

# 自宅 ときどき 老健

介護老人保健施設＝“老健”では、  
リハビリを中心に様々な専門スタッフがサポートします！



病院を退院するのですが、  
一人暮らしでちょっと  
不安という方に…

体力が落ちてきて自宅で  
身の回りの事を1人で  
やるのが難しくなってきた  
方に…

※ご利用には介護保険の認定が必要です



はじめに、老健を活用した“特徴的”な2つのケースを見てみましょう

## 脳卒中で入院した太郎さん (自宅復帰を支援)



ある日、突然、  
脳卒中で倒れた太郎さん。



すぐに救急車で  
区内の病院へ。

早期の緊急治療により大事には至り  
ありませんでしたが、右足にマヒが出て  
しまったので、リハビリを行うこと  
になりました。



助かったけど、  
足が……

一人暮らしの太郎さんは、以前のような  
生活ができる自信がありませんでした。



そんな中、病院から老健  
を勧められました。

状態が良くなってきたある日  
のこと、病院の先生から退院  
を勧められました。

そろそろ退院  
しましょうか



入 所

老健に入所した太郎さん。自宅での生活を見据えたリハビリに  
励みました。また、ヘルパーを利用するための手続きなど自宅  
の生活に向けた準備をしました。

老

### 【太郎さんの老健でのある1日の過ごし方】

- ・午前：リハビリ（歩行やトイレ動作の練習）
- ・お昼：ほかの入所者と一緒に昼食
- ・午後：身体運動の自主トレ  
お風呂
- ・夕方：レクリエーション



通 所

我が家が  
一番！

3か月後、ずいぶん歩けるようになった太郎さんは、  
安心して自宅に帰っていきました。  
その後も身体の機能を維持するために老健に  
毎週1回通い、身体を動かしています。

退 所

自宅復帰



老健には、泊りで利用する**入所**や**ショートステイ**の他、日帰りで利用する**通所**などのサービスがあります。



## 段々と体力が落ちてきて自宅生活に自信がなくなってきた花子さん (自宅療養生活を支援)



家の中で転ぶことがあり、階段を上がるのも大変になってきました。疲れやすく、1人でお風呂に入るのもおっくうになってきました。



訪問介護などの介護サービスを使いながら自宅で家族と一緒に生活していた花子さん。



立てなくなってしまった……



このままでは自宅で生活できない……  
どうしようと悩んでいたところ、担当のケアマネジャーから、少しの間老健を利用してリハビリをしてはどうか？とアドバイスされました。

風邪をひいてしまった花子さん。数日で風邪は治りましたが、体が弱り布団から起き上がれなくなってしまいました。



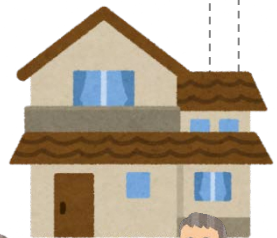
老健のショートステイを利用した花子さん。もう一度自宅で安心して生活できるよう、自分のペースに合わせて、筋力アップのための運動を行いました。一緒に入所している方と楽しくカラオケなどにも参加し、身体も心も元気になっていきました。

