

リハ*エール

2025年7月

ver.37

令和7年度 地域リハビリテーション 推進研修のご案内!

23の講座 10の実習

発達障害

精神障害

医療的ケア

難病

高次脳機能障害

認知症

など

移乗

集団体操

個別運動

ベッド上移動

起き上がり

リフトの使い方



※写真は令和6年度開催した講座の様子です。

講座申込
フォーム
(7月~9月)



実習申込
フォーム
(会場型)



障害のある方や高齢者が住み慣れた地域で生活していくために、必要な知識や介護技術の向上を目的として、京都市内で

障害のある方や高齢者を支援されている方々を対象に、毎年さまざまなテーマで研修（講座と実習）を開催しています。

詳しい情報はセンターホームページでご確認ください。

京都市地域リハ推進研修

検索



センター
ホームページ



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

京都市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

今号では、入所利用者のとある1日の様子をご紹介します。利用者一人ひとりの目標や課題に合わせて、プログラムや生活場面を通して必要なリハビリができるように、取り組んでもらう内容を考えています。

利用者さんの1日

1日のスケジュール

7:00	起床・洗面
7:50	朝食
	身支度と血圧測定（通所利用者 来所）
9:20	朝礼
	当日のプログラムの変更や連絡事項、その日にまつわるエピソードトークや季節の出来事などを聞きます
9:50	プログラム1コマ目
	（1コマ40分間）
10:30	プログラム2コマ目
11:50	昼食
	食後はちょっとひと休み
13:10	プログラム3コマ目
14:00	プログラム4コマ目
	月・水・金は入浴（入所利用者のみ）
14:40	プログラム終了
	夕食まで自由時間（通所利用者は帰宅）
14:50	プログラム5コマ目（対象者のみ）
17:50	夕食
	就寝時間まで自由時間
22:00	消灯 就寝

4コマ目 PT 個別訓練 (理学療法)



理学療法では、移動能力や基本動作などの向上を目的に、筋力増強や持久力訓練などに取り組んでいます。主に身体機能訓練、基本動作訓練を中心に行います。歩行能力評価や外出評価、公共交通機関利用評価なども必要に応じて行っています。

関節可動域の維持・拡大や筋肉の緊張を緩めるためにストレッチを行います。

1コマ目

脳トレ



脳トレでは、注意機能、記憶機能の改善や、利用者間のコミュニケーションの活性化、感情の表出・調整を目的に、小グループでゲームを実施しています。

2コマ目

シーツ交換 居室清掃



社会生活活動に重点を置いたプログラムです。シーツ交換や掃除も立派な訓練。応用動作や自助工夫の獲得を目的として、できる範囲で自分でシーツ交換や掃除を行ってもらっています。

3コマ目

教養プリント



漢字や計算、書写など一般的な学力の維持や、集中力や注意力の維持・向上などを目的として、各種のプリントに取り組んでいます。利用者それぞれの課題や維持・向上させたい能力に合わせた内容を考えて取り組むプリントを用意しています。

入浴後には洗濯



この日は4コマ目のプログラム終了後に入浴。入浴後には自分で洗濯。入浴や洗濯も、シーツ交換や掃除と同様に訓練の一つであり、必要に応じて見守りや介助をしながらできる範囲で自分で行ってもらっています。

他にはこんなプログラムも

運動系プログラム



マットストレッチ

「マットストレッチ」は柔軟性の改善を目指し、主にマット上でストレッチをするプログラムです。

「バランスアップ」はバランスの改善などを目指し、主に立位での活動を中心にボールを使った運動などをします。



バランスアップ



レクリエーションスポーツ

「レクリエーションスポーツ」は楽しみながら体力づくりをするともに、集中力や注意力、コミュニケーション能力の向上を目指します。

個別プログラム



OT 個別訓練
(作業療法)

ST 個別訓練(言語聴覚療法)



教養系プログラム



パズル

「パズル」では、ナンプレや点描写、間違い探しなどを通して、構成能力や注意力、集中力の向上を目的に、それぞれの課題に合わせた内容のプリントに取り組んでいます。

「パソコン」では、パソコン操作能力の維持や向上を希望される方に、教材を使用してワードの基本操作を主な訓練として取り組んでいます。



パソコン

休日の様子



まずは外出届に出発時間と行先を記入。職員に外出することを伝えます。



帰ってきたら外出届に帰所時間を記入。職員に帰ってきたことを伝えます。

施設では集団でのプログラムや生活場面を通して、職員一丸となって支援しています。利用ご希望の方は、是非お問い合わせください。

京都市地域リハビリテーション推進センター 障害者支援施設 概要

- ◆ 利用対象：18歳以上で高次脳機能障害を有する方
- ◆ 利用定員：入所又は通所での自立訓練（機能訓練 25 名、生活訓練 15 名。うち施設入所支援 20 名。短期入所も行っています。）
- ◆ 利用期間：機能訓練は最長 1 年 6 か月、生活訓練は最長 2 年
- ◆ お問い合わせ：京都市高次脳機能障害者支援センター

TEL075-925-6256 FAX075-925-6472



★高次脳機能障害者支援センターより

高次脳機能障害のある方やそのご家族に

当事者・家族交流会

ご自身の悩みや気持ちを話したり、情報交換できる場として、
当事者グループ、家族グループに分かれて交流しています。

【日時】 毎月第2金曜日 午前10時～11時30分

【場所】 COCO・てらす 4階研修室

○ 主な話題

- ・ 症状についてとその工夫
- ・ 仕事のこと
- ・ 制度やサービスについて
- ・ ストレス解消法
- ・ 家族の関わり方 など

他の方から役立つ
アドバイスをもらえた。



地域ガエルと申します。
「地域に帰る（地域リハ
ビリテーションの推進）」
をモットーにしている、
地域リハビリテーション
推進センターPR キャラ
クターです！

行き場のない悩みを話せて、
同感してもらえてよかった



高次脳機能障害の診断を受けた方で、就労を希望される方に

作業体験プログラム

模擬的な職場場面で、色々な作業や他の方との関わりを通して、
今後の働き方を一緒に考えていくプログラムです。

【日時】 毎週木曜日 午前9時30分～11時30分

【場所】 COCO・てらす

○ 参加者からの声

- ・ プログラムを通して、得意、不得意を知ることが出来た。
- ・ 職場の人には、自分の苦手な事を理解してもらう方が良かった。
- ・ 他の方の振り返りも自分自身の参考になった。



軽作業、パソコン操作、電話応対など



職員との振り返り

お申込、
お問合せは
お電話で

京都市高次脳機能障害者支援センター

☎ 075-925-6256



HP



Facebook

リハ＊エールに関するご意見、ご感想は
こちらにお問い合わせください。

E-mail : rehabili@city.kyoto.lg.jp

TEL : 075-925-5736

リハ＊エール 37号（令和7年7月発行）

京都市印刷物第070894号

発行：京都市地域リハビリテーション推進センター
〒604-8845

京都市中京区壬生東高田町1番地の20