

地域包括ケアシステム 情報誌

平成31年
(2019年)
3月

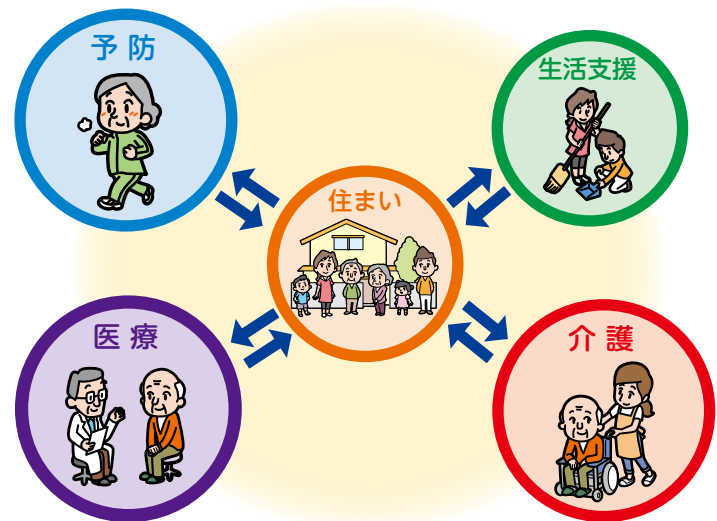
地域リハビリテーション編

発行 / 船橋市 地域包括ケア推進課 制作 / 新報社 〒 273-8501 船橋市湊町 2-10-25 ☎ 047-436-2354 FAX 047-436-2409

地域包括ケアシステムとは？

地域包括ケアシステムは、「住まい」「予防」「生活支援」「介護」「医療」に関するサービスを一体的に提供することで、高齢になってもいつまでも元気に暮らし続けられるまちをつくることです。たとえ障害があっても、介護が必要になっても、住み慣れた地域で、自分らしく安心して暮らし続けられるまちを目指します。