健

ショートステイ

### 【花子さんの老健でのある1日の過ごし方】

- ・午前：手芸
- ・お昼：ほかの入所者と一緒に昼食
- ・午後：リハビリ（家事練習、筋トレ）
- ・夕方：お風呂



退所

1か月後、体力が回復し、花さんは自宅に帰りました。以前よりも元気に家の中を歩いています。花さんが入所中に、家族もリフレッシュすることができ、元気になりました。



自宅復帰



では、老健の最大の特徴であるリハビリについて詳しく見てみましょう！

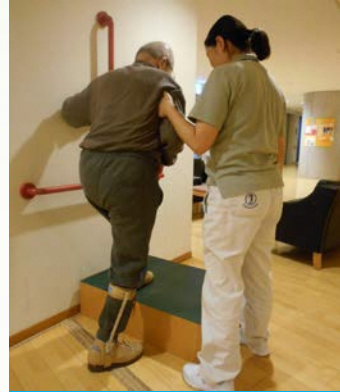


まずは **立ち座りや歩行などの動作**を安全にできるようになるためのリハビリから見てみましょう。

機械を使った筋力訓練で  
動ける身体づくり



玄関先の階段を  
登れないと家に  
帰れないなあ。



家の環境を想定した  
段差や階段の練習

こうしたマシンを使っ  
た筋力トレーニングを  
行っています。



理学療法士、作業療法士、言語聴覚士  
が中心となって、一人ひとりに合った  
リハビリを行います。

起き上がる、座る、立つ、  
歩くなどの動作の練習

今は妻と2人暮らしです。  
1人でできることを増や  
して、妻の介護負担を減  
らしたいと思っています。

次は **着替えや食事、家事などの日常生活の動作**  
をしっかりとできるようになるためのリハビリです。



リハビリは入所やショート  
ステイ、通所で受けること  
ができます。

着替えが一人ででき  
るようになったら、  
おしゃれして映画を  
観に行きたいです。

日常生活を送る上で必要な  
生活動作の練習



箸の使い方の  
練習や入浴、  
調理等の練習  
も大切です。



一部の老健では、認知症のさまざま  
な症状の安定を目指したリハビリを  
実施しています。

1人ひとりの機能にあった食事形態（柔らかさなど）の調整

発声・発音練習などのコミュニケーションのリハビリ

最近、食事でもせることが増えてきたので、飲み込みの練習をしています。



続けて**発声や発音、飲み込みなど**の機能を改善するリハビリです。



ケアマネジャーが1人ひとりにあったサービスを提案



管理栄養士が栄養バランスの整った献立を提供

老健は医師や看護師、介護士など、**多職種チーム**でみなさんの生活を支えています！

それぞれの専門職が専門性を発揮しつつ、全体が一つのチームとしてケアサービスを提供するのが老健の特徴です。



老健では、リハビリ専門家が**自宅に訪問**してリハビリを行うこともできます。



医師と看護師が服薬や健康をしっかりとサポート



介護士が食事や入浴などの日常生活をお手伝い



家具の配置の調整や、自宅での動作の確認を通じて、みなさんの自宅生活を支援します。

最後に、練馬区にある老健を見てみましょう！



## ② ライフサポートねりま

🏠 練馬区大泉学園町7-3-28

🚶 バス停「大泉風致地区」  
徒歩3分

☎ 03-5935-6713



地域の皆様が住み慣れた環境で安心、安全、快適に生活を継続できる様に、ねりま健育会病院との連携の下、複合施設として平成29年4月に開設しました。攻めのリハビリを基盤にした生活期リハビリを実践する新しい老健施設として、卓越したリハビリテーションチームケアと心温まるホスピタリティを提供し、社会参加を支援します。

## ③ 練馬ゆめの木

🏠 練馬区大泉町2-17-1

🚶 バス停「大泉町2丁目」徒歩5分  
「大泉町4丁目」徒歩7分

☎ 03-3923-0222



在宅復帰目的を中心とした施設ですが、在宅に戻られた後の支援（ショートステイ・デイケア）も行っています。医師を含む多職種が連携し、在宅復帰に向けて具体的な提案を行いますので、ご家族だけで悩むことはありません。また、急な退院やご家族の事情による緊急のご利用希望にも対応可能ですので、ご相談ください。

## ④ みんなの笑顔

🏠 練馬区東大泉5-29-13

🚶 西武池袋線「大泉学園駅」  
徒歩2分

☎ 03-3921-2525



介護老人保健施設「みんなの笑顔」は、介護認定を受け日常生活において介護を必要とし、在宅での生活が困難な方にご利用して頂ける施設です。ご利用者が日々笑顔で安心して生活して頂けるよう多職種が協働して、リハビリテーションをはじめ、食事・入浴などの充実したサービスを提供して参ります。

## ⑤ カタクリの花

🏠 練馬区高野台5-32-12

🚶 西武池袋線「石神井公園駅」  
徒歩7～8分

☎ 03-5393-6201



平成13年に創設し、勤続年数が長く経験豊富なスタッフが多数おります。利用者様が少しでも前向きになれるよう日々の会話を大切に、笑顔あふれる施設づくりを目指しています。各サービスとの連携が取れており安心してサービスをお使いいただけます。

## ⑥ 神石介護老人保健施設

🏠 練馬区上石神井3-33-6

🚶 西武新宿線「上石神井駅」  
徒歩6分

☎ 03-3594-0088



療養フロアは開放的で明るく、居室はプライバシーに配慮した設計のため、寝たきり予防には最適な環境です。リハビリと芸術活動（音楽・美術療法）を通じて生き生きとした毎日が過ごせます。老健を最大限活用しながら安心して地域で過ごせるよう、在宅復帰はもちろん、様々なご相談をスタッフ全員で親身に承ります。

## ① 大泉学園ふきのとう

🏠 練馬区大泉学園町8-24-25

🚶 バス停「大泉中央公園」  
下車すぐ

☎ 03-3924-2215



大泉中央公園を前に臨む介護老人保健施設。当法人は平成10年より当地で、医療、看護、リハビリ、介護と多職種によるサービスを提供し、リハビリと認知症をキーワードに、在宅復帰と在宅生活の維持をお手伝いをさせて頂いております。在宅生活を続けて行くために是非ご活用ください。

# ～練馬区内の



## ⑦ エスポワール練馬

🏠 練馬区関町東1-1-9

🚶 西武新宿線「上石神井駅」  
徒歩12分

☎ 03-5903-5267



当施設は、明るく家庭的な雰囲気の中で心のごもった温かいケアを提供いたします。利用者の皆様の生活が、活性化して自立した日常生活が営めるように専門スタッフが支援し、真心を込めてお世話させていただき家庭生活への復帰をお手伝いします。同時に介護・看護などを通じて、心に安らぎを持てる雰囲気を提供いたします。

