハビリセンター

9:30~14:45 (5~7h)

1日型

## スケジュール例 (1日型)

- 9:30 ◆バイタルチェック
- ◆ウォーミングアップ
- ◆理学療法士による個別訓練
- ◆マシントレーニング
- ◆グループリハビリ(日常生活訓練)
- ◆入浴
- ◆昼食
- ◆クールダウン
- ◆コーヒータイトム
- 14:45 ※随時水分補給



●その日の各利用者の名前とリハビリスケジュールがホワイトボードに書いてあります。

## マシン・レッドコード



### 利用者様の声

自分に合った重さや量でリハビリができ、立ち上がりや歩行などしやすくなった。

## 年間スケジュール

- 月1度の季節イベント
- 年4回の外出活動
- 毎月誕生日会



## 浴室



### 利用者様の声

手すりや滑り止めマットがあるため、安心してゆっくり入れるよ。

## 1日型の特徴

- 充実したマシンやレッドコードによるトレーニングを行えます。
- 希望者は、介護スタッフがサポートするため、安全・安楽に入浴することができます。
- 14時45分に終わるため、比較的拘束時間が短めとなっています。

## グループリハビリ



### 利用者様の声

今までできなかった床からの立ち上がりができるようになったり、自宅で通んで2階に上がることができるようになった。

# なかむら・パワーリハビリセンター2

9:00~12:15 / 13:30~16:45 (3~5h)

半日型

## スケジュール例 (半日型)

- |   |   |
|---|---|
| <p>午前<br/>9:00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●バイタルチェック</li> <li>●ウォーミングアップ</li> <li>●理学療法士による個別訓練</li> <li>●マシントレーニング</li> <li>●グループリハビリ(日常生活訓練)</li> <li>●手指訓練</li> <li>●脳トレ</li> <li>●クールダウン</li> </ul> <p>12:15</p> | <p>午後<br/>13:30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●手指訓練</li> <li>●脳トレ</li> <li>●クールダウン</li> </ul> <p>16:45</p> |
|---|---|
- ※随時水分補給  
※年2回外出活動あり



## 半日型の特徴

- 半日だからこそ、心と体に余裕を持ってリハビリ・運動ができ、時間を有効活用できます。



## ウォーミングアップ

- 音読  
(口をしっかりと開けて発音します)
- イスに座ったままの軽い全身運動とストレッチ。  
(ご自宅でも日課にしましょう)



## グループリハビリ

### 利用者様の声

- バランス力UPで、歩く姿勢が良くなった。
- 棚の上にある物が、取れるようになったよ。



## 手作り小道具活用

### 利用者様の声

- ペットボトルの蓋が開けられるようになった。
- 豆つかみをしていたら、ペンを持つ指に力が入るようになった。



## 計算・文字の並べ替えなど

- 運動のあいまに...
- お仲間との会話も盛り上がりやすい。



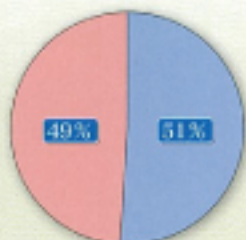
## 共通の特徴

- 理学療法士により、一人一人のメニューを決め、快適な日常生活を送るためのアドバイスを行います。
- 3ヶ月に一度体力測定・評価を行い、目標達成へのアドバイスを行います。
- グループリハビリ(日常生活訓練)により、一つでもできることを増やします。

まだできることがある  
またできたときの喜びがある!!

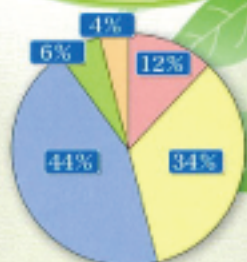


### 男女比率



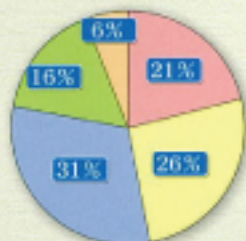
■ 男性  
■ 女性

### 年齢比率



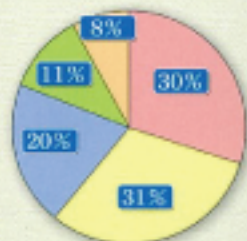
■ 40代-50代  
■ 60代  
■ 70代  
■ 80代  
■ 90代

### 要介護度比率



■ 要介護1  
■ 要介護2  
■ 要介護3以上  
■ 要介護2  
■ 要介護1

### 疾患別比率



■ 脳血管疾患  
■ 関節疾患・骨折  
■ パーキンソン病  
■ 脳神経疾患  
■ その他

### 疾患別 \* 通所されている方の代表的な疾患

脳血管疾患等	慢性疾患	整形外科疾患	生活不活発疾患
脳梗塞 脳出血 パーキンソン病	高山症 高血圧症 糖尿病 肥満	骨粗鬆症 大股骨骨折 腰椎圧迫骨折 変形性膝関節症 (変形性膝関節症) 脊柱管狭窄症	筋力低下 関節拘縮 意識低下 便秘



### なかむら・パワーリハビリセンター

〒483-8418 江南市東野町米野68番地  
TEL (0587) 51-3621/FAX (0587) 51-3622

### なかむら・パワーリハビリセンター-2

〒483-8418 江南市東野町米野68番地  
TEL (0587) 81-5602/FAX (0587) 81-5603

医療法人 不動会  
なかむら・ファミリークリニック  
通所リハビリセンター・訪問リハビリセンター  
理事長 中村司朗  
〒483-8259 江南市上京良町銀54-1番地  
TEL (0587) 81-5645  
FAX (0587) 56-8189  
内科・小児科  
TEL (0587) 56-8188/FAX (0587) 56-8601

