

(資料6)

リハビリ事業

リハビリ事業については、「パワーリハビリ教室」、「パワーリハビリフォローアップ」、「プールリハビリ」を実施するものとする。

1. パワーリハビリ教室

パワーリハビリ用のマシンを使用し、軽い負荷をかけたトレーニングを行う教室

(1) 目的

市内の高齢者などに対し、要介護状態等の予防や軽減、また、自立した生活を出来るだけ実現することなどを主な目的としている。

(2) 対象者

- ・市内に住所を有する、おおむね65歳以上の身体機能の低下した方
- ・パワーリハビリテーションを行ううえで身体的に支障のない方（麻痺の強くない方）
- ・週2回、自力通所の可能な方又は家族の送迎協力の得られる方
- ・要介護認定を受けている場合は「要支援1・2」「要介護1・2」と判定された方（要介護認定を受けた方は40歳から64歳の方も利用可）
- ・おおむね8割以上、教室に出席できる方

(3) 実施方法

- ・1回あたりの実施時間は80分程度
- ・原則週2回以上実施（毎回同一曜日、同一時間で実施すること）
- ・約3か月で全22回を年4クール実施
- ・原則、午前9時から午後5時までの間で実施

(4) 実施場所

地下1階 多目的訓練室

(5) 定員

18人程度／1回

(6) 参加費

350円以内で指定管理者が市長の承認を得て定めた額

(7) 申込み

利用者は、リハビリセンターに直接来館し、見学するとともに事業の説明を受ける。その際、簡単な面接を行う。その後、利用希望者は申込書類等を郵送もしくは持参する。

センターでは、医師を交えて書面による判定会議を行う。判定可とみなされた者には、利用許可証を郵送する。

(8) トレーニングの概要

<初回～前半>

オリエンテーション、問診、評価

(資料6)

<前半～中盤～終盤>

- ・マシンのポジション決め
- ・記録用紙の見方や記録方法などの習得
- ・タイミングやフォームなどを確認しながら、トレーニングの実施

<最終日>

- ・アセスメント、評価（体力テスト）
- ・「フォローアップ」への参加を確認。

(9) 1日の流れイメージ

- 受付（利用許可証、利用料を窓口で受け取る）
- 健康チェック（全員の血圧、脈拍、体調などをスタッフが把握しその情報や注意事項などを共有する）
- 全員であいさつ（スタッフがトレーニングの予定や注意事項などを説明）
- 準備体操
- マシンを使用したトレーニング
- スタッフミーティング

※質疑応答や相談などは随時行いながら効果的なトレーニングを目指す。

2. パワーリハビリフォローアップ

パワーリハビリ教室を終了し、さらにトレーニングを継続したい方のために用意したコース。

(1) 目的

パワーリハビリ教室終了後の健康維持・体力づくり、仲間との交流などを主な目的としている。曜日や回数・頻度などについては、リハビリ事業スタッフと利用者が相談のうえ、参加者本人が決める自発的な参加としている。

(2) 対象者

「パワーリハビリ教室」を終了し、さらに参加を希望する方

(3) 実施方法

- ・1回あたりの実施時間は80分程度
- ・原則、週16回以上実施
- ・原則、午前9時から午後5時までの間で実施
- ・毎年度更新制

(4) 実施場所

地下1階 多目的訓練室

(5) 定員

18人程度／1回

(6) 参加費

350円以内で指定管理者が市長の承認を得て定めた額

(資料6)

(7) 申込み

パワーリハビリ教室終了前にフォローアップ利用希望者に利用者カードを渡す。

(8) トレーニングの流れ

パワーリハビリ教室と同じ

3. プールリハビリ

リハビリプールを利用する際の水中歩行訓練等を行う。

(1) 目的

水が持つ特性を活かし、下半身への負担を軽減しながら、高齢者の体力及び筋力の維持、低下の予防を図ることを目的とする。

(2) 対象者

- ・市内に住所を有する、おおむね65歳以上の身体機能の低下した方
- ・プールリハビリを行ううえで、身体的に支障のない方（麻痺の強くない方）
- ・自力通所の可能な方又は家族の送迎協力の得られる方
- ・要介護認定を受けている場合は「要支援1・2」「要介護1・2」と判定された方（要介護認定を受けた方は40歳から64歳の方も利用可）

(3) 実施方法

- ・1回あたりの実施時間は80分程度
- ・原則、週12回以上実施
- ・原則、午前9時から午後5時までの間で実施
- ・毎年度更新制
- ・泳ぐことを前提としたプールではないため、遊泳禁止。また、顔を付けること、潜ることも禁止。
- ・石鹸、シャンプー等の使用の禁止。

