

ご利用案内



- ①機能訓練に特化（マシントレーニングや集団体操など）
- ②理学療法士による自主訓練プログラムの作成や身体の評価
- ③社会交流と通して、生きがいづくり

営業日/定員

- ↓ 月曜日 ~ 金曜日 午前 9:00~12:00
午後 13:30~16:30
*原則として、**土曜日、国民の祝祭日、年末年始**はお休みとさせていただきます
- ↓ 利用定員 午前の部：18名 午後の部：18名

持ち物

- ↓ 内履き
 - ↓ タオル
 - ↓ 連絡帳
 - ↓ 介護保険証（初回、更新時）
 - ↓ 介護保険負担割合証
 - ↓ 保険証関係（初回、更新時）
 - ↓ お薬の説明書、お薬手帳（初回、変更時）
- ※貴重品や機能訓練に不要なものは、ご持参をご遠慮頂けますようお願い致します。

1日のながれ

午前

午後

～

～

≫ お迎え

車でご自宅までお迎えにあがります。
※車イス専用車もございます

9:00

13:30

≫ 到着・健康チェック

体温、血圧測定や問診による体調確認をさせていただきます。

9:20

13:50

≫ 集団体操・口腔体操

◇集団体操

ベットやマットを使って、全身の筋力トレーニングを行います。
ももの裏や両わきの下を伸ばしたり、背中をまるめて肩甲骨のまわりの筋肉を伸ばしたりとストレッチ運動を行います。



◇口腔体操は飲み込みが悪くなったり、むせが出ることを防ぐために有効です
(首の運動、肩回し、口の開閉、舌や頬の運動、深呼吸など)

10:00

14:30

≫ ティータイム

休憩をとっていただき、無理なくトレーニングを行っていただきます。

10:15

14:45

≫ トレーニング・個別機能訓練

個別プログラムに基づいて、マシンやマットなどを使ったトレーニングを行います。理学療法士による個別指導を行います。

12:00

16:30

≫ ご帰宅

車でご自宅までお送りいたします。

マシントレーニング



レッグプレス

- 下肢全般の筋力強化
- 日常生活に使う筋肉を数多く鍛えられるので日頃の健康維持に最適



チェストプレス

- 腕、大胸筋を強化
- ベンチプレスに比べて安全性が高く筋トレ初心者や高齢者に最適



レジスタンスチェア

- 筋持久力、柔軟性や身体の各部のバランス向上
- ケーブル変更で様々な運動が可能



リカバントエルゴサイザー

- 安定感のある座位姿勢をとることにより、リラックスした状態で有酸素運動が可能



マグネットバイク

- 効率的な有酸素運動が可能
- 膝や腰への負担が少ない



トレッドミル

- 屋内で長距離歩行が可能
- 歩行速度を調整でき、自分のペースで運動が可能



ストレッチボード

- 足関節の硬化の改善
- 体の側面、背筋、腰などを伸ばしけが予防ストレッチ



ジムニックボール

- 体幹のバランス訓練などに使用
- リラクゼーション効果もある



ドクターメドマー

- 血行促進
- むくみ改善
- 神経痛の痛み緩和 など



ホットリズムー

- 血流改善、新陳代謝の促進
- 血行不良による痛みやしびれ緩和

個別メニュー

例

〇〇 〇〇 様

(月 ・ 木) AM

※血圧160/mmHg以上は運動中止

<input checked="" type="checkbox"/>		内容	時間	負荷	特記事項
<input type="checkbox"/>	①	レッグプレス	7分	I	足首固定
<input type="checkbox"/>	②	チェストプレス	10分	II	
<input type="checkbox"/>	③	自転車	10分	III	背もたれあり
<input type="checkbox"/>	④	メドマー			
<input type="checkbox"/>	⑤	ホットパック			腰、右上肢
<input type="checkbox"/>	⑥	ストレッチボード	3分×2		右足首2kg重錘を巻く

例

〇〇 〇〇 様

(月) AM

<input checked="" type="checkbox"/>		内容	時間	負荷	特記事項
<input type="checkbox"/>	①	レッグプレス	10分	II	
<input type="checkbox"/>	②	チェストプレス	10分	II	
<input type="checkbox"/>	③	自転車	10分	III	背もたれあり
<input type="checkbox"/>	④	メドマー			
<input type="checkbox"/>	⑤	滑車	7分		
<input type="checkbox"/>	⑥	ホットパック			右肩
<input type="checkbox"/>	⑦	トレッドミル	5分	1.5km/h	
<input type="checkbox"/>	⑧	横歩き			



料金/支払方法

《介護予防通所介護相当サービス》

要支援度	利用者負担金
要支援1・事業対象者	384円(1回につき)
要支援2・事業対象者	395円(1回につき)
要支援1・事業対象者	1,672円(月4回以上)
要支援2・事業対象者	3,428円(月8回以上)

- ・運動器機能向上加算 225円/月
- ・サービス提供体制強化加算Ⅰ 要支援1 88円/月
要支援2 176円/月
- ・介護職員処遇改善加算Ⅰ 5.9%
- ・介護職員等特定処遇改善加算Ⅰ 1.2%

《地域密着型通所介護 3時間以上4時間未満 1回利用毎》

要介護度	利用者負担金
要介護1	415円
要介護2	476円
要介護3	538円
要介護4	598円
要介護5	661円

- ・個別機能訓練加算Ⅰ(口) 85円/回
- ・サービス提供体制強化加算 22円/回
- ・介護職員処遇改善加算Ⅰ 5.9%
- ・介護職員等特定処遇改善加算Ⅰ 1.2%
- ・事業所が送迎を行わない場合
片道につき-47円

※新潟市に所在する当事業所は、地域区分により、上記の介護報酬単価・加算に1.4%を割り増しした料金となります。

《保険適用外諸費用》

おやつ代 : 1回あたり220円

(お飲物・お菓子代として頂きます。)

※食事・入浴はありません。

支払い方法

利用料金・おやつ代は、1ヶ月分まとめて翌々々の5日にご指定の口座より引き落としとさせていただきます。その際、口座振替手数料として110円が加算されます。

地図/送迎



自家用車：

新新バイパス竹尾インターより3分
旧新潟東工業高等学校 向かい

送迎：

ご希望に応じて送迎いたします

送迎エリア：

新潟市東区
新潟市中央区
(本馬越1丁目、2丁目、紫竹1丁目)

〒950-0861

新潟県新潟市東区中山8丁目4番1号

TEL：025-272-1666

FAX：025-272-1676

URL：<http://www.aiko.or.jp/>

E-mail：active-day-nakayama@aiko.or.jp

事業所番号1570113058

担当：齋藤（生活相談員）

*当センターでは、個人情報保護法に関する諸規定を遵守し、情報漏洩をしないことを誓約します