2022年2月１日発行

介護老人保健施設　長寿苑

広報紙　いきいき

2022年

2月号

『老健』とは？？

介護**老**人保**健**施設は、略して「**老健**（ろうけん）」と言います。皆さん自身や家族のために老健を最大限に有効活用していただけるよう、老健の役割をご紹介します。生活に必要な歩行、食事、排泄、入浴などについて、これらを楽に済ませてしまうことが目的ではありません。これから自分の力を使って楽にできるようになることが目的で、そのために必要な支援を行います。自分で何もせずにいると筋力は衰えるばかりです。あっという間に、自分でやりたいこともできなくなるでしょう。人は、誰もが自宅で過ごしたいと願っています。そのためには、自分でできることを増やす、筋力を増やすことが重要です。**老健は、短期間に集中して専門職によるリハビリに取り組める施設です。**生活する施設ではなく、リハビリ合宿の施設と考えて、ぜひご利用ください。ちなみに、私自身７０代が目前に迫っておりますが、いつまでも若く元気でいられるよう散歩、ランニングは欠かせません。

一日でも多く、一年でも長く、住み慣れた自宅で過ごしたいものです。

施設長　南 祐三

入所 ⇔ 通所 の往復利用で

集中的なリハビリを切れ目なく受けることができます！

老健は在宅生活を支えるリハビリ施設です。老健のサービスには、

① 施設に入所してリハビリをする**入所**

② 自宅から通ってリハビリをする**通所リハビリ**

③ 短期間施設に入所する**短期入所**

④ 自宅でリハビリをする**訪問リハビリ**　　があります。

入所と通所リハビリを往復することで、3か月間集中的なリハビリ『短期集中リハビリテーション』が継続して受けられます。集中的なリハビリを切れ目なく続けることで、身体機能の維持・向上ができ、住み慣れたご自宅で長く生活することができます。下の例では、１年のうち半年（３ヶ月×２回）は自宅で過ごすことができます。ぜひ老健の**リハビリ合宿**をご利用してみませんか？

入所 リハビリ合宿 → 通所リハビリ → 入所 リハビリ合宿 → 通所リハビリ

短期集中リハビリ **３か月** ／ 短期集中リハビリ **３か月** ／ 短期集中リハビリ **３か月** ／ 短期集中リハビリ **３か月**

２０分　週５回実施

４０分　週２回以上

２０分　週５回実施

４０分　週２回以上

身体機能向上のため、入所の短期集中リハビリテーションを週５回実施しています。実際に往復利用されている方は、自分でできることは自分で、自宅に帰っても家族に負担が掛からないようにと意欲的に取り組まれており、自宅での生活を楽しみにされています。また、身体機能だけではなく、脳のリハビリ『認知症短期集中リハビリテーション』を一緒に受けることもできます。広報紙ではまだまだご紹介できないリハビリもありますので、お気軽にお問合せください。※（認知症）短期集中リハビリの対象となるには、いくつか条件がありますので、事前にご相談ください。

社会医療法人財団　白十字会　介護老人保健施設　長寿苑　https://*hakujyujikai*.or.jp/tjn/

〒857-1151　佐世保市日宇町２８３５番地　ＴＥＬ：0956-32-3800　ＦＡＸ：0956-32-6838