

三鷹市生活リハビリセンター



生活リハビリセンターとは、自宅に近い環境で生活し、在宅生活の課題を抽出し、抽出した課題に対し、生活動作練習、介助方法の指導、福祉用具等を利用した環境調整及び在宅医療・介護保険サービス等の連携により課題解決を図り、在宅生活の復帰・継続を支援する施設です。

生活リハビリセンターは介護保険施設ではなく、三鷹市独自の施設です。

生活リハビリセンター 8つの特徴

在宅生活の問題点を見つける

ご自宅に近い環境で生活し、できていること、できていないことを把握します。

日常生活動作の練習

歩行、階段、トイレ、入浴などの動作方法のアドバイスや動作練習を行います。

家事などの練習

買い物や食事の準備・片付け、調理、掃除、洗濯など一人で行えるようにするための工夫や練習を行います。

定期的な運動の確保

一時間の体操や歩行練習など定期的な運動を実施していきます。
また、VRなどのデジタル機器を使用したリハビリにも取り組みます。

ご家族へのアドバイス

ご自宅で介護される方に在宅介護での不安の解消に向けた相談やそれに伴う技術の提供を行います。ご家族が行う医療処置などのアドバイスが出来ます。

福祉用具の提案や選定

杖、歩行器や車いす等、現在の状態にあった福祉用具の提案・選定を行います。

健康状態の観察と服薬管理

バイタルチェックや全身状態の確認を行います。必要に応じて受診を勧めたり、主治医や医療機関と連絡を取ります。また、服薬状況の確認を行い、一人ひとりに合わせた提供や管理方法の検討を行います。

在宅介護サービスとの連携

センターでの生活状況を居宅ケアマネジャー等と共有し、必要な支援を提案していきます。

利用対象者

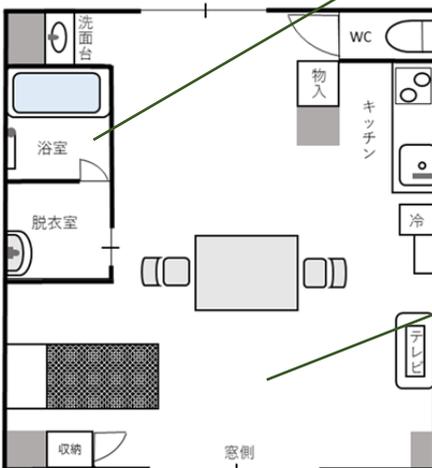
- 在宅生活を望む高齢者の方(概ね65歳以上、ただし、事業趣旨に合致する場合はこの限りではありません)
- 数日～1ヶ月程度で在宅復帰が見込める方
- 病院や介護施設等から在宅生活に移行するうえで、不安や機能面に課題がある方
- 病院や施設等から在宅生活に移行する、または既に在宅にて介護を行っている家族等が、在宅での介護に不安があり、本人と一緒に宿泊し、介護の方法を学びたい方
- 介護認定がない方でもご利用いただけます。
- 医療処置を要する方については、状況により判断します。
- 三鷹市民以外の方もご利用いただけます。



※ 上記の利用対象者は一例です。利用にあたっては、身体等の状況を聞き取り、個別に判断します。

開館日時	365日24時間
定員	7名
食事について	施設ではご用意しておりません。お弁当の配達や外食、ご自身での調理などによりご用意ください。なお、必要に応じて職員が調理を補助します。
入浴について	週2回以上、14～17時の間でのご入浴をお願いしております。入浴日はご希望に応じて対応しております。
リハビリについて	午前:1時間の体操 午後:理学療法士やVR機器を活用したリハビリ

居室例



- 全居室個室です。
- 居室は、自宅に近いレイアウトです。
- 各居室のトイレや浴室の扉などは部屋により仕様が異なります。
- ナースコールは各居室に設置されています。
- ご家族等が宿泊される場合は、簡易ベッドの貸し出しもあります。
- 冷蔵庫、電子レンジ、食器類、調理器具は各居室に設置されています。

ご利用の流れ

- ① 入居相談・申込(利用希望の1週間から2～3日前までに)
→まずはお電話等にてご相談ください。相談員が対応いたします。



- ② 利用受入検討会議(1～2日で決定)
→相談・申込時の情報等を基にセンター長、介護職員、看護職員、理学療法士、相談員で受入の可否を決定します。



- ③ 入居前手続き
→入居決定後、重要事項説明書や利用料金の説明を行い、利用同意書をご記入いただきます。



- ④ 生活リハビリ計画作成
→ご利用者様やご家族等からの聞き取りを基に専門職が作成を行います。



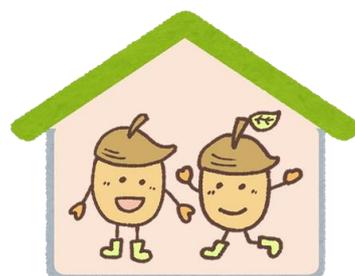
- ⑤ サービス提供
→生活リハビリ計画に基づき、サービスを提供します。



- ⑥ ご家族等への情報提供
→入居中のご利用者様の様子を情報提供します。また、ご自宅等で介護に不安がある場合等のご相談にも対応しております。



- ⑦ 在宅復帰準備
→ご自宅へ戻る前に、必要に応じて退所前カンファレンスやご自宅への訪問を行います。



ご利用料金について



【利用料金表】	住民税課税世帯	住民税非課税世帯	生活保護受給世帯
居室使用料(※1) (日額/1室あたり)	1,800円	900円	0円
サービス費 (日額)	850円	425円	0円

