

高齢者複合施設 I

健康的な毎日を
充実した日々を過ごすために

 社会福祉法人ふれんど

デイサービスセンター
そよかぜ



サービス提供時間

9:00～16:15 月曜日～土曜日 (祝日含む。年末年始は除きます。)

一日の流れ

8:00 ■送迎開始	ご自宅まで送迎します。 短時間で通所していただくため、車両毎で担当地区を決め行っています。 また、リフト付車両で車椅子の方でも、ご利用頂けます。
9:00 ■到着 ■健康チェック&お茶会	毎朝、健康チェックを行い、血圧や体温など その日のお身体の状況を確認します。
10:00 ■朝の会 ■入浴	その日の朝刊に掲載された話題などを笑いを交えながら行っています。
12:00 ■口腔体操 ■昼食	口腔体操を行い、その後昼食となります。 会話を楽しみながらお食事を召し上がっていただけます。
13:00 ■体操&個別リハビリ ■プログラム活動	ゆっくりと休憩したり、リハビリを行ったり体調に 合わせてお過ごしいただいています。
14:00 ■レクレーション	飽きないよう日替わりで内容を変えて活動しています。
15:00 ■おやつ時間	午後のプログラム終了後、おやつとお茶でくつろぎのひと時を過ごしています。
15:30 ■帰りの会 ■帰宅準備	帰りの会を行います。 連絡事項を伝えたり、お忘れ物がないか確認し送迎を開始します。
16:15 ■送迎開始	

ご入浴 疲れを癒やす天然温泉

泉 質：ナトリウム塩化物強塩泉
適応症：神経痛・関節痛・疲労回復・健康増進・慢性消化器病等



天然温泉女性浴場

天然温泉大浴場でのご入浴となっております。
車椅子をご使用の方は、機械浴槽ではなく、浴槽内にスロープを設けており、専用の車椅子で直接浴槽内に入浴出来ます。壁一面は全面窓になっており、坪庭を眺めながら、くつろいだ中で温泉をお楽しみいただけます。
男女別々の浴場となっております。



天然温泉男性浴場

お食事 レストラン形式のお食事

昼食前に、口腔体操を行っており、口や舌、頬などを動かし口腔周囲の筋肉をほぐし、飲み込みをスムーズにし、誤嚥予防に努めています。
お食事は決められた献立の給食方式ではなく、レストラン方式となっておりますので、事前に麺・丼・定食のメニューの中から好きな料理を選択していただけます。
また、通所前にご家族様とご相談して選択することも可能です。
嚥下が困難な方にはソフト食の提供を行っております。



メンチカツ定食



脳卒中・脳梗塞特化型 リハビリテーションプログラム

脳卒中片麻痺の重度化予防及び
生活機能の改善のためのプログラム



関節促通法

STEP 1 脳卒中特化型の関節機能アプローチ

脳卒中になると全身の関節が動きづらくなったり、上手に手足を動かすことができなくなり、日々の生活に支障をきたす場合があります。そのため、まずはスムーズに関節を動かすことが出来るように理学療法士の監修のもと、柔道整復師が利用者様に合った個別の関節促通法を実施致します。



歩行訓練

STEP 2 生活改善アプローチ

麻痺によって、どうしても困難になる生活行為が生じます。例えばイスからスムーズに立ち上がる、自宅内の段差を乗り越えて歩く、洋服を着替えるなど“できそうでできない”を“できる”ことを目標に、困難な場面を想定して、改善のためのリハビリテーションを理学療法士・作業療法士等が実施致します。



STEP 3 リラクゼーション機器によるコンディショニング

最後は全身のコンディショニング調整を実施致します。脳卒中の方は特に肩周囲や股関節・足部の筋肉が固くなる傾向が強いのでホットパックや医療先進国のドイツでも使用している“モビジット”を使用して足部のコンディショニングを実施致します。

ドイツ生まれの 小型振動刺激装置

座ったままで楽に運動やリハビリテーションが可能

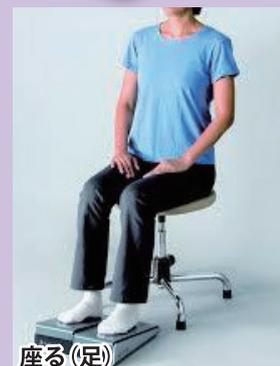
リハビリマシン「mobisit (モビジット)」は、足をペダルに乗せるだけで簡単にトレーニングが可能。
歩行のトレーニング補助、足のだるさを感じる方、むくみやすい方、立ち仕事の多い方のリラックス等を目的として使用します。



