

リハプライドHG寝屋川

★利用日

提供時間		定員数					
		月	火	水	木	金	土
午前	9時30分～ 11時45分						6
午後	13時30分～ 15時45分			6			6

定休日：お盆休み・年末年始（12月31日～1月3日）

★送迎範囲

寝屋川市全域（土曜日のみ2中・3中・6中・友呂岐中・区域になります）

★配置職種

運動器機能向上プログラム

理学療法士
（毎回）

口腔機能向上プログラム

歯科衛生士
（月1回）

栄養改善プログラム

管理栄養士
（月1回）

★持ち物

- ・初回にお渡しするファイル（宿題が入っています）。お水・お茶はご用意しています。

★半日の流れ（）内は午後

到着

9：30～ バイタル・ご挨拶・準備運動
（13:30～）

10：00～ 理学療法士の個別リハビリ
（14:00～） ・1対1でのマシントレーニング

11:40～ バイタル・ご挨拶・送迎
（15:40～）

所在地：寝屋川市寿町 48-11（旧ダイエー近く）

TEL：072-803-6013

FAX：072-803-6014

担当者：佐中 博（管理者）

<http://www.hitguard.net/>



リハフライドHG寝屋川

リハビリマシンが6台あります。そのうちの3台を使ってマシントレーニングをして
いただいています。

パワーリハビリといいまして、軽～い負荷でゆ～っくりした動作で動かします。

※低負荷ですが、これが意外と筋力アップに繋がるといわれています。

もちろんメインは理学療法士とのマンツーマンリハビリになります。





ウオーキングマシン・フルフルマシンもご利用いただけます。（身体の状態によりますが）
ウイルス対策もばっちりです！！

幸楽の里ねや川デイサービスセンター

★利用日

提供時間		定員数					
		月	火	水	木	金	土
午前	9時30分 ～				6名		
	11時30分						
午後	14時30分 ～				6名		
	16時30分						

定休日：日曜日のみ

★送迎範囲

寝屋川市（要相談）

★配置職種

運動器機能向上プログラム

作業療法士

口腔機能向上プログラム

歯科衛生士

栄養改善プログラム

管理栄養士

★持ち物

・セルフマネジメントシート・楽しむ気持ち！！

★1日の流れ

午前の部

9:30～9:40 バイタル測定、
9:40～9:45 ラジオ体操
9:45～10:15 セルフマネージメント振り返り
10:15～10:30 利用者同士での談笑
10:30～10:40 エルゴメーター
10:40～11:20 集団体操

午後の部

14:30～14:40 バイタル測定、
14:40～14:45 ラジオ体操
14:45～15:15 セルフマネージメント振り返り
15:15～15:30 利用者同士での談笑
15:30～15:40 エルゴメーター
15:40～16:20 集団体操

所在地：寝屋川市葛原2丁目4-31

TEL：072-826-4165

携帯 080-5341-3655

FAX：072-826-4185

担当者：管理者石原弘明、相談員山田敦子



取り組み、特徴

当事業所の方針

- 社会参加の第一歩となるよう、楽しく、居心地が良い雰囲気作りを心掛けています。
- トレーニングマシーンなどに依存せず、利用者様自身に自主性を促し、対応力を向上させ、再発予防を実感して頂けるよう振り返りに時間をかけています。
- 介護サービスからの卒業を目指しますが、利用者様、ご家族様、ケアマネジャーとしっかりと話し合い、その人に適したサービスのご提案をさせて頂いています。

