

リハビリを 始めませんか



ご自宅にリハビリの専門職（理学療法士、作業療法士）が訪問いたします。
住み慣れたご自宅や地域で安心して暮らしましょう。
リハビリはつらくありません。前向きな気持ちで取り組みましょう。

日常生活で困っていることや不安はありませんか。

ご病気やケガの後、体力に不安がある
立ち座りや歩くのにふらふらする
ころびそうで不安・よく転ぶ
腰やひざが痛くて動作しにくい
着がえや洗面、お風呂、トイレなどの
日常生活の動作がおこないにくい
息切れがする
介護予防
（将来体の動きが悪くならないか不安がある）
物忘れがある
その他、日常生活で困っていることがある。

訪問看護ステーション リ・ホーム
〒651-1113 兵庫県神戸市北区鈴蘭台南町3-12-14
TEL:078-907-5696 FAX:078-907-5697



訪問リハビリでは この様なことをします

一人ひとりの心身の状態にあわせて
下のような内容のリハビリを組み合わせた
無理のないプログラムを行います

- ・健康状態や心身機能の観察と把握
- ・コンディション作り
筋肉や関節を動きやすくするためのストレッチや運動
- ・手足の筋力の運動
- ・手足を動かす練習
- ・身体機能に合わせての動作練習
- ・座ったり、立ってのバランス練習
- ・歩行練習
- ・体力の低下を予防するための運動
- ・洗面や着替え、お風呂やトイレなど日常生活動作の練習
- ・呼吸機能のリハビリテーション
- ・認知症の作業療法
- ・福祉用具の選定や手すりの配置など生活環境の設定

無理せず

ゆっくり

ゆっくり

