

健友会 戸町ふくし村の 予防デイサービス

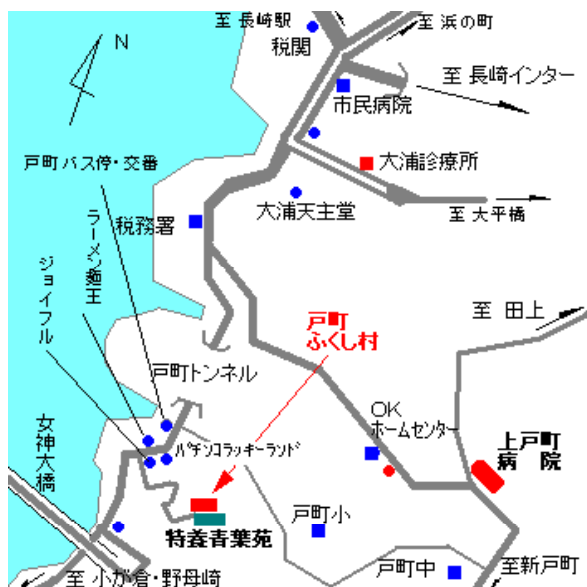


午前(生きがい)コース／午後(リハビリ)コース



戸町ふくし村デイサービスは、「多世代共生施設」戸町ふくし村の中にあります。有料老人ホーム（介護付・住宅型）やグループホームから小規模多機能ホーム、認可保育園や学童クラブと同じ建物で、そこは、高齢者が「その人らしい・普通の暮らし」をめざす「まち」です。

ふくし村のデイサービスは、上戸町病院からの移転で、「要介護」と「介護予防」に分かれ、フロアもスタッフも別々に行っています。リハ療法士がいて安心です。



社会医療法人 健友会

戸町ふくし村 デイサービスセンター

〒 850-0952 長崎市戸町4丁目7-20

Tel 893-6391(直通) 898-5020(代表)

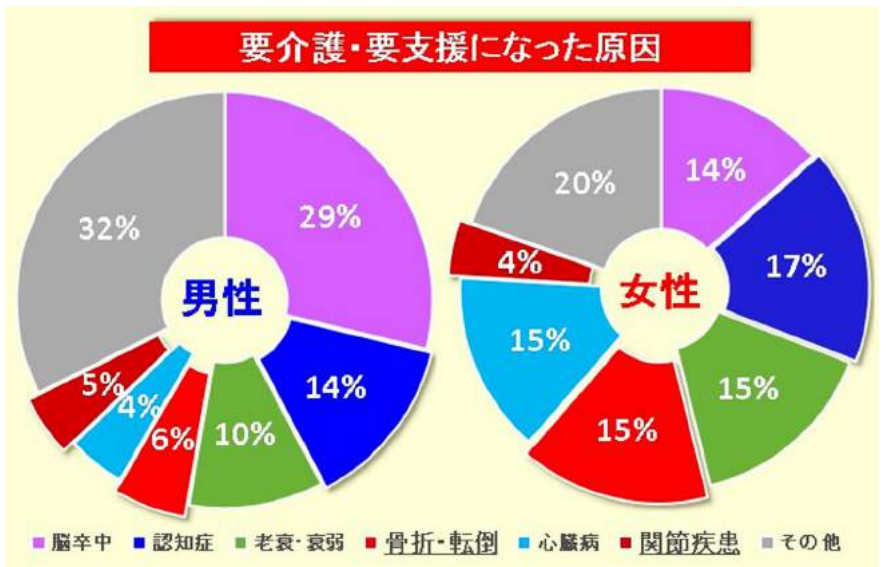
Fax 898-5023

予防デイサービス いきいきリハビリ コース(午後の部)

「要介護・要支援」になる原因では、「関節疾患」「骨折・転倒」など運動器障害が5人に1人(要支援では3割)を占めています。

また、交流の機会が減って、家から出なくなることが「認知症」になったり、悪化させる原因ともいわれています。

健康な状態を保つためには、動かして適切な負荷をかけることが必要です。ひざや腰が痛いからなどと、動かないでいると、機能がますます低下してしまいます。



ふくし村のいきいきリハビリテーションでは、専任の理学療法士が、おひとりおひとりに合わせたメニューを組み立てます。



身体の動きが良くなった、疲れにくくなったと感じることが、自信につながります。自信がつくことで行動も変化し、動くことで心身がさらに元気になる「好循環」が生まれます。

