

介護保険を使ってみよう

通所リハビリ編

第2回芙蓉台
福祉サービスを学べる講座
令和6年7月31日（水）

通所サービスを利用したい

「最近、歩くスピードが遅くなった」

「病院の先生から、リハビリをするよう言われた」

➡「介護保険を申請して、デイケアに通いなさい!!」

「私は1人暮らしで、出掛けることはほとんどない。

今日も誰とも話をしなかった」

「家族は働いているので昼間一人にさせるのが心配。

涼みながら、おしゃべりしながら、楽しみながら、

お風呂に入って、お昼ももらって...」

通所リハビリ（デイケア）って何？

入居するのではなく施設に通って利用するサービス

目的；心身機能の維持・回復を図り、自宅での生活を継続する

対象；要支援1・2 「介護予防通所リハビリテーション」

要介護1～5

内容；リハビリ、医療的ケア、介護サービスなど

通所介護（デイサービス）との違いは？

入居するのではなく施設に通って利用するサービス

目的；日常生活上の介護や身の回りの世話を受け、
充実した生活に繋げる

対象；要支援1・2 市町村が行う地域支援事業として利用
要介護1～5

内容；食事、入浴、排せつなどの生活上の介護
レクリエーションなどの余暇活動

リハビリって大変そう

リハビリとは「その人が自分らしく、人間らしく生きるために、一度失った能力を回復する」活動

高齢者がリハビリテーションを行う目的

- 1 病気やケガなどによって低下した機能を回復
- 2 運動機能（身体機能）の向上
- 3 自立した生活を送れるようにする

どうすれば利用できるの？

まずは、ケアマネージャーに相談しましょう
どうなりたいか・どのようなサービスを受けたいか
具体的なイメージを伝えましょう

主治医が作成した診断書・指示書が必要です

希望する施設への見学、体験を積極的に受けましょう

どのようなことをするの？

送迎	自宅まで送り迎えを行います
バイタルチェック	体温・血圧測定
集団体操	運動する習慣を身につけましょう
個別リハビリ	専門職によるリハビリ
入浴	介護スタッフがお手伝い
レクリエーション	季節に応じたレクリエーション
口腔体操	オーラルフレイル
昼食・おやつ	栄養管理も行います

どのような人が利用するの？

- ・ 退院したばかりで生活が不安な人
- ・ 脳血管疾患の後遺症や神経難病、呼吸器の病気がある人
- ・ 骨折、変形性膝関節症などで通院していた人

手厚い医療ケアが必要な人にはおすすめします
常駐の医師や看護師、セラピスト、栄養士、歯科衛生士が
健康面から支えます

費用はどのくらいかかるの？

ラ・サンテふようの場合

要介護度	自己負担額 (1割)	自己負担額 (2割)	自己負担額 (3割)	介護保険適応外 (1日につき)
要支援 1	¥ 2,505	¥ 5,010	¥ 7,515	¥ 5,000
要支援 2	¥ 4,670	¥ 9,340	¥ 14,010	¥ 5,000

長時間型・短時間型・半日型による料金の違いはありません

月額

要支援1は週1回、要支援2は週2回の利用です

上記を超えて利用を希望される場合は、1日につき5000円の自己負担となります

大規模事業所型の自己負担額（日額）

介護職員等処遇改善加算（Ⅰ）が含まれています

その他、昼食・おやつ・教養娯楽費・日用品費（保険外）

費用はどのくらいかかるの？

ラ・サンテふようの場合

要介護度	長時間型 10：10～16：10	短時間型 10：45～15：10	午前半日型 8：50～11：50	午後半日型 13：10～15：10
1	¥ 746	¥ 580	¥ 519	¥ 411
2	¥ 886	¥ 676	¥ 604	¥ 472
3	¥ 1,024	¥ 769	¥ 689	¥ 532
4	¥ 1,190	¥ 889	¥ 795	¥ 592
5	¥ 1,352	¥ 1,007	¥ 901	¥ 653

1割負担／大規模事業所型の自己負担額

介護職員等処遇改善加算（Ⅰ）が含まれています

その他、昼食・おやつ・教養娯楽費・日用品費（保険外）

日額

どこにあるの？

三島市内には

通所リハビリセンターらくじゅ
医療法人社団福仁会 三島東海病院
三島総合病院附属介護老人保健施設
介護老人保健施設梅名の里
渡辺整形外科
芹沢病院通所リハビリテーション
ラ・サンテふよう

利用するときのポイントは何？

専門職によるリハビリで心身の回復が見込まれる
医療的ケアサービスを受けられる

- ・見学をして施設の雰囲気を感じましょう
- ・職員や利用者の様子、表情を見ましょう
- ・施設の設備環境に着目しましょう
- ・送迎時間やエリア、利用時間、サービス内容
ご自身の希望に沿っているか確認しましょう

最初に何をすればよいの？

まず、介護保険証を確認してください

認定を受けていますか？

認定を受けていない場合は、
北上包括に相談しましょう

【問い合わせ先】北上地区地域包括支援センター

☎055-989-6500 (ラ・サンテふよう内)

ケアマネージャーが調整します

必ずケアマネージャーに相談してください

ケアマネがない場合は北上包括に相談
希望する場合は、体験利用を勧めます
そして、施設の雰囲気を感じてください
不明な点は直接聞いてください

【問い合わせ先】

ラ・サンテふよう 三島市佐野1205-3

☎055-989-5544 担当：縫田

施設見学してみませんか？

芙蓉台自治会の皆様、ラ・サンテ内をご案内します

月～土曜日 10：30～12：00

自慢の昼食を用意してお待ちしております

デイケアだけでなく介護保険全般の相談も可能です

【問い合わせ先】 事前予約をお願いします

ラ・サンテふよう 三島市佐野1205-3

☎055-989-7000 担当：大槻

実際、体験してみましよう

プラス

土曜の朝はアクション+から！

毎週土曜日 9：50～11：50

体験利用可能です!!

