

和み

Vol.50/2022.Oct

滋賀県立リハビリテーションセンター情報誌

特集： 介護保険で利用できる
リハビリテーションサービス



今回のテーマは、「介護保険で利用できるリハビリテーションサービス」です。
例えば、脳梗塞で倒れ、『治療が終わったけれど麻痺が残ってしまった。でも家に帰りたい。買い物も趣味も楽しみたい。』そんなときに頼りになるのが介護保険サービスです。

介護保険には、食事や着替えなど生活の支援だけでなく、専門職によるリハビリを受けられるサービスもあります。

目標に向けて家族や周りの人とともに取り組むリハビリを支える公的サービスの1つとして、介護保険サービスに焦点をあててご紹介します。



(公社) びわこビジターズビューロー

目次

1. 介護保険で利用できるリハビリテーションサービス
2. ご自身でできる運動や健康づくりのサポート情報
3. リハビリテーション総合相談窓口のご案内
4. 「第7回滋賀県多職種連携学会研究大会」のご案内

1. 介護保険で利用できる リハビリテーションサービス

リハビリの経験のない皆さんの中には、「専門的なリハビリテーションのためには、診療所や病院で診てもらうことが必要。」とお思いの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

実は、介護保険の様々なサービスの中にも、リハビリ専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）が配置され、医師の指示にもとづくリハビリを行っているものがあります。

サービスを利用して、目標に向かって生活を送り始めた方や、支援者の声を紹介します。

脳梗塞で半身不随となったAさん (訪問リハビリを利用)



入院中のリハビリで随分歩けるようになったのですが、家に帰ったら、段差につまづいたりして。ケアマネジャーさんに相談したら訪問リハビリを勧められました。

理学療法士さんが、歩行練習だけでなく、物を置く位置やつかまる場所を助言してくれたね。



僕は何でも力いっぱい手を貸していたけど、「奥さんは一人でできるから、ご主人は転ばないように支えているだけでいいです」と言われ、気持ちも体も楽になったなあ。

おかげで夫婦二人でリハビリを続けてこられたのね。

最近では、片手でも調理や洗濯ができるようになったし、友人が外食に誘ってくれたり、楽しく過ごせています。



介護老人保健施設 ケアポート栗東 作業療法士Cさん



通所リハビリでは、医師、リハビリ専門職に加えて、看護師、介護福祉士、栄養士など専門職が連携してご支援いたします。

心身の機能回復をはかるだけでなく、ご自身の力で難しいことは福祉用具を使うなど環境を整え、地域活動への参加も含め、より実生活が豊かになり、ご本人、ご家族が無理なく安全に住み慣れたところで暮らし続けられるようなお手伝いをいたします。

もともと通っていた囲碁教室にまた通えるようになったDさん (通所リハビリを利用)



事故で右の手足が動きにくくなり、杖で何とか歩けるようになって退院しました。

家に帰ってからの生活が心配でしたが、通所リハビリのリハビリ専門職の方が自宅を訪問して動作を確認してくれ、安全に動作ができる道具を紹介してくれました。

病院のリハビリとは違ってマンツーマンの時間が少なく初めは戸惑いでしたが、利用時間全部をリハビリの時間と思って頑張りました。

今では病前に通っていた囲碁教室に杖で歩いて通っています。

囲碁教室までの道も通所リハビリの方が一緒に確認しアドバイスをくれたので、妻も安心して送り出してくれています。



県立リハビリテーションセンター 相談員Bさん



退院時に、自宅での入浴はまだ難しいと考える患者様は、デイサービスでの入浴を利用されることが多いです。

けれども、「通所リハビリや訪問リハビリを利用した自宅での入浴動作確認や、住宅改修、福祉用具を利用した環境調整を行ったおかげで、念願の自宅での入浴が可能になった。」というエピソードを聞いたときは嬉しかったです。

Eドクター



病院での急性期・回復期のリハビリテーションに比べ、退院して自宅に戻ってからのリハビリは長い期間に渡ります。

『サービスの活用で、本人や周りの人の気持ちが動き出す。』
そんなイメージを持っていただけたらと思います。

それでは、 介護保険で利用できるリハビリテーション サービスのうち、自宅で生活しながら 利用できるサービスをご紹介します。

そのほかのサービスについては、ケアマネジャーに
お尋ねいただいたり、国ホームページ等でご確認
ください。

介護保険ではまず市町の要介護認定等を受けないとサービスを受けられません。

そして、それぞれのサービスを利用できるかどうかについては、
身体状況等によりますので、まずは、

「お住まいの市町の介護保険担当課」や

「お近くの地域包括支援センター」にご相談ください。

「市町の地域包括支援センター一覧」（県ホームページ⇒）



また、介護保険は、65歳以上の人または40歳以上でなおかつ
特定疾病をもつ人のみが対象となります。

施設などに出かけて利用するサービス

通所リハビリテーション（通称、デイケア）

日帰りで医療機関併設の施設や介護老人保健施設などに通い、日常生活の自立に向けて必要な機能訓練などを行います。入院によるリハビリ終了後、引き続きリハビリが必要な場合などによく利用されます。