取り組みの工夫

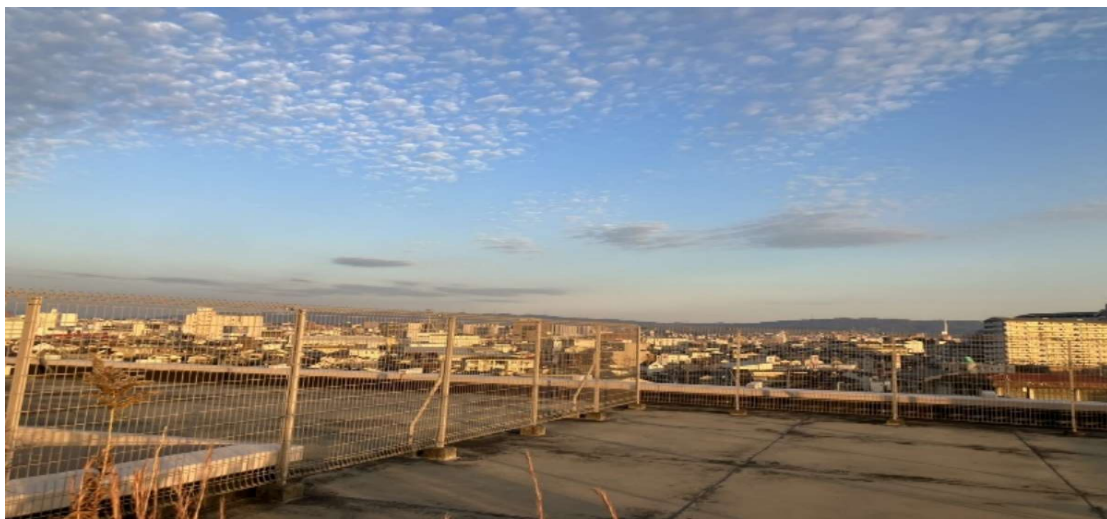
- 認知機能面の低下、精神疾患を呈した方が利用されることが多く、作業療法士が作業活動などを通して心理面、情緒面にも積極的にアプローチしています。
- 利用者同士の交流時間を設けることで、不安の軽減、社会参加の楽しさを実感して頂いています。
- 目標設定に対するセルフトレーニング+社会参加に必要な趣味活動実施にアプローチし、日々楽しみを持って生活して頂くきっかけ作りに力を入れています。



俳句好きの利用者様と俳句を作成中！！



集団体操の様子！！それぞれのペースで行っておられます



6階からの景色は絶景です！！

ハーモニー・ワンセルフ

★利用日

提供時間		定員数					
		月	火	水	木	金	土
午前	10時00分 ～ 12時00分	10	10	—	10	10	—

定休日：年末年始（12月30日～1月3日）

★送迎範囲 寝屋川市全域

★配置職種

運動器機能向上プログラム

理学療法士
作業療法士

口腔機能向上プログラム

（歯科衛生士）
言語聴覚士

栄養改善プログラム

管理栄養士

★持ち物

・動きやすい服装、上履き、タオル（必要な方）

★1日の流れ

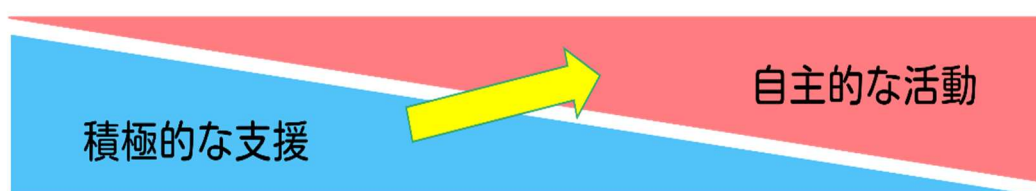
到着、体調チェック
10:00～ 1週間の振り返り
準備体操
10:30～ 1週間の活動の確認・体力測定
目標への進捗状況確認・目標達成に
必要な活動の追加・講話など
11:20～ みんなで運動・整理体操
11:40～ 宿題用紙の配布、
目標・追加プログラム記入
12:00 終了



★ **ハーモニー・ワンセルフ**



1 か月目	2 か月目	3 か月目
・ できることできないことを知る	・ できるようになってきたことの確認	・ 目標への進捗確認
・ 運動習慣の定着、活動量増加 基礎体力の強化	・ 毎日の活動の確認	・ ワンセルフ終了後の相談・確認
・ 自分の体について知る (セルフマネジメント)	・ 目標に向けて取り組み確認	・ 今後の生活についての提案



★通いの場の提供

利用修了から6 か月を期限として、ご自身で通える方にワンセルフを通いの場として利用していただく取り組みを開始。

寝屋川南病院デイケア室

★利用日

提供時間		定員数					
		月	火	水	木	金	土
午前	9時30分						
	～						
	11時30分	5	5	5	5	5	なし
午後	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし

