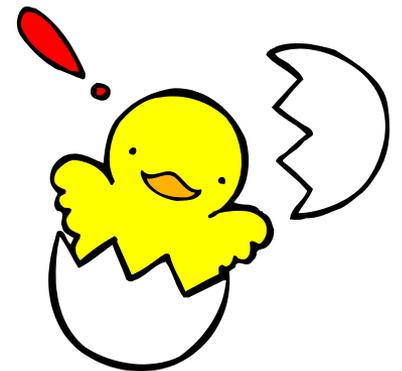
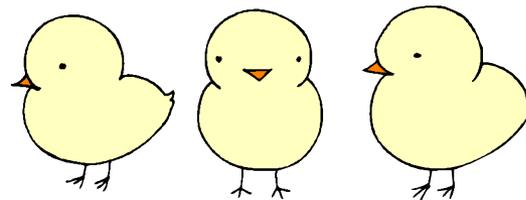
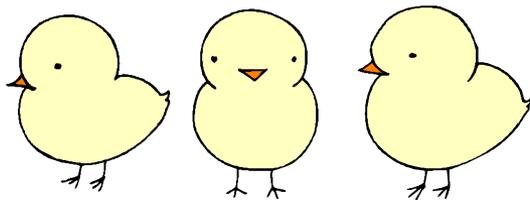


弥生の園（短時間デイご案内）

～パワーリハビリテーションで健康寿命を～

弥生の園短時間デイ＝健康クラブとは？

- 弥生の園2階、パワーリハビリテーション室（パワーリハ）に平成21年4月から、スタートした介護予防運動に特化した、3H～4H提供の短時間デイです！！
- 6名～8名の少人数の為、個人にあった運動プログラムを提供できます。
- 立位はもちろん、ダンベル、チューブ、マット運動等飽きのこない運動プログラムを実現！！





健康クラブの目的

- 健康クラブでは、パワリハと基本を重視した筋力トレーニングにより、**基礎体力の向上**、**姿勢改善**、**健康寿命の獲得**をして、日常生活を健康で豊かに送れるような、体力作りのお手伝いを提案いたします。
- 6～8名程度のグループで一緒に、楽しくトレーニングできる為、個人で続かない体操も継続性が保てます。

※利用対象となる方・・・要支援1～要介護2までで、立位保持が可能な方。
認知症状は軽度で、マシン操作や体操の動作が理解可能な方。



～内容紹介～

準備体操



まずは、15分～20分かけてゆっくりと準備体操をして、体を温めます。



普段、伸ばさない所もしっかり伸ばします

今日の体操

ボールを使って下肢筋力UP



様々な道具を使い、マンネリ化防止！！





立位体操を欠かさず行います！



最大の特徴はマット運動

- 金曜日は準備体操もマット運動で行います！！



職員顔負けの柔軟性です！！



もちろん筋力トレーニングもマットです



家でもできる！！



職員も一緒に！



これから腹筋10回

マシントレーニング

- ・6機種8種類のマシンを使い、個々のニーズ合わせたトレーニングを提供いたします。
- ・上半身、体幹、下半身をバランスよく鍛えます



運動の動きが決まっ
いて、重りも細かく設定
できるので、安全で、効
率良く運動ができます。





鍛えたい所の筋肉だけを鍛えられるので、体の他の部分には負担がかかりません。





最後は整理体操



クールダウンで使った部分を伸ばして、疲れは翌日に残しません。





ご利用時間とご利用料金



要支援 1ヵ月ご負担	要介護 1日ご負担
要支援Ⅰ 2,378円	要介護Ⅰ 407円
要支援Ⅱ 4,649円	要介護Ⅱ 467円
運動機能訓練加算 240円	個別機能訓練加算 29円
事業所評価加算 107円	
提供体制加算 26円(要支援Ⅰ) 52円(要支援Ⅱ)	

＜1日の予定＞

- 9:30頃 送迎到着
- ～9:40頃 血圧測定等 体調チェック
- 9:50頃～ 準備運動
- 10:10頃～ メイントレーニング
筋コンディショニング
- 11:30頃～ マシントレーニング
- 12:30頃～ 整理体操
- 12:40頃～ 血圧測定等 送迎開始

※当日のメニューや出席状況に応じて
時間が前後する場合がございます、
予めご了承ください。

健康クラブ効果と実績

- ♡女性(介護度:支援1) ・来所してから併設施設の講座に来るようになった。
・立ってズボンがはけるようになった。
- ♡女性(介護度:支援2) ・**血糖値などの数値が下がった**。・全身の血流が良くなり、ストレスが無くなった。
- ♡男性(介護度:要介護1) ・筋肉量が上がり、**姿勢改善**がみられた。
- ♡男性(介護度:支援1) ・継続してストレッチを行うことで、柔軟性が向上した。
- ♡女性(介護度:支援1) ・1日の中で、体操もでき、家事もできて時間が有効に使えるようになった。
- ♡男性(介護度:支援1) ・**初めは送迎車利用であったが、歩いて来れるようになった**。

※効果を判断する為に、定期的に「姿勢写真」を撮影、体力測定を実施しております

職員紹介



岡本 俊(介護福祉士)(健康運動実践指導者)

弥生の園で介護予防を担当。健康クラブ開所より携わり、今後も発展に注力。

CGT(包括的高齢者運動トレーニング)講習終了。



渋谷 潤:体操指導、送迎運転を担当、約1年、岡本職員と一緒に健康クラブに携わっています。

他事業所の体操研修等にも参加し、更なるスキルアップを図ります。



東 薫(訪問介護員2級):東京女子体育短期大学卒業。学生時代は器械体操をやってました。みな様の健康の為、お手伝いさせていただきますので、何卒、よろしく願いいたします。

職員紹介



坂主 美奈子 (看護師) 火曜日担当。準備体操も楽しく行えるよう進めていきます。



小野 美由紀 : (看護師) 楽しく笑顔をもっとにご利用者様の健康維持・増進のサポートします。

介護予防担当職員が、心より皆様のお越しをお待ちしております！！

お問い合わせ

社会福祉法人 奉優会 弥生高齢者在宅サービスセンター

〒164-0013

東京都中野区弥生町3-33-8

TEL:03-3370-9841

FAX:03-3370-8362

事業所責任者:太田 好美 健康クラブ担当:岡本 俊

お気軽にお問い合わせください！！