

こんな方におすすめです



1 重いものを持って歩けなくなった

買い物に出かけるにも重いものを持ってなくなって困っています。

2 家事の動作がつらくなった

持病の腰痛があって掃除や洗濯がつらくなってきました。何をすることも気力がなくて…。



3 出かける自信がない

孫や友人といっしょに出かけたいけど、すぐにしんどくなるのが心配。迷惑をかけるのがいやで…。



4 介護保険を申請したが非該当となった

体力のおとろえを感じ、リハビリを受けたかったのですが…。

対象

- ① 墨田区民の方
- ② 心身機能が弱っていると感じている方

利用した方の声

的確なアドバイスでモチベーションアップ!



体操の集まりなどに行くのは苦手で、この事業を知り利用しました。

定期的に療法士さんが訪問してくれて、その都度アドバイスをもらえて、続けられています。(80代男性)

2時間以上の外出もできるようになりました!

始める前は腰痛が強く、歩く距離も少なかったのですが、利用して3か月くらい経つと、2時間以上外出できるようになりました。

痛み止めの薬を飲まずにいられようになり、かかりつけの先生も驚いています。(70代女性)



電話でお気軽にお問い合わせください。



墨田区在宅リハビリテーション支援事業事務局
東京都リハビリテーション病院
墨田区堤通 2-14-1

☎03-3616-8399 (専用電話)

月～金曜日 午前8:30～午後5:15
(祝日・年末年始を除く)

令和2年9月

墨田区在宅リハビリテーション支援事業
訪問リハビリサポート事業

無料です

運動習慣づくりを療法士がサポート

6か月コース



人生100年時代を楽しみましょう。

日本は世界に先駆けて超高齢社会となりました。健やかに長寿を楽しむには、自分のこころのあり方やからだを知り、食事や運動そして社会生活に前向きに取り組むことが重要です。本事業に登録された信頼できる療法士がご自宅に訪問し、そのお手伝いをいたします。ぜひご活用ください。

東京都リハビリテーション病院
医療福祉連携室長
堀田富士子 先生



訪問リハビリサポート事業とは

在宅リハビリサポートコーディネーター*による個別トレーニングメニューづくりと訪問指導が無料で受けられる制度です。毎日、自宅でトレーニングをすることで運動習慣が身に付きます。

*在宅リハビリサポートコーディネーター：所定の研修を受け、墨田区に登録された理学療法士や作業療法士



お気軽にお電話を

☎03-3616-8399 (専用電話)

東京都リハビリテーション病院

月～金曜日 午前8:30～午後5:15

制度利用の流れ

(祝日・年末年始を除く)



スタート
受診
(受診料は無料)

東京都リハビリテーション病院で、あなたの状態をチェック。自宅でのトレーニングができるかどうかを判断します。

【用意していただくもの】
印鑑・お薬手帳



訪問リハビリ サポート事業

6か月コース

在宅リハビリサポートコーディネーターが6か月間に4回、ご自宅を訪問し、運動習慣づくりをサポートします。



訪問1回目
リハビリプログラム
作成

訪問2回目
(約1週間後)
リハビリプログラム
サポート

訪問3回目
(約1カ月後)
フォローアップ

訪問4回目
(約3カ月後)
フォローアップ

生活動作の評価

日常生活のなかで、できることとできないことをチェック



生活動作の改善指導

掃除機を無理なくかけられるように、動作や姿勢を指導



運動指導

仕事の合間にできるように運動を指導



メリット1
個人個人に合わせた
リハビリプログラムを
作ります。

体の調子や生活スタイルに合わせて、無理なくご自宅で続けられる、あなたのためだけのリハビリプログラムを作成します。



『リハビリ手帳』で効果をチェック
トレーニングは毎日の積み重ねが大切。毎月の目標や日々のトレーニングの取り組み状況を記録できる手帳をお渡しします。



メリット2
療法士が
自宅を訪問して
サポートします。

「ひとりでできるかしら?」と不安な方も大丈夫。在宅リハビリサポートコーディネーター(理学療法士や作業療法士)が定期的に訪問し、サポートします。



健康づくりを応援します!

私たち、墨田区で働く理学療法士・作業療法士が在宅リハビリサポートコーディネーターとして、皆様のお宅へ訪問し、健康づくりをサポートします。入浴する、外出する、掃除をするなど、日ごろ行っていた生活行為が難しくなっても、「持病だから」、「年だから」とあきらめないでください。自分らしく暮らしていくためにどうすればいいか、いっしょに考えます。

「やりたいのにできない」、「やることをあきらめた」、「やれる場所がない」、そのような悩みを解消するため、私たちが支援します。



在宅リハビリサポート
コーディネーター
中里武史氏

メリット3

あなたの
かかりつけ医と連携。
だから安心。

リハビリプログラムを作成するにあたり、事前にかかりつけ医から情報をいただきます。また、6か月間の成果もかかりつけ医に報告します。その情報は診療に活かされます。

きっと簡単な運動が
毎日の日課になっているはずです

6か月後、再び東京都リハビリテーション病院を受診していただきます。リハビリテーション科の医師と在宅リハビリサポートコーディネーターが評価いたします。

医師の判断により、さらに半年間延長することができます。



ゴール!

(約6カ月後)
受診・効果判定
(受診料は無料)

修了後も自分のからだ
と向き合い、健康づくり
に対して主体的に取り組
んでいきましょう。