定休日：年末年始（12月31日～1月3日）、土、日、祝日

★送迎範囲

寝屋川市内

★配置職種

運動器機能向上プログラム

理学療法士
作業療法士

口腔機能向上プログラム

歯科衛生士

栄養改善プログラム

管理栄養士

★持ち物

・特になし

★1日の流れ

9：30～ バイタルチェック
個別リハビリ
10：00～ 集団体操（全体）
10：50～ 集団リハビリ（PT、OT）
11：30 送迎

所在地：寝屋川市長栄寺町 6-38
TEL：072-830-3001
FAX：072-830-3003
担当者：森寛



部屋の紹介

A・B室の2つの部屋にわかれております

A室はゆったり大部屋になっています



大部屋なのでゆったりと
体操・各種レクリエーションを
楽しんで頂けます



B室は主にリハビリを行っています



マシントレーニングや
歩行訓練等を行います



DS ガネーシャ短期集中型リハビリセンター

★利用日

提供時間		定員数					
		月	火	水	木	金	土
午前	9時30分～ 11時30分		10名				

定休日：お盆（8/13～15日） 年末年始（12/30～1/3日）

★送迎範囲

寝屋川市全域

★持ち物

タオル・水筒（ペットボトル）・鞆

★配置職種

運動器機能向上プログラム

口腔機能向上プログラム

栄養改善プログラム

理学療法士

トレーナー

管理者

★1日の流れ

9:30～ 座学（運動・口腔・栄養）
10:00～ 体操
10:30～ グループに分かれて運動
11:00～ 個別指導・ワーク
11:30～ 終了

寝屋川市池田町 1-2-2
TEL:090-6374-7864
FAX:072-828-5226

担当者：島本

※問い合わせは月～土曜日の 18 時まで対応いたします



リハビリデイ河北

★利用日

提供時間		定員数					
		月	火	水	木	金	土
午前	9時00分～ 12時00分	10	10	10	10	10	×
午後	なし	×	×	×	×	×	×

定休日：年末年始（12月30日～1月3日）、祝日

★送迎範囲 校区→第七、中木田、第一、第四、第五、第九

その他の校区についてはお問合せください

★配置職種

運動器機能向上プログラム

理学療法士

口腔機能向上プログラム

言語聴覚士

栄養改善プログラム

管理栄養士

★持ち物

・ハンカチ又はタオル

★1日の流れ

9：30～ 事業所 到着
 バイタル測定
 筋トレ・体操
 宿題の確認、修正等
 口腔・栄養の相談
 11：30～ 送迎

所在地：寝屋川市河北東町 7-6
 TEL：072-823-5281
 FAX：072-823-5282
 担当者：阪田、森田まで
<http://www.kahoku.or.jp/>



2年連続で卒業率1位で表彰されています！



2年連続で広瀬市長より表彰されています。充実した施設はもちろんですが一番は人と人との繋がりを大事に、お一人お一人に合った運動を提供しています。R4年度実績では約8割の方が自立されるまで回復されています。

自分は歳だから…と諦める前に一歩踏み出してみませんか？



いくつになっても筋肉は必要！

自立した生活が続けるには**筋力**!!これにつきます。筋力がないとバランスをとることもできません。自分の筋力がどのレベルなのか知りたくはありませんか？

当事業所では**高齢者専用のトレーニングマシン**を多数そろえております。筋力も数値化できるため、弱っていればすぐにわかります。国家資格を持った理学療法士が合理的で効果的な運動を提案させていただきます。また、リハビリの専門資格であるため病気の知識も豊富です。困ったこと、分からないことは何でもお答えします。



寝屋川中央リハビリセンター

★利用日

提供時間		定員数（人）					
		月	火	水	木	金	土
午前	9時00分 ～ 11時15分	10	10	10	10	5	×
午後		×					

定休日：土・日、年末年始（12月30日～1月3日）

★送迎範囲

寝屋川市内

★配置職種

運動器機能向上プログラム

理学療法士

口腔機能向上プログラム

歯科衛生士

栄養改善プログラム

管理栄養士

★持ち物

・特になし。飲み物も無料のドリンクバーがございます！

★1日の流れ

9:30 ～ ラジオ体操
9:45 ～ リハビリ
10:00 ～ マシントレーニング
10:30 ～ レッドコード体操
11:15 ～ 帰宅

所在地：大阪府寝屋川市日之出町 3-1

TEL：072-812-3301

FAX：072-812-3302

担当者：吉田

<https://www.daycarenett.com/rehabilitation.php>



寝屋川中央リハビリセンター



広々とした運動空間！！
充実したトレーニングマシン
全6種13機！！



A.R.E.