今回は予防、介護、医療に関係が深い「地域リハビリテーション」の取り組みをご紹介します。



…… リハビリテーションとは？ ……



単に訓練をさす言葉ではなく、病気やケガで障害を持った方が、可能な限り元の社会生活をとりもどそうとする、とても大切な活動のことです。



でも、このような疑問をお持ちではないですか？



リハビリテーションって効果があるの？
⇒ **2 ページ**を参照

どこにリハビリテーションの相談をすればいいの？
⇒ **3 ページ**を参照

健康なうちに予防できないかな？
⇒ **4 ページ**を参照

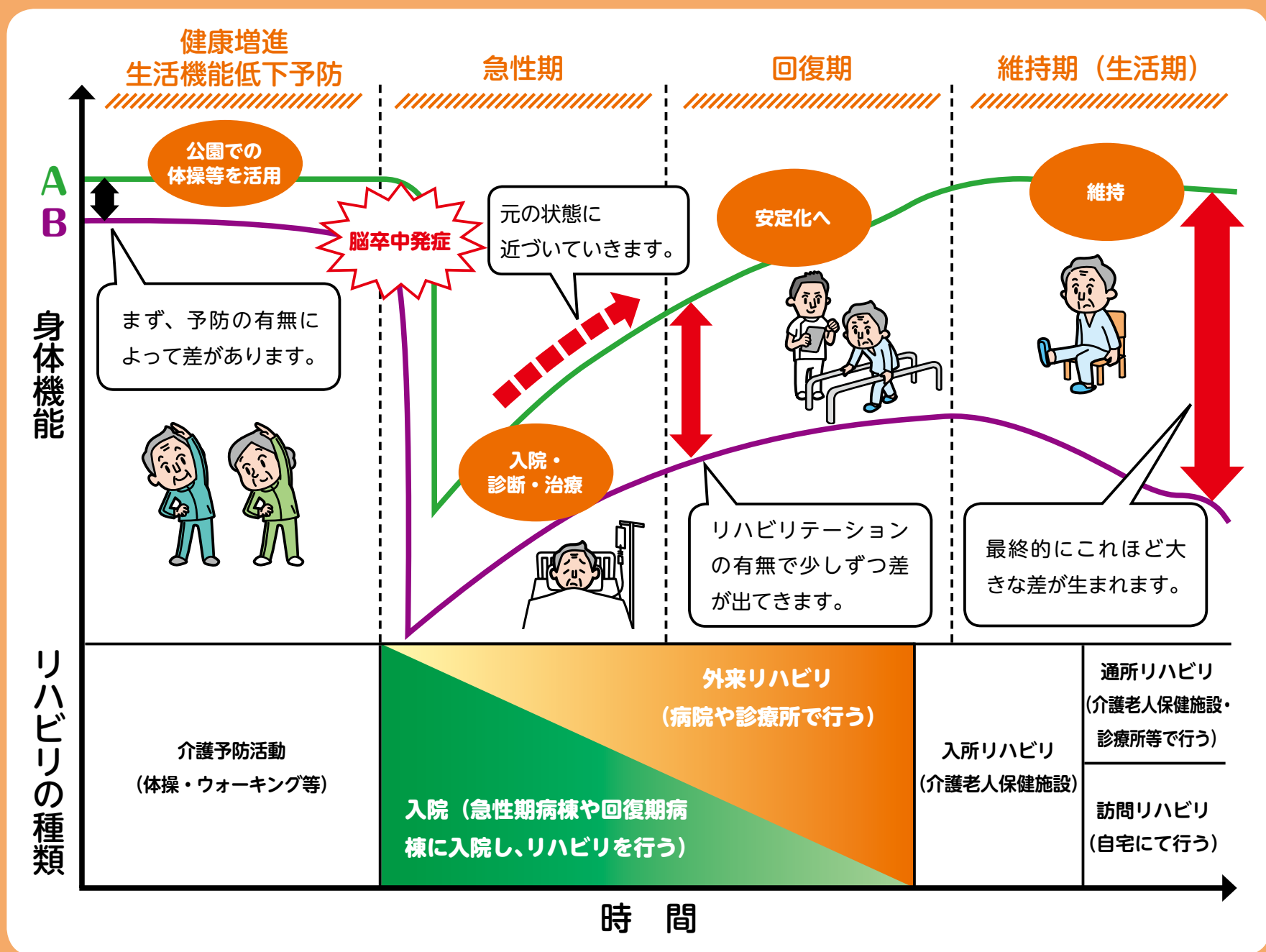
では、それぞれのページで疑問を解消していきましょう！！

厚生労働省の「高齢者リハビリテーション3つのモデル」より引用及び一部加工

リハビリテーションの効果(脳卒中の場合)

A:介護予防をしており、リハビリテーションを積極的に利用している方の場合

B:あまり介護予防をしておらず、リハビリテーションに関心がない方の場合



リハビリをしている方の体験談

(Aさん 70歳代 男性)

ある日、手足のしびれと歩行困難を伴うウイルス性の病気を発症し入院。入院中に合併症も発症してしまいましたが、3か月間のリハビリの効果もあり、歩けるようにまで回復し、退院しました。

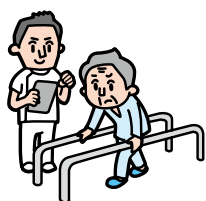
退院後、屋外歩行も可能となりましたが、外出中に転倒した際、頭を強く打ち、車いすに頼る生活となりました。

若いころから出歩くことが好きなので、また歩けるように、通所リハビリを利用することにしました。

まだほんの少しですが、先生方の指導のおかげで、トレーニングの成果が確実に出ていていると感じています。

今はまだ立つのが精一杯ですが、1歩2歩と歩き出すのも夢ではないと信じています。

船橋市内での事例をもとに再構成しています。



費用はいくらかかるの？

○週1回(月4回)の通所リハビリの費用例
(1回1-2時間の利用)

・要介護3の方の場合(1ヶ月の費用)

1回の利用料金	約4,470円
通所リハマネジメント加算I(1ヶ月ごと)	約3,520円
1ヶ月概算(4,470円×4回+3,520円)	約21,400円

3割負担の場合…月々約6,420円

2割負担の場合…月々約4,280円

1割負担の場合…月々約2,140円

※利用する施設や利用時間等により金額が異なる場合があります。

詳しい費用については、各利用施設にてご確認ください。

船橋市 指定管理者 医療法人社団輝生会 船橋市リハビリセンター

リハビリテーションの
ご相談はこちらへ

☎ 047-468-2001

最新のリハビリ設備を有する「船橋市リハビリセンター」
でセンター長の石原茂樹さんに、リハビリにまつわる事業
活動と注目のサービス内容について伺いました



船橋市 指定管理者 医療法人社団輝生会
船橋市リハビリセンター センター長
医師 石原 茂樹さん

自分やご家族の身に
リハビリが必要な事態が起きなければ
なかなか関心は持てないものですね。
だからこそ施設やサービスを知っておけば、
いつかの時の備えになります。
見学やご相談はお気軽にどうぞ!



「寝たきりにしない」ために リハビリテーションのプロが みなさんをサポートします

「船橋市リハビリセンター」では、病気やケガ、身体機能の低下などさまざまな症状をお持ちの方にご利用いただける事業を展開しています。脳卒中に代表される血管性の疾患や骨折は高齢者に特に多く、船橋市立リハビリテーション病院等の回復期病院でのリハビリを経て退院した後も、元の生活に近づけるためのリハビリ継続が必要です。当センターでは、クリニック事業として外来リハビリ・通所リハビリに加え、ご自宅に伺う訪問リハビリを行っています。施設に通うことが難しい高齢者やその家族の負担軽減にもつながるサービスとして注目いただいています。

