

体と心が元気になる!

# ひまわり 通所リハビリテーション

通所リハビリテーションは、ご自宅から施設に通ってリハビリや入浴、食事、余暇活動等を行う介護保険サービスです。



- 内容と時間帯で選べる3コース
- 要支援～要介護5まで幅広く対応

- 医療、介護の専門職が多数
- オーダーメイドのリハビリ



# Let's Try! Let's Fun!

生活の中に小さな喜びを感じてもらいたい。  
出来ない、と諦めないで。  
出来る**活動**、色々あります。  
私達と一緒にやってみましょう。楽しみましょう!

## 活動とは

趣味・役割・仕事・日常生活活動（食事、排泄、入浴など）・家事・外出・人との交流…などの事です。大切に思う活動は人それぞれ。利用者様にとって意味のある活動に取り組めるようお手伝いします。

## 老健ひまわりでの活動のながれ

### 1 一緒に考える

ご自宅で、ひまわりで、何をしたいか、何が出来るか、何をするか一緒に考えます。一方的、画一的ではなく、ご本人、ご家族の想いを確認しながら進めます。

### 2 ベースを整える

活動するためのベースを整えます。身体面、精神面、医療面、生活面それぞれを整える専門家がいます。お体の状態、生活の状況等に合わせ、活動に取り組むための準備をしましょう。

### 3 活動しましょう!

そして、一緒に活動します。体操やレクリエーション等の基本のプログラムの他、個々に合わせたオーダーメイドの活動を楽しく行います。活動後は、結果がどうだったか一緒に振り返ります。

## 3つのコースをご用意しています

..... 充実の! .....

### 1日コース

9:30~16:00

- 実際の生活場面を想定した実践的なリハビリが中心です。
- 体操、レクリエーション、趣味活動など、多様なプログラムに参加できます。
- 1日を通して楽しくリハビリできます。

----- 色々選べる! .....

### 半日コース

①9:30~12:45  
②12:45~16:00

- まずは短時間の利用から始めてみたい、という方に最適です。
- 半日でリハビリだけでなく、入浴と食事のサービスも選択できます。

..... とにかく運動 .....

### フィットネスコース

①9:30~12:45  
②12:45~16:00

- 専用スペースでトレーニング機器を使用した運動が中心です。
- 短時間で効率的にどんどん運動したい方に最適です。
- 入浴と食事のサービスはありません。
- 専門スタッフの指導を受けながら、効果的なトレーニングを。
- ご自宅で行える運動メニューも提供します。



# タイムスケジュール

## 1日コース

## 半日コース

## フィットネスコース



**ご利用できる方** 介護認定で要支援1～要介護5の方

**ご利用方法** 担当ケアマネージャーにご相談下さい。また、介護老人保健施設ひまわりの相談室でもご相談をお受けしております。

**TEL 011-781-8800** (担当：通所相談員)

**営業時間** 月曜日～土曜日9:30～16:00 (年末年始、祝日も営業いたします)



## お食事



バランスのとれた  
美味しい昼食  
食形態にも配慮して  
います。

## くつろぎ処

ウォーターベッドで  
マッサージを。



## ひまわりの湯

通所リハ専用浴室です



## レク 趣味サークル

お好きな活動に参加!

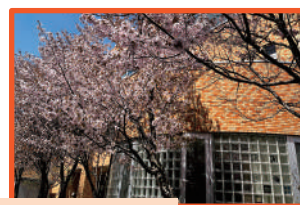


## 休み処



ベッドを複数台設置。ゆっくり過ごせます。  
※サクション(吸引器)もあります

## ひまわりデ



くつろぎ処

ひまわりの湯

マシントレーニング



7フロア

広々とした空  
ディスタンス

## マシントレーニング

効率の良い  
全身トレーニングを!





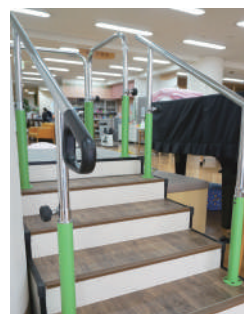
## ひまわり坂 ガーデンひまわり

緩やかな坂道を下ると  
畑、花畑が。  
リハビリ要素いっぱい!



## リハビリゾーン

様々なリハビリ機器を設置。  
どんどん使ってください。



## ケアフロアマップ



## フィットネススペース



フィットネスコース(運動特化型コース)の  
専用スペースです

## ウォーキングコース

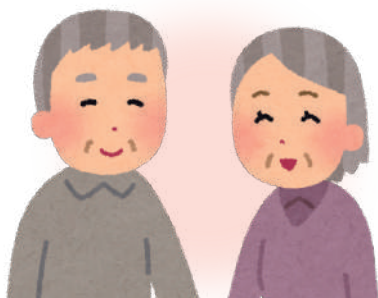


1周60mの周回コース



## ～ひまわり通所リハビリをご利用して～

Aさん(男性)



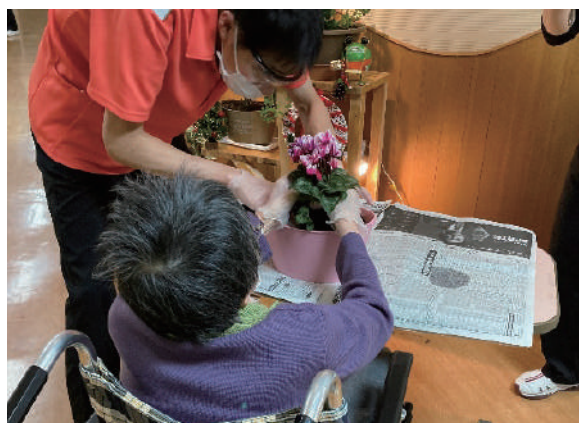
老健退所した時は、家で生活できるか不安だった。  
ひまわり通所リハビリに来て実践的なりハビリをし、  
さらに、自由に運動もできるから安心した。  
自宅のできる運動も教えてくれる。  
これからも、長く妻と二人で今の生活を送りたい。

自宅で一人でいる事に不安を感じていました。  
ひまわりに最初に体験する日は緊張しましたが、  
職員や周りの人に声をかけられて安心しました。  
もう4年近く利用しています。  
友達がたくさんできましたよ。

Dさん(女性)



## ひまわりギャラリー



## Bさん(女性)



通って5年たちます。  
床からの立ち上がり動作がとても楽になっています。  
マシンの重さは、通い始めた頃と今とは全く違います。  
少しずつ増えていくマシンの重さを見る度に、  
嬉しくなります。

ひまわり通所リハビリは、職員が自分の  
身体状態を把握し、自分のこうなりたいという  
目標と一緒に共有してくれる。  
リハビリだけでなく、アドバイスもくれる。  
前より身体の調子が良く、スーパーではカートを使  
って買い物ができるようになった。

## Cさん(男性)



## Eさんの家族



主人がひまわり通所リハビリでリハビリを頑張っ  
ている時間に、私は趣味の時間を持てたり、買い物に  
行く事ができます。  
これからも、主人には元気でいて欲しいです。



Instagramにて  
日々の取組を更新中♪



こちらの  
QRから  
アクセス!