



中リハ通信

NAKAREHA COMMUNICATIONS



2022【春号】

社会福祉法人 農協共済 中伊豆リハビリテーションセンター

中伊豆リハビリテーションセンターは、医療、福祉、在宅支援の機能を持ち合わせた総合リハビリテーションセンターです。昭和48年に開設され、全国でも歴史のあるリハビリテーション専門病院といえます。約半世紀のリハビリテーション医療と、障がい者の自立支援に関する知識と技術の蓄積に加えて、リハビリロボットの活用や自動車運転再開に対する取り組みなど、最先端のリハビリテーションを実施しています。この広報誌を当センターと皆さまとをつなぐ懸け橋にするべく季節ごとに発行しております。どうぞ気軽にお問い合わせください。

介護予防体操で健康維持を!

かかと上げ、つま先上げの運動

効果

- バランスを崩した際、踏ん張る力の強化
- つまづきにくくなる
- 骨を強くする

〈ワンポイント〉

かかとを落とす際、腰や膝に痛みが出ない強さで行いましょう。つま先を持ち上げる際、腰を引かないようにしましょう。



① かかとを持ち上げ、「ストン」と落とす



② つま先を持ち上げ、おろす

③ それぞれ繰り返す

それぞれ
10回を
朝夕行う

足を前に踏み出し体を支える運動

効果

- バランスを崩した際、体を支える力の強化
- 坂道や階段の昇降能力の強化

〈ワンポイント〉

踏み出した足の膝が前に出すぎないように注意しましょう。腰を落とす際、体が前に倒れこまないよう気を付けましょう。



① 肩幅に立ち、片足を一步前に踏み出す



② 胸を張って、まっすぐに腰を落とす



③ 出した足で床をけて、体をもとに戻す

④ 交互の足で繰り返す

左右
5回ずつを
朝夕行う

介護予防
体操の
注意点

- 正しい姿勢で行いましょう。
- 転倒しないように気をつけてください。
- 運動中は、息を止めないようにしましょう。
- のどが渇く前に水分補給をしましょう。
- 痛みや違和感が出たら中止し、必要に応じてかかりつけ医に相談してください。
- 何よりも継続が大切です。毎日少しずつでも体操を行い、健康でいきいきとした生活をお過ごしください。



競輪補助事業 サーマルカメラ頂きました

新型コロナウイルス感染症への対策に関し、競輪補助事業を活用させていただきました。これにより整備させていただきました「モニター型AIサーマルカメラ(4台)」は、患者・利用者様ならびに職員の感染予防のために大切に使用させていただきます。補助をいただきました公益財団法人JKA様に謹んで感謝申し上げます。



中伊豆リハビリテーションセンター 事業のご案内



① 訪問看護ステーションあおぞら

静岡県駿東郡長泉町下土狩1293-1 JA南駿下土狩ビル3F



●訪問看護(リハビリ)事業
TEL 055-986-8046
FAX 055-986-8101

② 訪問看護ステーションあおぞら伊豆出張所

静岡県伊豆の国市三福623-1



●訪問看護(リハビリ)事業
TEL 0558-77-2211
FAX 0558-77-2212

⑤ 中伊豆リハビリテーションセンター

静岡県伊豆市冷川1523-108



●リハビリテーション専門病院
入院[回復期リハビリテーション病棟]
外来[医科外来:リハビリテーション科・内科・整形外科]
[歯科外来]
[専門外来:装具外来・ロボットスーツHAL外来・摂食嚥下外来
・自動車運転評価外来・高次脳機能障害外来]
TEL 0558-83-2111 FAX 0558-83-2370

●駿東田方地域リハビリテーション広域支援センター
TEL 0558-83-2115

③ 訪問看護ステーションそよかぜ熱海出張所

静岡県熱海市紅葉が丘4-3 メイプルヒルズ1F

●訪問看護(リハビリ)事業
TEL 0557-86-5101
FAX 0557-86-5103



④ 伊東の丘事業所

静岡県伊東市岡1349-3

●生活介護施設
[伊東の丘いずみ]
TEL 0557-36-6375
FAX 0557-36-6396



●通所介護事業
[デイサービス伊東の丘きらめぎ]
TEL 0557-36-6381
FAX 0557-36-6397

●訪問看護(リハビリ)事業 ●居宅介護支援事業
[訪問看護ステーションそよかぜ]
TEL 0557-36-1530 FAX 0557-32-3323

●訪問介護事業
[伊東の丘ヘルパーステーション]
TEL 0557-36-1546 FAX 0557-32-3323

●障害福祉サービス
自立訓練施設[さわらび]
生活介護施設[わかば]
就労支援事業[あゆみ]
TEL 0558-83-2117

相談支援事業[障害者生活支援センターなかいずりハ]
●高次脳機能障害支援拠点機関(駿東田方・熱海伊東圏域)
TEL 0558-83-2195 FAX 0558-83-2146

😊 Hello New Face 😊



お気軽にお問合せください!

職員募集中!

【募集職種】

※正職員・有期契約職員どちらでも可

- 薬剤師 ●作業療法士 ●言語聴覚士
- 介護員(病棟・施設) ●看護師
- 訪問看護師(長泉・伊豆出張所)
- 登録ヘルパー(伊東)



【勤務地】伊豆市冷川 / 伊東市岡 / 長泉町下土狩