(4) 実施場所

地下1階 リハビリプール

(5) 定員

13人程度／1回

(6) 参加費

350円以内で指定管理者が市長の承認を得て定めた額

(7) 申込み

パワーリハビリ教室と同じ

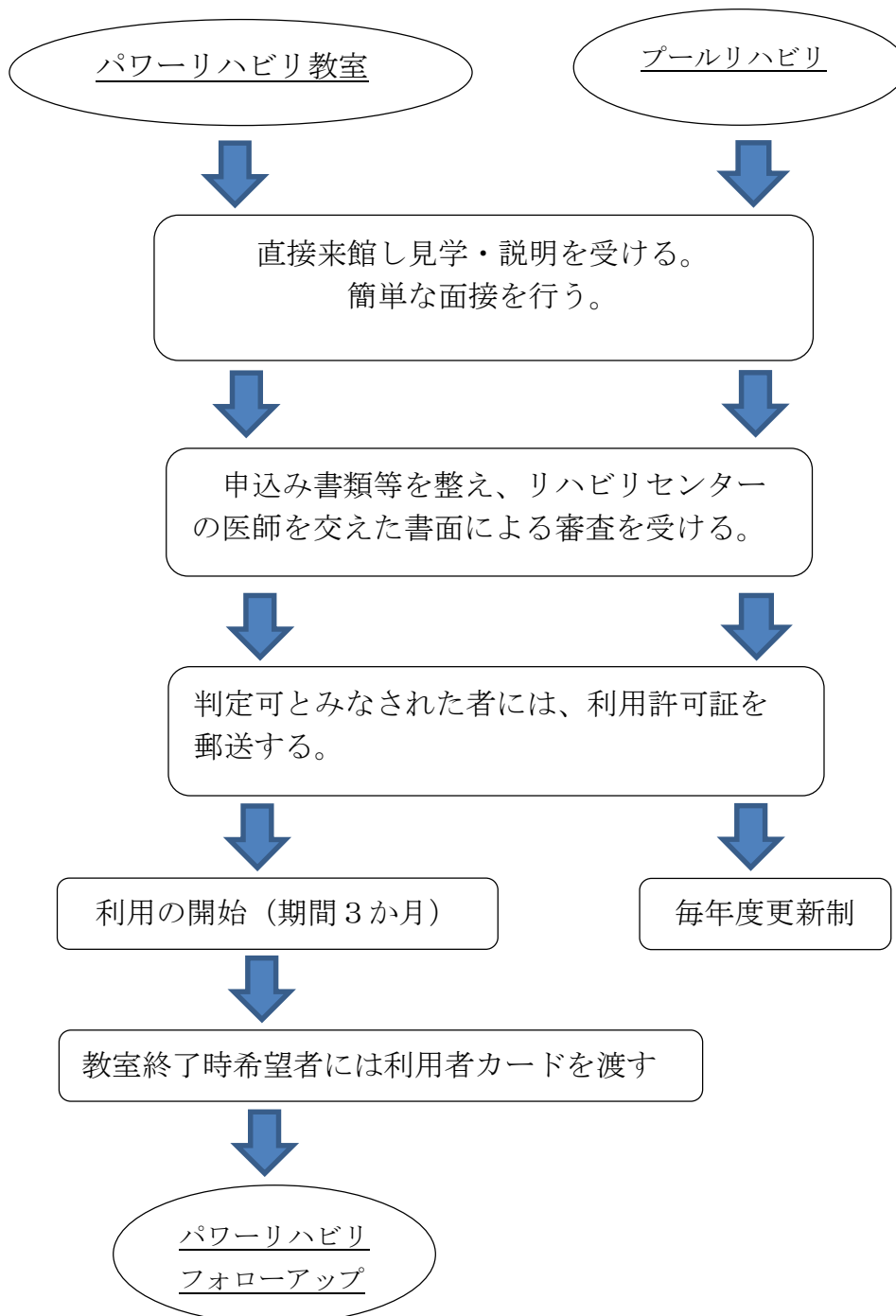
(8) トレーニングの流れ

- 各自健康チェック（血圧測定等を行う）
- 受付（血圧測定等記録したものと、利用許可証、利用料を窓口で受け取る。布番号札を利用者へ渡す。）
- 更衣
- シャワーを浴びて準備体操

(資料6)

- プール入水（水中歩行等、プールリハビリを行う）
- 整理体操後、布番号札の回収
- 各自シャワーを浴びる
- 更衣
- 受付にて血圧測定等記録したものと利用許可証を受け取り解散
- スタッフミーティング

4. 利用の手続きイメージ



(資料6)

5. その他指定条件

○リハビリ事業に必要な備品（※資料1 1 物品一覧表参照）は市から無償貸与いたします。備品一覧表にない備品で必要なものがある場合は、指定管理者にて用意すること。
○リハビリ事業を実施するにあたっては、理学療法士または作業療法士をリハビリ事業全体で常時1名以上配置すること。パワーリハビリ教室については3名以上、パワーリハビリフォローアップとプールリハビリについては、2名以上の必要な職員を配置すること。

○健康運動指導士の資格を有する者を1名以上配置すること。

○「医療法第42条第1項第4号及び第5号に規定する施設の職員、設備及び運営方法に関する基準」を遵守すること。

○リハビリ事業が実施可能な時間帯は下記のとおり。

事業名	月		火		水		木		金	
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
パワーリハビリ教室	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
パワーリハビリフォローアップ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
プールリハビリ	●	×	●	×	×	●	●	×	●	●

●・・・実施可 ×・・・実施不可

○清掃について

日常清掃・・・シャワールーム、脱衣所（前室、化粧室含む）リハビリプール

定期清掃・・・リハビリプールの水を排水しての清掃（年4回実施）

※プールリハビリの実施にあたっては、脱衣所などケアハウスの浴室と共用で利用する部分も出てくるため、入居者に迷惑をかけないような清掃を行うこと。

○プールリハビリにおいては、実施日において、残留塩素濃度を測定すること。