

脳卒中を発症された方へ

日常の活動を広げるためのご案内

- 家庭でのリハビリテーションは、楽しみにつなげる目標を立てることが第一歩です。
- 積極的に外へ出ることで、体もよく動かせるようになります。

瀬谷区内 の主な 活動場所

活動場所 ①

自宅から一歩踏み出したい！

- 退院後間もない方
- 閉じこもりがちな方
- 外に出るきっかけがほしい方

活動場所 ②

定期的な外出の場がほしい！
社会参加の場がほしい！

- 自立した生活を目指したい方
- 生活のリズムをつくりたい方



活動場所 ③

同じような病気の人と
交流したい！

- 身近な所で活動したい方
- 交流の場を増やしたい方





活動場所①

自宅から一歩踏み出したい!



脳卒中リハビリ教室

専門家の助言を受けスポーツ体験、外出実習、言語リハビリ、再発予防講座、音楽交流会を実施します。理学療法士や言語聴覚士による身体機能や言語の個別評価があります。

日程:原則水曜日(月に2~4回) 午後1:30~3:00

対象:おおむね64歳までの方(原則、送迎はありません)

費用:無料

会場:ニッ橋第二地域ケアプラザ他

問い合わせ:ワンステップ瀬谷 ☎360-1408



♡リハビリ教室は週1回ですが、内容は充実していて 専門職の指導のもと、楽しむことができました。
♡同じ障害者が集まると話はずみ、笑顔も出てきます!
(リハビリ教室参加者より)



活動場所②

定期的な外出の場がほしい!
社会参加の場がほしい!



ワンステップ瀬谷(中途障害者地域活動センター)

仲間とともに作業・レクリエーション等を通して、交流できる活動場所です。

日程:月曜日~金曜日 午前10:00~午後3:00

内容:①創作活動(刺し子、ビーズ、クラフト制作、編み物等)

②文化スポーツ活動(ボッチャ、カローリング等)

③パソコン教室

④仲間や地域との交流、自主製品販売など

対象:おおむね64歳まで。ご自分で通所できる方

費用:1000円(1か月)

会場:ワンステップ瀬谷

問い合わせ:ワンステップ瀬谷 ☎360-1408



♡地域で自立した生活を送ることを目標に、軽作業、ビーズ加工、クラフトなど指導していただき作製しています。
♡他の施設との交流会などで新しいことにチャレンジできます。
(ワンステップ瀬谷通所者より)



活動場所③

同じような病気の人と交流したい!



地域での活動グループ等
交流の場があります。

♡1か月の出来事を皆さんと顔合わせてお茶を飲みながらお話ししたり、歌を歌ったりゲームをしたり...とても楽しみに顔を出しています。職員の皆さんもとても親切です。ここは何も持たず身軽に行けます。皆さんも一緒にお話ししませんか。
(四ツ木会メンバーより)

詳細は別紙を
御覧ください。



区内相談窓口

●瀬谷区役所 高齢・障害支援課

☎045-367-5716

- ・中途障害全般に関する相談
- ・介護保険に関する相談
- ・身体障害者手帳に関する相談
- ・障害福祉サービスに関する相談
- ・リハビリ教室に関する相談

●ワンステップ瀬谷(中途障害者地域活動センター)

☎045-360-1408

ニッ橋町295-35 杉本ビル1階
(瀬谷警察斜め前)

- ・リハビリ教室、ワンステップ瀬谷の見学や体験に関する相談
- ・中途障害についての相談

●瀬谷区社会福祉協議会

☎045-361-2117

- ・外出支援の相談
- ・生活福祉資金貸与制度についての相談

その他の相談先

●横浜市高次脳機能障害支援センター

☎045-472-4722

- ・高次脳機能障害に関する相談
- ・専門職による診断
- ・訓練や支援プログラムに関するアドバイス

●横浜市総合リハビリテーションセンター

☎045-473-0666

- ・リハビリや福祉用具に関する専門相談
- ・介護の方法に関する相談

家族会

●NPO脳外傷友の会・ナナ

(神奈川リハビリテーション病院内 協働事業室)

☎046-249-2020(火~金10:00~15:00)

- ・会報の発行
- ・交流会の開催
- ・講演会、学習会の開催
- ・関係機関への働きかけ
- ・社会復帰への意欲をもたせる当事者活動
- ・相談事業

後遺症の理解のために

脳卒中等による後遺症は大きくわけて身体障害と高次脳機能障害の2つがあります。

身体障害...身体に現れるもの



視覚障害

視野が狭くなる、物が二重に見えるなど

感覚障害

感覚が麻痺して痛みや熱さ、冷たさなどを感じにくくなる

嚥下障害

食べ物や飲み物が飲み込みにくくなる

運動障害

身体が麻痺して思うように動かせない

構音障害

口の周りや口の中などが麻痺して言葉が話しにくくなる



高次脳機能障害...精神機能などに現れるもの



失語症

「聞く・話す・書く・読む」といった言語機能がうまく働かない

半側空間無視

目では見えているが、片側の空間を見落としてしまう

記憶障害

思い出せない
覚えることが苦手

感情と社会的行動の障害

感情欲求のコントロールができない
やる気が起きない
人柄が変わってしまう

遂行機能障害

段取りするなど物事の優先順位がわからなくなる

注意障害

集中力が続かない
ぼんやりしている

高次脳機能障害のある方への関わり方

...目に見えない障害ですが、周りの方が気をつけることで生活しやすくなります。

◎ゆっくり、わかりやすく話す

◎情報はメモにする。絵や写真を使うと理解しやすい

◎頼みごとはひとつずつ具体的に

◎疲労やイライラがみられたら一休みして気分転換を促す

◎手順や日課をシンプルに

できないことよりも
できることを見つけましょう



一歩ずつゆっくりと
生活の中でリハビリを