寝る(リラクゼーション)



四つん這い(肩・首)



座る(足)

認知症予防プログラム

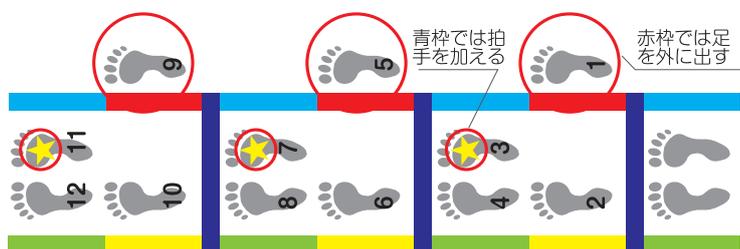


コグニサイズ

国立長寿医療研究センターでは、記憶力を向上させるためには頭を使いながら運動することが必要と考え、その手段のひとつの脳活性化運動を「※コグニサイズ」と、呼んでいます。コグニサイズの目的は、運動と頭の体操を組み合わせ、脳の活動を活発にすることで、認知症の発症を遅らせることです。

※コグニサイズ：英語で認知を表す「コグニション」と動を表す「エクササイズ」を掛け合わせた造語。

4色ラダー（線路）を使い、様々な条件を加え頭と身体の体操をします。



※車椅子の方用のプログラムもございます。

例：歩きながら引き算やしりとりをする歩行トレーニング。



脳トレ

笑って、考えて、脳の活性化につなげる事を目的に行っております。

即時記憶トレーニング

通常やしりとりと異なり、前の人が出したものを続けて読み上げる復唱しりつりの記憶トレーニング。



指先トレーニング

様々な種類の指先トレーニングを実施していきます。



視覚情報トレーニング

スクリーンに出る色の付いた漢字を、読み仮名と色を交互に読んでいきます。

赤 → 紫 → 黄 → 黒 → 青
みどり むらさき あお くら あか

段階式学習トレーニング

頭の体操と呼ばれる学習トレーニングは、学力向上が目的ではありません。簡単なドリルや計算を行う事で、脳を活性化させ、認知症を予防・改善することを目的としています。



認知症予防講話

認知症の事や健康のお話しなどを楽しく分かりやすくお伝えしていきます。

理学療法士・作業療法士・柔道整復師による機能訓練 現在の身体機能に適した機能訓練を

体力に応じて無理のないマシンを使った 個別機能訓練

機械器具を使用し、効率的に負荷をかけ、より効果的なリハビリを行う事ができます。座ったまま行える為、無理なく行えます。

機能訓練計画の作成

3ヶ月に1度体力測定を行い、その結果を参考にして機能訓練計画を作成します。



楽しくリハビリ 集団機能訓練

一人で行う個別運動より、達成感や満足感等を感じられ、高齢者の孤独感の解消や抑うつ軽減にも効果的です。

笑ったり誰かと気軽に行うなどの付加価値や目的を持つことで、運動の習慣化につながります。

各種運動レク・ゲームリハ

集団機能訓練の他に、手や足を動かすゲームを利用したリハビリ（ゲームリハ）も行っております。得点を競ったり夢中になって楽しみながら行っております。



筋肉のコリや痛みの緩和

乾式ホットパック&柔道整復師による揉みほぐし



痛みやしびれの緩和、筋肉の緊張や血行の改善に効果的な温熱パックです。衣服を着たまま腰や肩などの気になる部位に当て、温めることができます。また、柔道整復師が疼痛や筋緊張の緩和、リラクセスを主な目的とした揉みほぐしを行っております。「疲れが取れた」「よく眠れるようになった」などの声を頂いております。

充実した プログラム



頭の体操



カラオケ



畑作業



創作活動



書道

季節に応じた行事・各種イベント



敬老会



クッキング



運動会



交流会



夏祭り



餅つき

■ お問い合わせ 体験・見学受付中！ お気軽にお問い合わせください

社会福祉法人ふれんど 高齢者複合施設Ⅰ
デイサービスセンターそよかぜ
☎ (0144) 67-8103

.....
 苫小牧市明徳町 4 丁目 4-17

デイサービスそよかぜ

検索