日常生活費						
食費等	実費					
日用品費(※2) (日額)	50円					
パッド類(※3) (1枚あたり)	オムツ		リハビリパンツ		パッド	
	S	70円	S	55円	レギュラー	20円
	M小	75円	M	60円	サラサラ	30円
	M大	85円	L	65円	ピッタリ	25円
	L	140円	LL	80円	ミニシート	20円
	LL	140円				
洗濯料(※3) (1回あたり)	300円(洗剤代込み)					
タオル類(※3) (1枚あたり)	バスタオル			40円		
	フェイスタオル			30円		
	白タオル			15円		

※1 ご家族等の宿泊があっても居室使用料は変わりません。

※2 施設備え付けのシャンプー、ボディソープ、ティッシュ、ペーパータオル等の費用です。

※3 生活リハビリセンターのものを使用した場合に都度かかる費用です。



1日のスケジュール例

時間	内容	
6:00	起床	ご利用者様の生活状況に応じて個別に起床対応
7:00		
8:00	朝食	必要に応じて調理補助 またはお弁当
9:00	血圧測定、自主トレ、外気浴、掃除等	
10:00	全体体操	一時間の体操
11:00		
12:00	昼食	必要に応じて調理補助 またはお弁当提供
13:00		
14:00	日常生活動作練習 (歩行等の移動練習、排泄、更衣、整容等)	
15:00		
16:00	生活行為動作練習 (買い物、入浴、洗濯等)	
17:00		
18:00	夕食	必要に応じて調理補助 またはお弁当提供
19:00		
20:00	余暇時間	
21:00 ～ 6:00	就寝	ご利用者様の生活状況に応じて個別に就寝対応



※ 飲酒やお菓子の持ち込みもできます。

※ 時間によっては、職員とデイルームでレクリエーションやティータイムするなどの時間を設けています。

- ご利用者様の体調やご希望に合わせて1日のスケジュールを立てていきます。生活リズムを整えることが大切ですので、朝9時までに朝食を済ませ、夜23時までには就寝することをお願いしています。
- 午前中は体操1時間、理学療法士が作成した自主トレーニング等を行います。午後は、介護、看護、理学療法士による生活行為練習(入浴、調理、洗濯、清掃等)を行います。また、mediVRとの協働事業でのリハビリを実施します。
- 医師は常駐しておりませんが、看護師がかかりつけ医や訪問診療医と連携を図っております。
- 食事は、毎食職員とともに献立を考え、必要に応じて職員が調理補助を行います。食材は、ご家族様の持ち込みも可能です。希望者には、お弁当の配達も受けられます。また、毎週月・木曜日に移動販売車での買い物ができます(職員が同行します)。また、毎週金曜日はヤクルトの訪問販売も利用できます。
- お弁当をご希望のかたは、職員にお声がけください。また、個人で新聞契約を行っていただくこともできます。
- 面会時間は居室等で9:00～20:00 外出も可能です。



施設案内

- ① 来所時は、玄関前のインターフォンを押してください。
- ② 2階フロアはセキュリティエリアとなっており、生活リハビリセンター職員が1階にお迎えに参りますので、1階エントランス内でお待ちください。
8:30~17:00の間は、1階受付に受付表が用意してありますので、そちらを記載し、お待ちください。
- ③ 2階フロアは24時間職員が常駐しておりますので、ご用の際は、下記連絡先までご連絡ください。

※入居のご相談等については、8:30~17:00の間にお願ひします。

連絡先

三鷹市福祉Laboどんぐり山 三鷹市生活リハビリセンター

TEL:0422-24-7905 FAX:0422-24-7968

〒181-0015 東京都三鷹市大沢4-8-8 2階

【アクセス】

①大沢橋・羽沢小学校前下車、徒歩5分

JR中央線武蔵境駅南口より
・小田急バス(3番乗場)
境91「調布駅北口 行」
「狛江駅北口 行」
「狛江営業所 行」

JR中央線三鷹駅南口より
・小田急バス(5番乗場)
鷹51「調布駅北口 行」
鷹58「調布飛行場 行」

京王線調布駅北口より
・京王バス(13番乗場)
境91「武蔵小金井駅南口 行」
・小田急バス(14番乗場)
鷹51「武蔵境駅南口 行」
「三鷹駅南口 行」

②神代植物公園前下車、徒歩10分 (武蔵境通り沿いバス停)

JR中央線吉祥寺駅南口より
・小田急バス(4番乗場)
吉06「<神代植物公園前経由> 調布駅北口 行」

JR中央線三鷹駅南口より
・小田急バス(5番乗場)
鷹56「<神代植物公園前経由> 調布駅北口 行」

京王線調布駅北口より
・京王バス(12番乗場)
吉06「<神代植物公園前経由> 吉祥寺駅 行」
鷹56「<神代植物公園前経由> 三鷹駅 行」

