

笑顔のある毎日がいつまでも続くために

# 介護のこと お気軽にご相談ください。



この建物の2階にケアマネジャーがいます！

メディケアプラザ中央通り居宅介護支援事業所

〒020-0021

岩手県盛岡市中央通り3丁目16-23

TEL 019-654-3782 FAX 019-654-3783



# 居宅介護支援事業所 ってどんなところ？

## 居宅介護支援事業所とは……

介護を必要とされる方が、「住み慣れた家で暮らしたい」という思いを、ご本人・ご家族の生活のご意向等にそってケアプランを作成したり、さまざまな介護サービスの相談・連絡・調整などを行います。

メディケアプラザ中央通りは母体である盛岡つなぎ温泉病院が培ってきた病院事業と在宅医療、介護事業の経験を活かし、医療と介護を切れ目なく提供するためのプラザです。医師、看護師、理学療法士、作業療法士、介護福祉士、介護支援専門員などが連携し、皆さまのQOLの維持向上を支援いたします。

## ご利用できる方

要介護認定のある方で、盛岡市（玉山地区を除く）、滝沢市の方

## ケアマネジャーの人数

3名（女性2名、男性1名）（うち1名が主任ケアマネジャー）

## 居宅介護支援事業所の主な業務内容

- ケアプラン作成
- 家族や要介護者の介護相談
- 介護サービスの提案
- 介護サービスの調整
- 要介護申請の代行
- 介護用品のご紹介 等





# サービス利用の流れ

## 1、ご相談・お問合せ

介護等でお困りのことはありませんか？  
まずはご相談・お問合せください。秘密・プライバシーは厳守します。

## 2、訪問

ご本人・ご家族の状況を介護支援専門員（ケアマネジャー）が聞き取りし、適切なプランを考慮します。

## 3、要介護申請・認定

介護保険を使うための申請代行を行います。介護保険サービスをご利用するには、要介護、要支援認定を受ける必要があります。

## 4、ケアプランの作成

ご本人に合ったケアプラン（居宅介護サービス計画）を作成致します。  
※作成費用の自己負担はありません。

## 5、介護保険サービスの利用

サービス事業者との連絡調整や介護保険施設の紹介等を行い、作成したケアプランをもとに介護保険サービスをご利用いただけるようにします。



<介護保険サービスの例>

・訪問介護 ・訪問看護 ・訪問入浴 ・訪問リハビリ  
・デイサービス ・デイケア ・ショートステイ  
・福祉用具レンタル、購入 ・住宅改修 等

## 6、訪問（状況確認）

月に1度訪問し状況を確認します。必要があればサービス内容を見直します。





# メディケアプラザ中央通り

のご紹介



思いやりのある心で医療・介護サービスの提供を致します。

- クリニック
- 通所リハビリテーション
- 訪問リハビリテーション
- メディカルフィットネス



# クリニック

「思いやりのある心で信頼される優れた医療を目指す」ことを理念に掲げ、日本内科学会認定の総合内科専門医による生活習慣病や内科一般の診療を行っています。

その他にも、呼吸器内科専門医、高血圧専門医、糖尿病専門医、脳神経外科専門医、リウマチ専門医といった各専門医の外来診療も行っています。また、通院が困難な患者さんには訪問診療を行っています。

## ＜外来担当表＞

|    | 月          | 火  | 水             | 木             | 金             | 土  |
|----|------------|----|---------------|---------------|---------------|----|
| 午前 | 内科         | 内科 | 内科            | 内科            | 内科<br>(呼吸器内科) | 内科 |
|    | 南          | 南  | 南             | 南             | 小西            | 及川 |
| 午後 | 内科 / 糖尿病内科 | 内科 | 内科<br>(脳神経外科) | 内科<br>(呼吸器内科) | 内科<br>(呼吸器内科) |    |
|    | 南 / 川村     | 南  | 關             | 古和田           | 小西            |    |

受付時間 月～金曜日 8時45分～11時30分 14時00分～17時00分  
土曜日 8時45分～12時00分

※ 禁煙外来 月・火・金(午前・午後) 水・木(午前)

