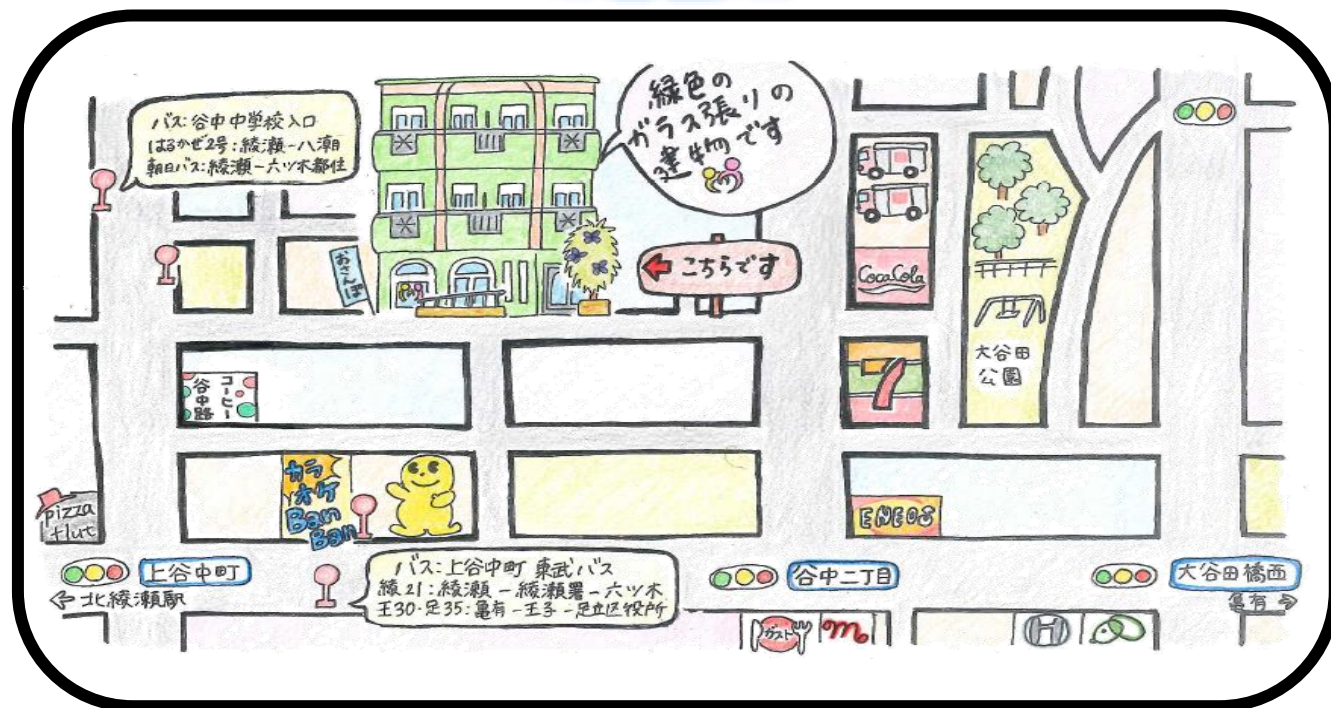


<案内図>



<交通機関>

- ・東京メトロ千代田線 北綾瀬駅下車徒歩5分
- ・足立コミュニティバスはるかぜ 六木都住行き 綾瀬駅乗車 谷中中学校前下車 徒歩2分

<会社概要>

有限会社 ケアサポート谷中
〒120-0006
東京都足立区谷中3-8-18
TEL03-3629-3755
FAX03-3629-3799
○地域密着型通所介護
○介護予防・日常生活支援総合事業
○居宅介護支援
○介護タクシー
○訪問介護

- *利用定員 午前の部 10名
午後の部 10名
- *時間 【3時間15分】
午前の部 9時～12時15分
午後の部 13時45分～17時
- *休業日 土曜日午後
日曜日

見学随時受け付けています。お気軽にご連絡ください。

当施設では個人情報保護の取り組みとして、お預かりした個人情報を他の目的に使用する事が無い様、また漏洩する事の無い様に管理して参る事をお約束いたします。また、ご利用者様の権利を擁護し尊厳をお守りする事をお約束いたします。



介護予防型リハビリ さんぽ道

事業所番号 1372106532



少人数

半日

- ・定員10名で職員やご利用者様とのコミュニケーションがとりやすい！
- ・半日のみの短時間で、長時間の通所が不安な方にも安心！

楽しみが見つかる！
選択プログラム



〒120-0006

東京都足立区谷中3-8-18
有限会社 ケアサポート谷中

TEL 03-3629-3783
FAX 03-3629-3799

さんぽ道の1日

午前コース

スタート!!



午後コース

【送迎】

ご自宅まで車で送迎いたします。

【バイタルチェック】

血圧、体温、血中酸素濃度を測り、体調の確認を行っています。問診票にご自身で記入いただくことで、日頃のご自身の血圧や体温がわかります。

【準備運動】

座ったまま行う運動です。主に腕や首、上半身の関節を動かす運動を行っています。職員が前で実際に指導を行っています。

【頭の体操】

身体を動かしながら行う脳トレや、文章を声に出して読む音読、コミュニケーションによる回想法で脳の活性化を図ります。ご自宅での生活に必要な認知機能の維持・向上につながります。

【自重運動】

自分の体重を負荷にして立つて行う運動で、歩くために必要な筋肉を鍛えることができます。座って行う運動もあり、運動量を調整することができます。職員が見守りや介助を行うことで、安全で正しい運動を実施することができます。

【高周波機器】

高周波の放つ電気エネルギーで、細胞を活性化させます。細胞を活性化させることで、血流が良くなり、基礎代謝が上がることも期待できます。継続して行うことで、より効果が得られます。
※体内に電気エネルギーを流すため、ステント、脳内クリップ、ペースメーカー等の医療電子機器をご使用の方は、安全のためご使用頂けません。

【選択プログラム】

製作や脳トレ、ボールや棒などの道具を使った運動などのプログラムからお好きな事を選んで取り組むことが出来る時間です。

さんぽ道では、「自分で考える。自分で決める。自分で行動する。」といった自己決定力や自主性を尊重し、ご支援致します。

9:00

さんぽ道
到着

13:45

手指消毒

9:05

バイタルチェック
水分補給

13:50

9:20

準備運動【座位】
&
頭の体操
(45分)

14:05

10:05

自重運動
【立位と座位】
(30分)

14:50

全体換気

手指消毒

10:35

バイタルチェック
水分補給

15:20

10:45

選択プログラム
(60分)

15:30

手指消毒

12:15

さんぽ道
出発

17:00



おつかれさまでした～

さんぽ道は一人ひとりの個性を活かし
脳と身体の元気を目指します!!

バイタルチェック



準備運動



頭の体操



運動脳トレ



音読と回想法



自重運動



高周波



選択プログラム



製作



脳トレ



運動

