

介護予防通所リハビリテーション概要

対象者	介護保険の要介護認定を受けている方 ※要支援・要介護
内容	短時間運動特化型 入浴・食事なし
利用時間	月曜～金曜（2部制） 9：30～11：30（2時間コース） 13：00～16：00（3時間コース）
休業日	土曜・日曜・祝日・年末年始
利用回数	要支援1：週1回程度 要支援2～要介護：週2回程度
送迎範囲	【多摩市】 全域 【八王子市】 上柚木・下柚木・南大沢・松木・別所 越野・南陽台・堀之内・東中野・大塚・鹿島・松が谷

アクセス

〒206-0036
東京都多摩市中沢2-5-1 天本病院1F
リハビリテーション室

天本病院

<https://kawakita.or.jp/aisafetynet/amamoto/>



見学随時受付中

お問い合わせ

天本病院 リハビリテーション部 介護予防科

TEL：042-310-0373（月～金：8：30～17：00 祝日除く）

FAX：042-310-0372



天本病院

介護予防通所リハビリテーション （デイケア）

住み慣れた地域でいきいきと暮らす

運動特化型の介護予防の短時間通所リハビリテーション（デイケア）です。お一人おひとりに合わせたメニューを提供。機能の現状維持と向上を目指します。



4つの特徴

1. リハビリ専門の理学療法士 作業療法士が対応いたします
2. 運動特化型なので スポーツクラブ感覚で通える
3. 一人ひとりに応じた 個別メニューをご提供
4. 約400m²の広さの、明るく 開放的なリハビリ室

1日のスケジュール

午前コース
の一例

9:00 お迎え
ご自宅まで
車でお迎えします

9:25 到着・健康チェック



9:30 準備体操

ご希望や体調により
個別にメニューを
作成します

9:50 プログラム

11:10 マットストレッチ体操

11:30 お送り



運動をきっかけに新たな
出会いや活動を一緒に
みつけていきましょう!

理学療法士



介護予防はいつ始めて
も有効です。健康でいき
いきとした生活が送れる
ようお手伝いします。

作業療法士

個別プログラムメニュー

その方のお体の具合や希望にあわせて個別メニューで対応いたします。



マシントレーニング

- 理学療法士・作業療法士がその方の状態を把握し、種類・回数・使い方を指導。無理なく、筋力強化を図ります。



口腔体操

- 飲み込む力と発声に使う筋力を鍛えます。
- 安全な食事や楽しい会話を続けましょう。



棒・セラバンド体操

- 筋力向上と共に体の柔軟性を高めます。
- 血流改善、痛みの軽減、関節可動域向上を目指します。

脳トレ体操

- 身体を動かしながら脳を元気に保ちます。
- 体操により、新しい刺激を入れ、脳の活性化を目指します。



InBody
を導入



InBody(体組成計)を導入。筋肉量、脂肪量、基礎代謝量等のデータを用いたプログラムの提案も行います。