

明日の笑顔のために

明日の笑顔のために

社会福祉法人 明和会

デイサービスセンター

ハーブガーデン新十津川

法人基本理念

社会福祉法人明和会は福祉を通して

明るく豊かな地域社会をつくります。

デイサービスセンター ハーブガーデン新十津川

高齢になって体の自由がきかなくなるとどうしても運動をする意欲や活動性が低下しがちです。

そこでデイサービスセンターハーブガーデン新十津川では、専用のトレーニングマシンを導入してパワーリハビリテーションを実施し、介護予防・体力向上のお手伝いをさせていただきます。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

【ご利用いただける対象の方】

介護保険にて要介護認定を受け、

要支援（1～2）、要介護（1～5）の認定を受けられた方

パワーリハビリテーションとは？

パワーリハビリテーションとは、介助が必要な方もしくは今後必要になる可能性のある方を対象にトレーニングを行い、眠っている筋肉を呼び起こし、足の運びや姿勢などを改善させるものです。外出することへの不安を解消し、外出する楽しみを持ってもらうことにより、活動性の向上をめざすリハビリです。

どんなマシーン？



チェストプレス

肩・肘の関節や胸・腕の筋肉の働きを改善する効果があります。



トーソエクステンション/フレクション

姿勢の改善や立ち座りの動作の改善に効果があります。



水平レッグプレス

足や膝、股関節の動きを改善する効果があります。



ローイングMF

肩・肘の関節や背中の筋肉の働きを改善する効果があります。



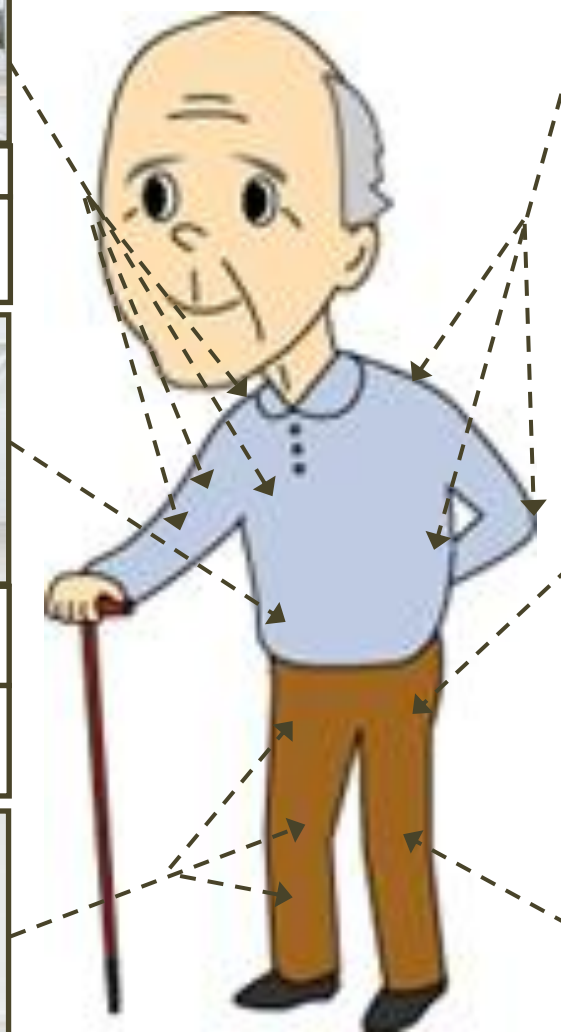
ヒップAB/ADD

股関節の動きを改善し歩きやすくする効果があります。



レッグEXT/FL

膝の関節の動きを改善し、歩きやすくする効果があります。



ご利用コースのご案内

月～金 （午前コース・午後コース） 各コース 定員 10名

コーススケジュール

午前	午後	内 容
9:00	13:00	到着 バイタルチェック （体温・脈拍・血圧）
9:30	13:30	パワーリハビリテーション 体操、ウォーミングアップ マシントレーニング
11:30	15:30	クールダウン
11:45	15:45	ティータイム
12:15	16:15	ご自宅へ



料金のご案内

平成25年4月1日より

要支援	単位	金額
要支援1	1か月	2,099円
要支援2		4,205円

要支援加算項目	単位	金額
運動器 機能向上加算	1か月	225円

要介護	単位	金額
要介護1	1回	461円
要介護2		529円
要介護3		596円
要介護4		663円
要介護5		729円

要介護加算項目	単位	金額
個別 機能訓練加算Ⅱ	1回	50円

その他	単位	金額
飲み物・ 消耗品等	1回	100円

* その他の加算

サービス体制強化加算・介護職員処遇改善加算・中山間事業所
加算（町外からの利用者のみ）・事業所評価加算（要支援者のみ）

その他のサービスのご案内

リラクゼーション空間では・・・

思い思いのティータイムを
お楽しみください。

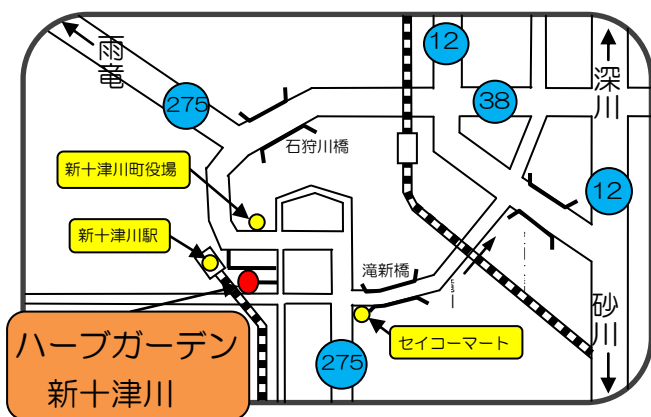


フィットネス空間では・・・

ウォーミングアップ、クールダウンの
体操のほか、ご家庭でできる簡単な
体操もご提供します。



アクセスマップ



所在地 〒073-1103 北海道樺戸郡新十津川町字中央515番地8
TEL 0125-76-2045 / FAX 0125-76-4877

社会福祉法人 **明和会**

<http://www.maywakai.or.jp/>

初回～1回目評価まで (3カ月間)

ステップ1 (初回、2週間～1ヶ月ぐらい)

初回時に体力測定をして状態を把握します。
それから、まずマシンに慣れることから始めます。

- ・正しいポジショニングとフォーム・タイミングの練習をします。
- ・2～3機種を目安に1機種ずつ、個々に合った負荷を探っていきます。
(「楽である」というのが一番良い重さと回数です。)
- ・3機種が慣れてきたら、次のステップへと進みます。



ステップ2 (ステップ1が楽に行えるようになったら)

マシンに少しずつ慣れてくる頃です。

- ・正しいポジショニングとフォーム・タイミングの練習を続けます。
- ・3機種が慣れてきたら、プログラムを調整します。
(1セット10回、3セットが上限です。)
- ・1機種ずつ新しい機種を追加し、負荷を探っていきます。
- ・全ての機種に慣れてきたら、次のステップへと進みます。



ステップ3 (ステップ2が楽に行えるようになったら)

マシンの使い方が分かってくる頃です。

- ・正しいポジショニングとフォーム・タイミングが分かってきます。
- ・全ての機種が慣れて、決められたプログラムが出来るようになります。
(1セット10回、3セットが上限です。)
- ・最後に再び体力測定をして、どのくらい効果があったかを評価します。
- ・評価を終えたら、再び次のクールへと進みます。

重要

進み方については、
個人差があります。
ゆっくりあせらず、
やっていきましょう！

2クール目以降は、
体力に合わせて
プログラムを
調整して行います。