座学とラウンドフィットネスを体験してください

【問い合わせ先】 事前予約をお願いします

ラ・サンテふよう 三島市佐野1205-3

☎055-989-7000 担当：大槻

ラ・サンテふよう 通所リハビリテーション

プラス

アクション+

令和6年

6月1日(土)
スタート!

土曜の朝はアクション+から!

いつまでも元気で楽しい生活を送るため、
諦めていた趣味活動を再開させるため、
ワンランクアップした体力作りは始めませんか?

気楽に
短時間で

週1回から
はじめよう

ROUND 1 【座学+運動】

専門トレーナーが今日から
使える「知識と運動」を
レクチャーしてくれます

ROUND 2

【ラウンドフィットネス】
マシンを使った筋力トレーニングと
有酸素運動を音楽に合わせて
行うトレーニングです



リズムに乗って
体力UP

アクション^{プラス}について

アクション+は、ラ・サンテで提供している通常の通所リハと短時間リハ（アクション）よりもさらにリハビリに特化したプログラムになっています。専門のトレーナーによる今日から使える座学（介護予防等）と運動、ラウンドフィットネス（音楽に合わせて行うマシントレーニングと有酸素運動）を中心とした運動負荷量の高い内容になっています。

プログラム内容

09:50～

↓ バイタル・体調確認等

10:05～

↓ 座 学

10:20～

↓ 運 動

11:05～

↓ 休 憩

11:10～

↓ ラウンドフィットネス

11:40～

↓ 休 憩

11:50 終 了

【対 象 者】

要支援 1 の方で介護がいない生活を目指している方をサポートするプログラムです。ご利用前に必ずプログラムの体験をしていただきます。

【送迎エリア】

当面の間は送迎エリアを北上中学校エリアに限定させていただきます。（送迎が必要ない方を除く）

【お 弁 当】

ご注文にてラ・サンテ自慢の栄養課が作るおいしいお弁当（600 円）を、お持ち帰りいただけます。

【お問合せ】

通所リハビリテーション事業所

ラ・サンテふよう

（介護老人保健施設ラ・サンテふよう内）
三島市佐野 1205-3

☎055-989-5544

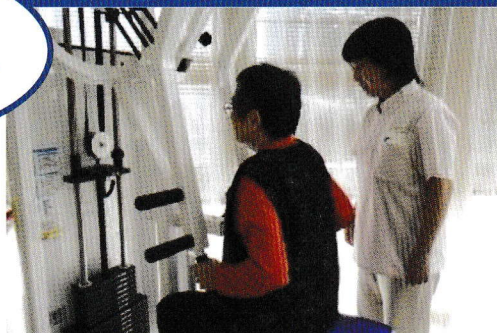
リハビリ特化型短時間デイケア『アクション』

短時間で効率よく集中したリハビリテーションを行うサービスです！

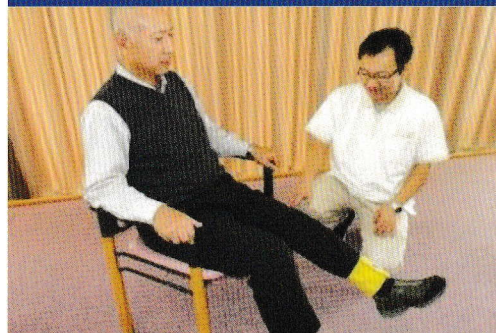
ご自宅までの
送迎があります



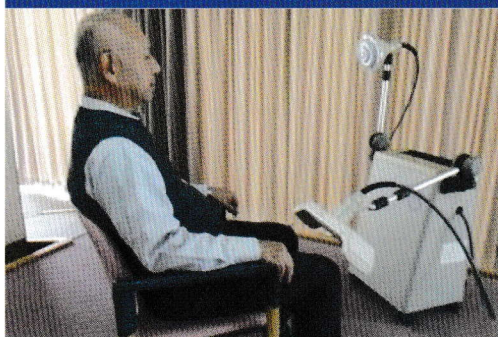
マシントレーニング



機能訓練



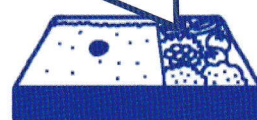
温熱療法



リラクゼーション



ご希望の方にはお昼の
お弁当も販売します



こんな方におすすめです（介護保険の認定を受けている方が対象です）

- ☐ 病院を退院してもリハビリを続けたい
- ☐ 施設に通ってリハビリをしたいが長時間は疲れてしまう
- ☐ とにかく運動やリハビリがしたい（入浴や食事はいらない）
- ☐ 目標（旅行・趣味・仕事など）のためのリハビリがしたい
- ☐ リハビリをしたいが交通手段がない

※介護認定を受けていない方もご相談ください

**見学・体験
受付中！**

『アクション』に関するお問い合わせは

通所リハビリテーション ラ・サンテふよう
055-989-5544（担当：縫田）



介護老人保健施設

ラ・サンテふよう

〒411-0047 静岡県三島市佐野 1205-3

Tel: 055-989-7000(代表)