

# 浦安リハビリデイステーション 市役所前

軽度対応型デイサービス 午前の部 9:00~12:15 午後の部 13:30~16:45

浦安リハビリデイステーション市役所前では運動能力別に軽度利用者様を集め、**グループレッスンと個別リハビリ**を行い活動量を増やすことで、**一定の運動量を確保**します。利用者様同士が相互に刺激し合い、心身機能を賦活化させます。国際機能分類(ICF)の活動・参加レベルを向上させる**日本で有数の運動量が豊富なリハビリ特化型デイサービス**です。



**見学随時  
受付中!!**

無料送迎がありますので  
ぜひご相談ください。

## コンセプト

- ✓ **集団リハビリと個別リハビリを混合**した5~6人で1チームのグループレッスンです。
- ✓ 心身機能の賦活化、チームの雰囲気作り、**チームで運動することで他者との関わり・交流を高め**ます。
- ✓ グループで行うことにより運動学習がしやすく、手順を覚えようとする⇒**記憶のトレーニングへつなげ**ます。
- ✓ グループ内で元気高齢者が虚弱高齢者を支える仕組みの構築⇒**「互助活動」へつなげ**ます。

## サービス内容(一日の流れ) 理学療法士・作業療法士が製作

### ● 集団体操(約20分)

→運動前に健康増進・維持のため手足などを合理的に動かして行う準備体操。

### ● 口腔機能向上、嚥下・心肺機能向上体操(15分)

→声を出したり口腔体操を行うことで、嚥下障害だけでなく声帯麻痺や認知機能向上にも働きかけます。

### レッスン①(約20分)

#### セルフケアのエリア



**【目的】**セルフケアやストレッチを定着させてホームエクササイズにつなげます。運動学習の向上、手順を覚えることで記憶のトレーニングになります。

### レッスン②(約20分)

#### バランス練習のエリア



**【目的】**バランスボール、バランスマットを使用することで複合的に課題をあたえて転倒予防の練習をします。立位能力、歩行能力の安定性、安全性を高めます。

### レッスン③(約20分)

#### ADL練習のエリア



**【目的】**日常生活において繰り返す基本的かつ具体的な動作(食事、排泄、整容、移動、入浴)などを反復練習することにより日常生活を円滑に行えるように支援します。

### レッスン④(約30分)

#### 自主トレーニング



**【目的】**持久力・心肺機能向上トレーニングエルゴメーターや階段昇降をすることで心肺機能を高めて体力を向上させます。

## 評価(1回/3カ月開催) 体力測定評価 ※東京都高齢長寿医療センターの介護予防の評価に準じます。

**【目的】**体力の見える化、グループでの関わりで評価を行うことで利用者様の「健康管理意識」を定着化させます。

## ONE-TO-ONEの感染症対策について



### 感染対策の徹底

マスク着用、手洗い  
アルコール消毒、



### 接触箇所除菌の徹底

ドアノブや取っ手、手すり、  
送迎車、使用する備品の  
消毒液での除菌



### 空間除菌の徹底

空気洗浄機と加湿器を導入し、  
ウイルスを不活性化



### 室内換気の徹底

ドアの開閉による換気に加え、  
室内にサーキュレーターを  
設置



### AI顔認識温度検知カメラ

体温の高い可能性のある方  
の室内への移動を防止

## リハビリ特化型デイサービス

### 浦安リハビリデイステーション

Physical Therapy, Acupuncture, Medical Massage

お問い合わせ・お申込み

## 浦安リハビリデイステーション市役所前

浦安市海菜1-6-55-1階

☎ 047-321-6812

FAX 047-321-6813

🌐 <http://www.one-to-one1001.com/>

介護事業所番号:1273201408(通所介護)  
12A3200049(介護予防)