あなたも リハビリを エンジョイ！

全身運動できる
レッドコード体操



目標に沿った
リハビリ！



専門職の
運動指導！！



リハフライドHGうちあげ

★利用日

提供時間		定員数					
		月	火	水	木	金	土
午後	13時15分～ 16時30分	—	4	—	4	—	—

定休日：日曜日、お盆期間(8月13日～15日)、年末年始(12月29日～1月3日)

★送迎範囲

主に四中校区を中心に、一中、六中、七中、十中校区を中心に送迎しております。

★配置職種

運動器機能向上プログラム

理学療法士

口腔機能向上プログラム

歯科衛生士

栄養改善プログラム

管理栄養士

★持ち物

- ・自主トレーニングファイル、ハンカチ、貴重品など(自身で管理するようにしています)

★短期集中利用中の流れ

13:15～ 来所・お茶の時間
バイタルチェック
13:30～ ストレッチ、集団体操
13:50～ 個別訓練、マシントレーニング
開始
15:20～ ファイル返却、バイタルチェック
15:30～ 送り開始

所在地：寝屋川市打上宮前町 13 番 10 号
TEL：072-812-3957
FAX：072-812-3958
担当者：生駒(理学療法士)
<http://www.hitguard.net/>



リハフライドでの訓練の様子



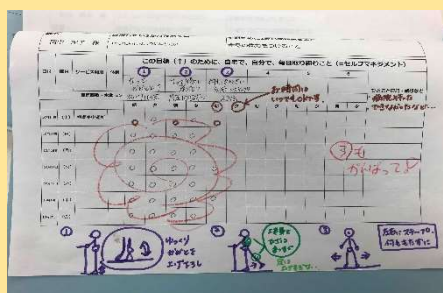
個別訓練



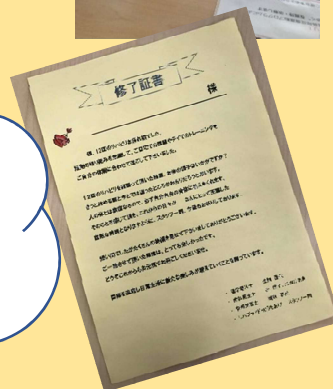
マンツーマンで、15分から20分ほど訓練します。
手すり無しでのバランス訓練や、屋外歩行訓練など、運動量やメニューをレベル化して運動実施しています。



こんなこともしています



手書きでの宿題イラストにこだわったり、12回終了時には修了証書もお渡ししています。
手作業や足のブルブルマシーンも好評です。



デイサービスセンター 弘房園

★利用日

提供時間		定員数					
		月	火	水	木	金	土
午前	10時30分 ～	5	—	5	—	5	—
	12時30分						

定休日：年末年始（12月31日～1月3日）

上記以外は祝日も行っています

★送迎範囲

寝屋川市全域

★配置職種

運動器機能向上プログラム

理学療法士

口腔機能向上プログラム

言語聴覚士

栄養改善プログラム

管理栄養士

★持ち物

- ・動きやすい服装と靴を履いていらしてください(マスクの着用をお願いしています)
- ・当日の活動記録等をお渡しするので、A4用紙の入るカバンをお持ちください
- ・お茶を提供させていただいております

★1日の流れ

- 10:30～ 施設到着、体温・血圧測定
(当日の体調や一週間の活動をお聞きます)
- 10:45～ 準備運動
(ラジオ体操、手すりを持って体操)
- 11:00～ 個別トレーニング、体力測定
(課題に合わせた運動を指導いたします)
- 12:00～ 調整運動(棒体操)
- 12:15～ 本日のおさらい、送りの車へ

所在地：寝屋川市日新町 17 番 43 号

TEL：072-803-6758

FAX：072-803-6759

担当者：濱名

<https://kobo-en.jp>



デイサービスセンター 弘房園

プラットホームベッドと マット

おしり上げや腹筋運動等の
自主トレーニングや
床への立ち座りの練習をします

平行棒

スクワットや片足立ち等の
集団体操や歩行訓練等に使います

自転車エルゴメーター

心肺機能の持久力訓練や
下肢筋力トレーニングに使います

段差

段差またぎ練習や
階段昇降練習に使います

滑車

肩の挙上運動や猫背予防など
姿勢改善練習に使います

テーブル

言語聴覚士や管理栄養士等の
評価や指導、ピーズつまみなどの
作業や、お茶を飲んで休憩します



質問しやすい小人数制

最大5名の小人数制なのでスタッフの目が届きやすく、リハビリについて気軽に相談できます！

豊富な自主トレ体操

自宅で特別な道具がなくてもできる運動をたくさん取り入れています！
おうちでも挑戦してみましょう♪



休憩時には交流を大切に

運動の合間(10~15 分毎)にこまめに休憩をとっています。
一緒に利用されている方とたくさん交流しましょう！