いきいきリハビリ コース のプログラム

～ お迎え ～

- 13:30 ～健康状態チェック・準備体操
- 14:00 ～パワーリハビリ・個別訓練
- 15:00 ～帰り支度・送迎

※入浴を希望される方はご相談ください。

デイサービスセンター
担当 (相良, 加藤)

〒 850-0952 長崎市戸町4丁目7-20

Tel 893-6391(直通)

Fax 898-5023

パワーリハビリ・・・(その方の身体の状態に合わせてメニューを作り、4種類の器械を使います)



水平レッグプレス

地面を足で押す動作。お尻まわりと膝周囲をトレーニングします。立ち上がりやすくなったり、姿勢が良くなる等の効果があります。



ローイングMF

ボートこぎ動作。上肢・背部をトレーニングします。肩甲骨周辺や肩周辺の機能を改善します。肩こりや姿勢の改善などに効果があります。



レッグエクステンション

膝を曲げたり伸ばしたりする力をつけます。膝関節周辺の筋肉が強くなり膝の痛みを予防したり、軽くする効果があります。



チェストプレス

肘を伸ばす機能や胸の前面・肩周辺の機能を改善します。



ヒップアブダクション

足の開閉動作で股関節をトレーニングします。安定した立位や歩行の訓練になるとともに尿失禁予防にも効果があります。



トorsoエクステンション

おじぎや背中をのぼす動作。体を前後方に曲げ伸ばしする機能を改善し、腰痛の予防や姿勢の改善等に効果があります。

利用料金

●回数によらず、月ぎめの介護保険利用者負担になります。

1. 基本サービス費 (1割負担の場合)

要支援1 1,670円
要支援2 3,424円

2. 各種加算

運動器機能向上、事業所評価
提供体制強化、処遇改善 など

ご利用中の方の感想

- 歳をとっているのが最初は不安でしたが、着替える必要もないくらいの楽な運動で、「知らず知らずのうちに力がついていった」という感じです。
- 体力測定の結果にもとづいたメニューで、様子を見ながら指導してもらえるので安心です。次の効果測定が楽しみです。
- 同じようなレベルの人ばかりで、気兼ねなく運動できます。友だちもでき、終わった後のお茶の時間が楽しみです。
- ここで運動した日は、とても身体が軽くなって、夜もぐっすり眠れます。
- 西館ラウンジ(月・金)のコーヒー・ケーキは喫茶店みたいで嬉しい、他では経験できません。これが楽しみです。



予防デイサービス わくわく生きがい コース (午前の部)

年を重ねても、いつまでも元気でいたいですね。

ちょっと弱ってきたかなと、なにごともおっくうになりかけてきた時が要注意。

世間との交流が減って、家から出なくなるのが、「認知症」になったり、悪化させる原因ともいわれています。



戸町ふくし村の予防デイサービスでは、「その人らしく、いつまでも、いきいきと自宅で暮らす」ことを目標に励まし合っています。

季節の行事やドライブ・買い物など楽しく穏やかな時間が流れます。

わくわく生きがいコース のプログラム

～ お迎え ～

- 10:30 ～健康状態チェック・体操
- 11:00 ～創作活動・料理・ドライブなど
- 12:00 ～昼食
- 12:30 ～帰り支度・送迎



利用料金

●回数によらず、月ぎめの介護保険利用者負担になります。

1. 基本サービス費 (1割負担の場合)

要支援1 1,670円
要支援2 3,424円

2. 各種加算

運動器機能向上、事業所評価
提供体制強化、処遇改善 など

体験・見学歓迎

ご利用中の方の感想

- ここに来るのが楽しみです。皆でワイワイお茶したり、運動したり、あっという間に時間が過ぎます。今日は何をしようかと待ち遠しい。
- 家では一人で食べて味気ないけど、皆で楽しく食べるのは美味しく、たくさん食べられます。