

# 盛岡市青山地区 リハビリテーションマップ



青山地区リハビリテーション連携協議会

協力：岩手県理学療法士会

～こんな状態、当てはまりませんか？～

- 最近、急に歩けなくなった
- 膝が痛くてつらい
- 肩が上がらないし、痛い
- 骨折してから、関節の動きが悪くなった
- 立ったり、座ったりが大変になってきた
- 病院から退院した後、思うように動けない
- 腰が痛くて、伸ばせなくなった
- 病院で年のせいだから治らないと言われた



こんな場合、リハビリで治る可能性があります。

## ～リハビリって、どういうもの？～

リハビリは怪我や病気をした患者様に対して、早期離床、筋力低下、関節が固まるといった廃用症候群の予防や生活・活動範囲の拡大を目指し、失われた機能の回復や残された機能を最大限伸ばせるよう治療・支援を行います。

リハビリは医師の指示のもと、主に理学療法士や作業療法士、言語聴覚士などリハビリ専門職が中心となって行います。リハビリは手術や薬と違って、即効性のある治療ではありません。できるだけ早く始め、続けることで効果が上がります。

リハビリはマッサージではありません。特に加齢によって生じる機能低下は、体力低下や筋力低下がもとでなることが多く、痛みを我慢して行うことや、運動も併せて行うことが必要な場合もあります。



～こういう時には、こういうリハビリを選ぼう！～

医療保険のリハビリと、介護保険のリハビリがあります。

#### 【デイケア：通所リハビリ（介護保険）】

リハビリテーションを受けることが一番の目的となっており、入浴や食事などのサービスは簡素化されています。送迎付きの場合が多いです。病院のリハビリに準じた内容です。

（例）骨折で入院した後、歩けなくなった。

#### 【デイサービス：通所介護（介護保険）】

日中の一定時間施設に通い、食事や入浴、機能訓練といったサービスを受けられます。機能訓練は軽度の機能低下が対象になります。送迎付きの場合も多いです。

（例）年を取って足腰が弱くなった。

#### 【訪問リハビリ（介護保険）】

利用者のご自宅に伺い、生活場面に即した日常生活動作練習、環境整備、ご家族様へ介護指導等を実施します。実施時間は1日40～60分で、1週間のうち2時間まで保健適用となります。

（例）自宅で指導を受けながらリハビリをしたい。

#### 【外来リハビリ（医療保険）】

通院可能な方が対象です。法律で実施可能な疾患・期間に制限があり要支援・要介護認定を受けている方はリハビリできない場合があります。

（例）病気（ケガ）をして間もないので、医師の診察を受けながらリハビリをしたい。



## ～介護保険のリハビリを受けられる場合について～

リハビリを受けられる前に、要介護認定を受けることが必要です。盛岡市の介護保険課や地域包括支援センター（青山地区は青山和敬荘）にご相談ください。申請から認定まで約1か月程度かかります。入院している方は、入院中の申請をお勧めします。認定を受けた後、リハビリを施設で受けられる場合、ケアプランを立案する介護支援専門員（ケアマネージャー）が必要になります。

盛岡市介護保険課

TEL：019-629-7581

青山和敬荘 地域包括支援センター

TEL：019-648-8622



## ～医療保険のリハビリを受けられる場合～

外来リハビリを行っている病院・施設にご相談ください。受診していただいてその場で受けられる場合もありますが、予約制の場合もあります。病院・施設に直接電話等でお問い合わせください。

～リハビリはこんな専門家が行っています～

・理学療法士（PT）

・運動療法・物理療法・日常生活動作訓練により、基本的動作能力(起き上がる・座る・立つ・歩くなど)の向上を目指します。

- ・筋力強化訓練
- ・関節可動域訓練
- ・基本動作訓練
- ・歩行(階段・屋外)訓練 など



作業療法士（OT）

・日常の諸動作（食事・着替え・排泄・入浴など）および仕事・家事などの生活全般に関連した動作の向上を目指します。

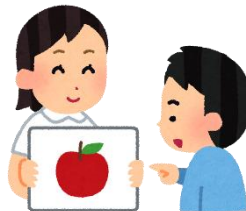
- ・更衣・トイレ・入浴訓練
- ・指先などの細かな作業訓練
- ・調理、その他の家事訓練 など



言語聴覚士（ST）

・言語障害や聴覚障害、食べることの障害（摂食・嚥下障害）のある方に対して、実用的なコミュニケーション能力の向上を目指します。

- ・発話訓練
- ・発声発話器官運動訓練
- ・摂食・嚥下訓練



～青山地区リハビリテーションマップ～  
(理学療法士が勤務する施設)



- ①医療法人 平野医院 西青山2丁目 18-60  
【デイケア】○(半日)【デイサービス】×【訪問】×【外来】○  
TEL: 019-648-1399 (担当療法士: 本田貴博)
- ②アルテンハイム青山通所リハビリ 青山2丁目 12-33  
【デイケア】○(1日)【デイサービス】×【訪問】×【外来】×  
TEL: 019-647-2251 (担当療法士: 小林智子)

③滝沢中央病院 滝沢市鶉飼笹森 42-2

【デイケア】×【デイサービス】×【訪問】○【外来】○

TEL：019-684-1151（担当療法士：早坂郷）

④デイサービス シャンジェ 厨川4丁目9-18

【デイケア】×【デイサービス】○（半日 or 1日）【訪問】×

【外来】×

TEL：019-681-3815（担当療法士：佐々木重利）

⑤デイサービス リハビリライフ 月が丘3丁目32-6

【デイケア】×【デイサービス】○（半日 or 1日）【訪問】×

【外来】×

TEL：019-681-7581（担当療法士：松村一）

⑥介護老人保健施設カルモナ 滝沢市高屋敷平 11-39

【デイケア】○（1日）【デイサービス】×【訪問】×

【外来】×

TEL：019-684-2021（支援相談員：佐々木剛）

⑦児島内科小児科医院 附属通所リハビリテーション

みたけ3丁目11-36

【デイケア】○（半日 or 1日）【デイサービス】×【訪問】×

【外来】×

TEL：019-641-3317（担当療法士：吉田良子）





患者様、ご家族様、ケアマネージャー様、リハビリに関して困ったこと、ご相談があれば、各施設の担当者または、下記までご相談ください。

【ご相談先】

青山地区リハビリテーション連携協議会

事務担当（医療法人 平野医院）

主任理学療法士 本田 貴博

TEL：019-648-1399