

運動器のリハビリテーション



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。

運動器のリハビリテーションは、運動機能が低下した状態、たとえば骨折、関節リウマチ、骨粗鬆症、変形性関節症のような関節が悪くなった状態、頸椎や腰椎が悪くなった脊椎疾患、頻度が高いと言われる腰痛、など、運動器が障がいされた状態のときに行なわれます。低下した筋力や関節の動く範囲の改善を図り、立ち上がり、歩行、階段などの日常生活動作の獲得や、自宅や地域での活動の向上を目指して行います。健康寿命を伸ばし、介護予防を目的としても取り組んでいきましょう。

日常生活で困っていることや不安はありませんか

手足の筋力が弱っている
関節や体がかたくなっている
起き上がったり、立ち座りや歩くのが行いにくい
ころびそうで不安・よく転ぶ
着がえや洗面、食事、お風呂、トイレなどの
日常生活での動作がおこないにくい
ベッド上での生活になっている
体力に不安がある
介護予防（将来 体の動きが悪くならないか不安がある）
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

<https://soresys.co.jp/>



※ 事前にご自宅へリハビリの職員がご説明におうかがいいたします。
ご希望される方は担当のケアマネージャー様にご相談ください

訪問リハビリでは このようなことをします

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
- ・洗面や着替え、お風呂やトイレなど日常生活動作の練習
- ・福祉用具の選定や手すりの配置など生活環境の設定
- ・普段からご自分でできるリハビリテーションのご紹介
- ・その他

無理せず
ゆっくり
ゆっくり

