



デイサービスセンター

みかんの花

MIKAN NO HANA

I ADL向上特化型 デイサービスセンター みかんの花

方法：パワーリハビリテーション

・老化に対するリハビリテーションです

パワーリハビリテーションは、老化や器質的障害により低下した身体的・心理的活動性を回復させ、自立性の向上とQOL（クオリティ・オブ・ライフ）の高い生活への復帰を目指すリハビリテーションの新しい手法です。

日本でリハビリの専門職の手によって開発されたマシントレーニングを中心とした運動プログラムであり、各地で目覚ましい成果を上げています。まさに、「老化に対するリハビリテーション」といえます。

・軽負荷でのマシントレーニングです

パワーリハビリテーションは、マシントレーニングを軽負荷で行い、全身各部の使っていない筋を動かします。

それにより、「すたすたと歩けるようになった」というような動作性・体力の改善、「外出するようになった」といった心理的活動の改善が得られます。パワーリハビリテーションが心臓に与える影響は「入浴」より軽く、運動によるリスクはほとんどないといえ

・行動変容をもたらすリハビリテーションです

身体の動きが良くなった、疲れにくくなったという動作・体力の改善は、「自己認識・自己概念」に変化をもたらし、自信もついて、そして、自信がつくことによる行動の変化も生まれてきます。

また、パワーリハビリテーションのような軽い有酸素運動の時に神経から放出される物質は、「うつ」の改善など心理的な効果もあり、パワーリハビリテーション実施後に趣味であった社交ダンスや登山、絵画を再び行うようになったなど、数々の行動変容が報告され

・当デイサービスこだわりのマシン

「みかんの花」のマシンは、ドイツ・プロクソメッド社製の「コンパス」というシリーズで、もともと医療用機器として開発された体の各部はそれぞれ関係しあっているため、全身の不活動筋を同時に再活動化していくことが重要な鍵です。

パワーリハビリテーションでは、「高齢者は下半身が弱いから下半身から」というアプローチではなく、上肢、下肢、体幹とバランスよくトレーニングを行います。このような原理に対応できるマシンということで、コンパスシリーズを設置、使用しています。



STEP 1

- ①利用前担当者会議にて、在宅でお困りの点についてみかんの花独自のアセスメントを実施します。
- ②在宅でのアセスメントを基にニーズの近い方を小集団に分けます。

	A	B	C	D	E
10:00	入浴	総合レク	歩く・体操	リラックス	パワーリハビリ
11:00	パワーリハビリ	入浴	総合レク	歩く・体操	リラックス
12:00	昼食				
13:15	リラックス	パワーリハビリ	入浴	総合レク	歩く・体操
14:15	歩く・体操	リラックス	パワーリハビリ	入浴	総合レク
15:15	総合レク	歩く・体操	リラックス	パワーリハビリ	入浴

STEP 3

利用者（ご家族）が意欲を持って目標の実現を叶えるために3ヶ月を目安に評価し、目に見える形（数値化）でご報告します。



利用開始した時点での各種データを調査して、その方に合わせたプログラム内容を3ヶ月間実行します。

その結果として、どの能力が向上したかを分析・評価することで、介護保険適用事業所としての役割を果たし利用者・ご家族・関連事業所へ目に見えるデータとして報告させていただけることを目標といたします。また、利用される本人様にとってわかりやすく伝えることができれば、モチベーションの向上・維持にも繋がります。当デイサービス事業所に通うことを楽しく感じていただければ幸いです。

STEP 2

- ③小集団のグループごとに段階的なケア方針を専門家のカンファレンスにて決定、実行し例：入浴、パワーリハ、総合レク等ひとつにしても、グループA、B、C、D、EはそれぞれグループごとにADL、IADLにあわせた機能訓練を実施しますので介護度が重い方でも

1日のスケジュール例 (A)	
9:00~	バイタルチェック
9:45~	集団にて準備体操
10:00~	入浴（遠位監視）
11:00~	パワーリハビリ (4種類各10回×3セット)
12:00~	食事
13:15~	リラックス (ウォーターベッド+脳トレ+休憩)
14:15~	歩く・体操 (屋外杖歩行10分+ゴム・テレビ体操)
15:15~	総合レク (マットエクササイズ+バランス訓練)
16:00~	送迎開始

1日のスケジュール例 (D)	
9:00~	バイタルチェック
9:45~	集団にて準備体操
10:00~	リラックス (ホットパック+ホットマ+休憩)
11:00~	歩く・体操 (歩行器歩行+テレビ体操)
12:00~	食事
13:30~	総合レク (箸摘み訓練+脳トレ+趣味活動)
14:30~	入浴（必要な介助）
15:00~	パワーリハビリ (4種類各10回×3セット)
16:00~	送迎開始

