

## 介護予防通所リハビリテーション

介護予防とは、要介護状態になることをできる限り防ぐこと、そして要介護状態であっても、状態がそれ以上に悪化しないようにする(維持・改善を図る)ことです。生活機能の維持・向上を積極的に図り、要支援・要介護の予防や重症化の予防・軽減により、できる限り自立した生活を送れるようにすることを目的にしています。

介護予防では、日常生活の不活発な状態による心身機能の低下を予防するサービスが主に提供されます。また、介護予防の効果を上げるためには、ご本人の意欲的な取り組みが重要であり、生活の中に適度な運動を組み込んで、継続することが大切です。体力が落ちたり、身の回りのことをするのに時間がかかるようになってくると、年のせいと思いがちですが、身体を動かさないでいるとさらに体力が落ちて、生活機能が低下していくことがあります。

このため、介護予防サービスでは、ご自身でできることを増やしていくための専門的な取り組みを基本としています。身の回りのことは、できるだけ自分で行き、外出し、家庭内でも積極的に役割を担い、活発な生活を送ることが大切です。

### ☆☆☆ ラ・クラルテでのサービス提供について ☆☆☆

集団体操やレクリエーションを通して、他者と交流を持ちながら活発な生活のリズムを作ります。

- 集団体操・マシントレーニング・温熱療法(ホットパック)など
- 作業レクリエーション、運動レクリエーションや囲碁・将棋・麻雀・カラオケなど
- 入浴サービス・運動器の機能向上・口腔機能の向上はご希望により実施します

※ 個別のリハビリは実施しておりません。

※ 利用回数は週1回～2回とさせていただきます。

サービス提供時間 10:00～16:10

詳しい内容については担当者にお気軽にご相談下さい。

医療法人社団 廣風会

介護老人保健施設 ラ・クラルテ

〒221-0864 横浜市神奈川区菅田町656-1

TEL 045-478-3777

FAX 045-478-3778