また、これからも健康に暮らしたいという高齢者や、身体機能の低下が見られる方を対象にした介護予防目的のリハビリ事業もあります。当センターでは、理学療法士や健康運動指導士などがチームとなり、最新のリハビリ機器や設備を利用した3ヶ月のパワーリハビリ教室、その後のフォローアップ、プールリハビリなど、参加者に合わせたメニューをアドバイスしています。

具体的な相談からちょっとした 不安・お悩みまで お気軽にご相談ください

当センターの利用者様からは「家だと継続できないけど、ここに来るとみんながいるので続けられます」といったうれしいお声もいただいています。一方で「自分にはまだ関係ない」「人が集まる場所には行きづらい」など、特に男性はこうしたサービスを利用するのが苦手という方も多いのではないのでしょうか。しかし「もう少し早くからリハビリを始めておけば…」という事例も少なくありません。市内にこうした施設があり、使えるメニューがあるということを知ることが備えにつながります。是非お気軽にご相談ください。



船橋市リハビリセンター

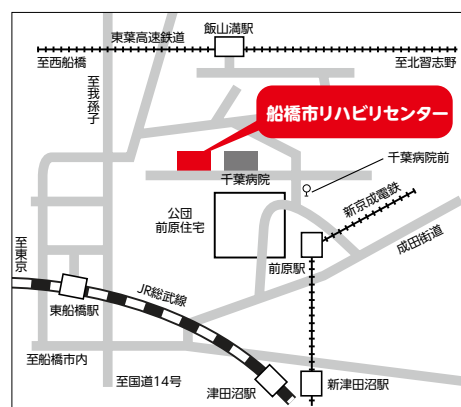
〒274-0822 船橋市飯山満町 2-519-3

電話 047-468-2001 FAX 047-468-2059

電車 新京成線「前原駅」徒歩約10分

バス

- JR 津田沼駅北口より、新京成バス「千葉病院前」「東船橋駅」行きに乗車、「千葉病院前」下車徒歩約5分
- JR 東船橋駅北口より、新京成バス「津田沼駅」行き「千葉病院前」下車徒歩約5分



船橋市立リハビリテーション病院

〒273-0866 船橋市夏見台 4-26-1

電話 047-439-1200 FAX 047-439-1386

バス

- JR 船橋駅北口から新京成バス「医療センター経由」に乗車、金杉・三咲方面からは「医療センター経由」の「船橋駅北口」行きバスに乗車、いずれも「医療センター」下車徒歩約1分



船橋市の

介護予防の取り組み

ふなばし シルバーリハビリ体操

ふなばしシルバーリハビリ体操は、住民同士の支えあいによる健康づくり、介護予防、生活の質の向上を目指した体操です。医学博士の大田仁史先生が考案した、いつでも、どこでも、どなたでもできるシルバーリハビリ体操をぜひ体感してください。

対象：原則として市内在住の65歳以上の方
(65歳未満の方はお問い合わせください)

会場：各26公民館(当日自由参加)



問い合わせ先：保健所 健康づくり課
TEL:047-409-3817 FAX:047-409-2934

公園を活用した 健康づくり

身近な公園で手軽に運動習慣を身につけませんか？

各会場では、ラジオ体操や太極拳等、様々なメニューを実施しています。

当日自由参加です。お気軽にご参加ください。

※雨天中止

対象：どなたでも

会場：31の公園等で実施(平成31年3月現在)

詳しくは市のホームページをご覧ください。か、下記の問い合わせ先にご連絡ください。



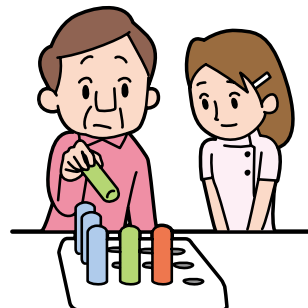
問い合わせ：保健所 地域保健課
TEL:047-409-3274 FAX:047-409-2914

リハビリテーションの専門職がみなさんを支えます



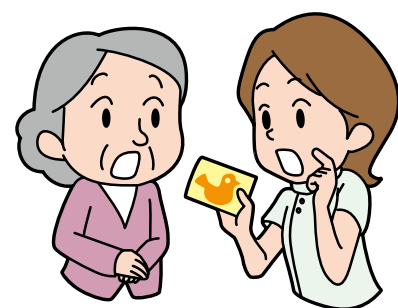
理学療法士 (PT)

起きあがる、座る、歩くなどの日常生活で基本となる身体機能のリハビリテーションを行います。病気やケガで障害を抱えている人に対して、歩行訓練や筋力訓練などを行います。



作業療法士 (OT)

上肢機能が低下した方の機能訓練や、更衣・整容、トイレ動作や入浴などの日常生活動作の能力向上をサポートします。身体機能の回復だけでなく、心のケアも併せて行います。



言語聴覚士 (ST)

話すことや食べること、聞くことなどで障害や悩みを抱えている人に対して、発声の仕方や食べ物の飲み込み方の指導・訓練、補聴器の調整などを行います。