## 院長紹介 (施設長)

## 南 正江 (みなみ まさえ)

### 所属学会・資格

日本内科学会 (総合内科専門医)  
日本透析医学会 (透析専門医)  
日本腎臓学会  
日本感染症学会 (インфекションコントロールドクター)  
多発性嚢胞腎協会 (認定医)



# 通所リハビリテーション

---

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が、利用者さん個々の能力や生活に合わせたリハビリテーションを提供する、短時間型のリハビリテーションです。短時間での効率的なリハビリテーションを継続することで、身体機能や生活能力を維持・向上していくことが医療機関退院後のリハビリテーションや介護予防には大切です。

個別対応の他、利用時間を有意義に過ごしていただけるよう自主トレーニングやグループエクササイズ的时间も設けています。



営業日：火曜日～土曜日 ※日曜・祝日・年末年始休み

|        |        |   |        |        |
|--------|--------|---|--------|--------|
| 1時間コース | 9時     | ～ | 10時    | (送迎なし) |
| 2時間コース | 10時    | ～ | 12時    | (送迎あり) |
| 3時間コース | 13時30分 | ～ | 16時30分 | (送迎あり) |

## 訪問リハビリテーション

---

通所が困難な方を理学療法士や作業療法士がご自宅を訪問し、それぞれの生活にあったリハビリテーションを提供します。ご家族へ介助のアドバイスをしたり、普段生活する中での困りごとや、福祉用具の相談などにも応じています。



# メディカルフィットネス

運動したいけど何をやっていいかわからない方、密かに運動したい方、生活習慣病でお悩みの方をインストラクターが簡単な有酸素運動から少しハードな運動、また、心と身体を癒す運動で曜日ごとに楽しく指導いたします。

運動をはじめたい方や、ある程度しっかり運動したい方、それぞれのレベルやペースに合わせて曜日が選べますので安心です。

まずは思い切ってはじめてみませんか？



## 月曜日：マシントレーニング

マシンを使用して運動します。初心者の方でも安全に始められ、正しいフォーム、負荷調整で筋力アップやダイエットのことなど、インストラクターが指導致します。日常生活が活発になりアクティブな毎日を過ごしましょう！！

## 火曜日：軽いエアロビクス

心肺機能や体力の向上、基礎代謝を上げることで脂肪燃焼や血圧の安定が期待でき、疲れにくい身体をつくれます。日頃のストレス解消や健康づくりに、音楽に合わせて楽しくエクササイズしましょう。



## 水曜日：ピラティス

ゆるやかな動きと胸式呼吸で初めての方にも優しい運動です。身体の内側を意識して全身を鍛え、健康でしなやかな身体づくりを行います。伸びる・縮める・緩めるの動きで姿勢改善、筋力アップ、柔軟性向上、美しい身体を目指しましょう。

## 木曜日：座ってできる筋力トレーニング

椅子に座りながら運動を行います。腕の動きや足の動きを色々な角度からアプローチし、関節可動域を拡げ、怪我や転倒の予防、そしていつまでも元気で若々しく動ける身体づくりにオススメです。



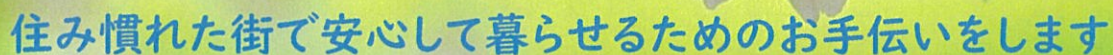
### <レッスン料>

週1回 月3,000円

週2回 月4,000円

週3回 月5,000円 体験料700円(2回まで可)





メディケアプラザ中央通り  
居宅介護支援事業所

|     |                                                   |
|-----|---------------------------------------------------|
| 住所  | 盛岡市中央通り3丁目<br>16-23                               |
| TEL | 019-654-3782                                      |
| FAX | 019-654-3783                                      |
| 営業日 | 月～金(祝日除く)<br>8:30～17:00<br>第1、第3土曜日<br>8:30～12:30 |

◆ バス 盛岡駅より「啄木新婚の家前」下車。徒歩0分

まずはお気軽にお電話ください

TEL 019-654-3782