施設にある専門的な器具を利用できることや、他の利用者とのコミュニケーションがあることなど、通所リハならではの魅力があります。



自宅で利用できるサービス

訪問リハビリテーション

医療機関や介護老人保健施設から、リハビリ専門職が自宅に訪問し、日常生活のための機能の維持・回復訓練を行います。

利用者のペースで、住環境などに応じて実際の生活に役立つ練習を行えるメリットがあります。また、家族にとっても、日常生活の中でできることの説明や、指導を一緒に受けることで、リハビリへの理解を深める機会となります。



訪問看護

看護師等の医療の知識を持つ専門家が、自宅を訪問し、医療管理や健康状態のサポート等を行います。リハビリ専門職を配置している事業所は、訪問看護の一環として、リハビリを行うことが可能です。

自立した居宅での日常生活を可能な限り維持できるよう、療養生活を支援し、心身の機能の維持回復を図ることを目的としたサービスです。事業所のタイプは、独立した訪問看護ステーションと、医療機関に併設されたものの2つがあります。

これらのほかに、次のようなサービスもあります

訪問型サービスC・通所型サービスC（短期集中予防サービス）

要介護認定で要支援に認定された人や生活機能の低下がみられる人が利用できる「介護予防・生活支援サービス事業」を、市町が、地域の実情に応じて実施しています。

中でも、訪問型サービスC・通所型サービスCは、保健師やリハビリ専門職による運動機能改善等のプログラムを、短期集中（3～6か月）で行うことで、自立を支援しようとするものです。

なお、この事業は、市町によって実施状況が異なります。詳しくはお住まいの市町に、お問合わせください。

2. ご自身でできる運動や健康づくりのサポート情報

コロナ禍が長引いて外出の機会が少なくなりました。反対に、長くなった自宅時間を利用して、身体機能の維持(アップ)を図りたいものですね。オンラインなどをうまく活用して、簡単にできる運動から始めてみてはいかがでしょうか！

「オンライン通いの場アプリ」(国立長寿医療研究センター)

オンラインで自己管理をしながら、運動や健康づくりに取り組めるアプリ。全国の自治体の体操動画の検索もできます。

「適度な運動で健康を維持しよう」～歩く&ストレッチ(「和み49号」関連動画)

2020年4月26日放送 テレビ滋賀プラスワン(Youtube)

「Healthytrip Shiga」(滋賀県健康寿命推進課 健康しが企画室)

おすすめの「健康しが」スポットがたくさん紹介されています。外出のご参考に。



3. リハビリテーション総合相談窓口のご案内

「リハビリについて相談したいけれど、どこに何を聞いたらよいか分からない」と困っている方はおられませんか？ 県立リハビリテーションセンターにご相談ください。

お話をお聞きし、お住まいの地域の関係機関をご紹介するなどし、お役に立ちたいと考えています。

ただし、次の方は、まずはそれぞれの機関に相談をしてみてください。

- ・医療機関でリハビリを受けている ⇒ リハビリを受けている医療機関に
- ・介護サービスを利用している ⇒ ケアマネジャー、地域包括支援センター、市町の介護保険担当課に



滋賀県立リハビリテーションセンター「リハビリテーション総合相談窓口」(相談・支援係内)

電話: 077-582-9710 ファクス: 077-582-5724

メール: rihاسوبdan@pref.shiga.lg.jp

受付時間: 9:00~16:00 月~金(祝日、年末年始を除く)

4. 「第7回滋賀県多職種連携学会研究大会」のご案内

○テーマ「いろいろな取り組みを知ってみよう！
～地域共生社会の実現に向けて～」

○日時 令和4年12月4日(日) 13:00~16:30

○開催方法 オンライン(ZOOM)

○基調講演

講師 埼玉県立大学理事長・慶應義塾大学名誉教授 田中 滋 氏

地域包括ケアシステムには何が必要？医療・介護・リハビリテーション・栄養・口腔ケア等の様々な分野から一緒に考えてみよう。また、地域共生社会のための自治体と福祉職の役割について理解しよう。

<http://www.pref.shiga.lg.jp/rehabili/renkeigakkai/317289.html> (詳しくはホームページへ！)

【お申し込みフォーム】

参加費
無料

職種不問



【編集後記】

我が家の小学3年生。夏休みに張り切ってクワガタ虫をたくさん捕まえてきました。世話をしきれなくなったので、何匹かを選んで山に返しに行くことに。見ると一番大きなオスも入っています。『元気があって、山で飛んだりエサを探したりできそうな子を選んだ』と。(私だったら元気なクワガタは手元に残したかも)。子どもなりの価値観に、頼もしく感じた出来事でした。



和み(第50号) 令和4年(2022年)10月発行

■編集・発行: 滋賀県立リハビリテーションセンター

〒524-8524 滋賀県守山市守山五丁目4-30(滋賀県立総合病院内)

TEL.077-582-8157 / FAX.077-582-5726 / e-mail:eg3001@pref.shiga.lg.jp