## ⑩葵の園・練馬

練馬区春日町4-37-30  
都営大江戸線「練馬春日町駅」  
徒歩10分  
03-5917-1166



当施設は老人保健施設、短期入所療養介護、通所リハビリテーション、居宅介護支援事業所があり、入所から在宅へ復帰された後まで継続的な支援が可能です。定員100名の従来型の入所施設と、定員1日50名の通所リハビリテーションがあり、どちらも明るく楽しいスタッフが在宅復帰、在宅生活の継続のお手伝いをさせていただきます。

各老健に個性があります。自分に合った施設を見つけましょう。



## ⑧橋苑

練馬区北町3-7-22  
東武東上線「東武練馬駅」  
徒歩8分  
03-5921-3722



## ⑨第二橋苑

練馬区北町2-32-14  
東武東上線「東武練馬駅」  
徒歩8分  
03-5922-3733



東武東上線東武練馬駅より徒歩10分以内のロケーションです。スローガンの「利用者様の尊厳を守り、安心・安全な生活を提供するように取り組みます」を常に心に留めて、充実したケアを目指しています。他の老健さんと比べて小ぶりですが、皆様に合わせた提案を致します。

## ⑪平和台アバンセ

練馬区平和台1-16-12  
有楽町線・副都心線  
「平和台駅」徒歩15分  
03-5922-2300



平成12年開設より地域の皆さまへ安心・安全なサービスを提供すべく、教育体制を整えご利用様に付き添ってまいりました。高齢化が進むなか、在宅での介護は想像以上に重労働。悩みが大きくなる前に一歩でも“前進”してください。どんな相談にも応じられるよう支援体制を整え地域の皆さまを全力でサポートいたします。

## ⑫ライフサポートひなた

練馬区氷川台2-14-3  
有楽町線・副都心線「氷川台駅」  
徒歩12分  
東武東上線「上板橋駅」徒歩15分  
03-5922-6788



平成27年設立の新しい施設です。木目を基調としてホテルで過ごしている様な、住み心地よい造りです。ステーションの位置はデイルームが見渡せる位置にあり、利用者様に好評です。介護職員の約6割が介護福祉士の国家資格を有しており専門的なサービスを提供致します。近隣に連携医療機関があり、安心な医療体制が整っています。

# 老健マップ～



## ⑭リハビリパーク練馬

練馬区豊玉北1-20-20  
都営大江戸線「新江古田駅」  
徒歩6分  
03-6914-8760



江古田の森公園に隣接した閑静な住宅街に位置し、最寄り駅からも徒歩圏内となっており利便性も非常に高いです。通所リハビリテーションもごさいますので、利用者様のニーズに基づき、生活場面で生かされるリハビリテーションの提供や、心のこもった質の高い介護を提供させていただきます。

## ⑬ミレニアム桜台

練馬区桜台2-1-13  
西武有楽町線「新桜台駅」  
徒歩3分  
有楽町線「氷川台駅」徒歩8分  
03-5946-5508



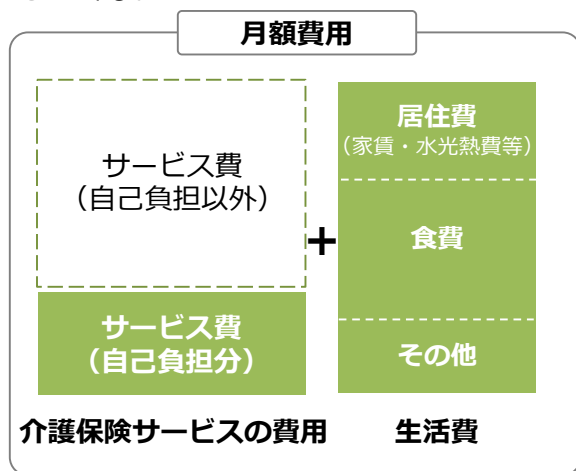
面会時間は 8:30～20:00 のため、会社への出勤前や帰りに面会することができます。毎日多職種カンファレンスを行い、医師・看護・介護・リハビリ・ケアマネ・栄養士と多職種との連携を実践し、ご利用者様のわずかな変化もすぐに発見できるよう努めています。

## 特養との違い

		老健	特養
入所期間		数か月※	終身
主なサービス内容		医療 + 介護	介護
職員の配置	医師	○ (常勤医)	△ (配置医)
	看護師	○	○
	リハビリ 専門家	○	—
	栄養士	○	○

## 老健でかかる費用

かかる費用は介護保険サービスの費用と生活費のみです。また、入居時にまとまったお金は必要ありません。



要介護3だと... 約**12万円**

実際の金額は施設ごとに異なります

**老健は医療ケアが充実していることが特徴です！**

※特養（特別養護老人ホーム）とは違い、老健は利用者の自宅への復帰を目的としているため、終身でのご利用は基本的にできません。入所期間はその方の状況によって異なります。

## 老健を利用したいと思ったら早めの相談を

※詳しくは各老健までお問合せください。

### Step1. 相談



- ・かかりつけ医療機関
- ・ケアマネジャー
- ・地域包括支援センターに相談

### Step2. 申込み～判定会議



書類の作成や面談を経て、判定会議で入所の可否を決定

### Step3.

- ・入所
- ・ショートステイ
- ・通所

の開始

