

ロコモ、メタボ、認知症予防に特化したミニデイサービスです！

医療法人社団 淳英会

# 元気UPテラス おゆみの

平成29年  
春  
オープン

【対象】 ※平成29年4月以降  
要支援1または2の認定を受けている方

- ・ロコモ、メタボ、認知症予防に興味のある方
- ・既存のデイケア、デイサービス利用に抵抗のある方
- ・スポーツクラブで若い方と一緒に運動することに抵抗がある方

【目的】

利用者ごとに目標設定を明確にし、心身機能の改善を図り、  
要支援からの自立を目指します。



## 明るく！楽しく！元気よく！

- ・医療法人が提供するミニデイサービス
- ・介護職員による運動&レクリエーションで楽しい時間を！
- ・理学療法士、管理栄養士などの定期指導
- ・送迎希望に対応！

筋力向上に！



HURスマートタッチ

筋力トレーニング機器

利用者ごとに負荷設定を自動化  
おからだの状態に合わせて負荷を上げて筋力向上  
につなげます！

3か月毎に理学療法士が運動効果についてご説明  
いたします！

認知症予防に！



コグニバイク

**認知症予防には、  
有酸素運動と同時に複数課題を実施  
することが推奨されています！**

例) 足踏みしながら、決められた数字で拍手する  
足踏みしながら、指示された方向にステップする 等

- ◎国立長寿医療研究センターとの共同開発による軽度  
認知機能障害ケアのための自転車エルゴメーター！
- ◎漕ぎながら、認知テストを行うことで脳を活性化！
- ◎認知テスト結果に基づいた利用者ごとの課題レベル設定！

## 【営業日時】

営業日 : 火曜日・木曜日・金曜日  
営業時間 : 8:30～17:30 ※送迎時間除く 夏期、年末年始休暇あり  
コース : 午前コース 9:00～12:10 午後コース 13:30～16:40  
定員 : 各コース15名



## 【基本費用】

	1回当たり単価		ご利用目安
	1割	2割	
要支援 1・2	318円	636円	週1回利用 5回/月まで
			週2回利用 8回/月まで

(備考)

・別途レクリエーション実施による費用がかかる場合がございます。

・送迎不要な場合は減額となります。詳細はお尋ねください。

## 【スケジュール(午前コース)】

9:00 開始  
血圧、体組成・歩数計チェック  
ティータイム

9:30 準備・整理体操は全体で行う(各15分)  
個別・集団プログラム実施(1時間)

11:00 レクリエーション実施

11:30 血圧チェック、ティータイム

12:10 終了

### 体組成チェック

体重変化は勿論、各部位の筋肉量、筋肉バランス等体組成も測定する事が可能です。



### 歩数計チェック

利用者全員に歩数計を無料で貸与いたします。日常生活での歩数を管理し、日々の運動量向上を目指します。



### 理学療法士による 個別面談&目標設定

利用者の個々の問題を洗い出し、明確かつ具体的な目標設定を行い、3か月ごとの定期評価を行います。



### 管理栄養士による 集団指導&個別面談

高齢期に問題となる栄養問題について集団指導いたします。また利用者の状況により、個別指導も行います。



利用者像に合わせ、  
ロコモ・メタボ改善、認知症予防プログラムを提案&実施