バランスシステムSD



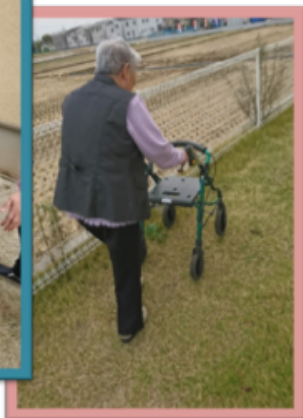
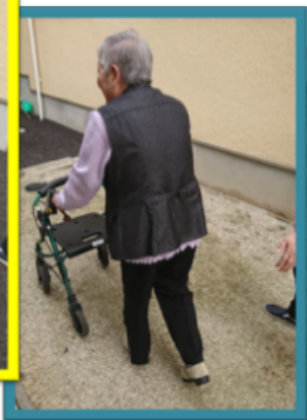
- ・バランス評価テスト
- ・リミットオブスタビリティテスト
- ・アスリートシングルレックテスト
- ・転倒リスクスクリーニングテスト

日頃のトレーニングと評価(テスト)ができます。

○ 総合レクいろいろ

利用者それぞれの体調や目標に合わせて 個々に必要な運動メニューを選定・実施します。

□ 歩行訓練



舗装された道路はもちろん、砂面や芝生の道など、いろいろな環境での歩行訓練です。

普段 車イスを使用されている人も日に数回、車イスから離れて歩きます。



また、自宅での生活を考慮し、

○ 階段の昇り降り訓練

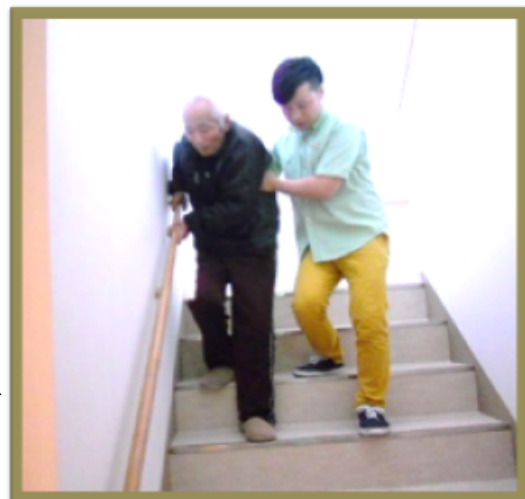
○ イスから立ち上がる訓練

○ ドアの開け閉め動作の訓練

など 実践的な訓練を行い

ご自宅での生活動作の改善に

努めます。



□ テレビ体操

テレビ画面の動画を見ながら からだを動かします。



□ ゴム体操



□ 立位体操



□ マット体操

□ その他にも



- バランスマットを使った訓練
手指と集中力の訓練になる
- 摘動作訓練
- ペダリング(自転車こぎ動作)
など、ご本人の体調や課題に
合わせてメニューをお一人ずつ
選定します。

□ リラックス

しっかり体を動かさず合間に ゆっくりほぐすメニューもあります



適度な空気圧のマッサージで
足のむくみ・筋肉疲労・冷え性等
に
効果があるといわれています



田崎市場から仕入れた食材を
毎日手作りで提供します！



県内でも数台しかない新型のウォーターベッ
ド！
自動で身長検知する優れもので、
足先までスッキリ☆
是非一度体験ください！！



“和”をテーマに設計した大浴
場。
個浴もあります。

お一人で入浴したい方、
ご自宅での入浴トレーニング
を
ご希望の方等 目標に合わせて
ご利用いただけます。

社会福祉法人 陽光

《 河内福祉村 》

介護老人福祉施設

特別養護老人ホーム『みかんの丘』

新しい特別養護老人ホームとしての在り方を探して

自立支援の取組みに磨きをかけています！！

○定員：50名（1ユニット10個室×5ユニット）

○要介護認定の介護3～5の判定を受けられた方。

居宅介護支援事業所

居宅介護支援センター『みかんの丘』

介護保険制度に関することを気軽に相談できる窓口です。
適切な介護サービスを利用できるよう、サービスの種類や
内容などを定めた計画書を作成し、支援します。

通所介護

デイサービスセンター『みかんの丘』

継続したリハビリを可能とした、みかんの丘独自の自立支援活動！！

○定員：45名 ○休館日：日曜日・年末年始

短期入所生活介護

みかんの丘ショートステイ

在宅生活を末永く続けて頂けるように、利用者が在宅でお困りの
部分に短期間でアプローチします。

《 池上地区 》

IADL向上特化型通所介護

デイサービスセンター『みかんの花』

みかんの丘で蓄積した技術と知識を生かして、より自立支援に
特化したデイサービスの実現を目指します！！

熊本市西区池上町 774

ファミリーマート春日6丁目店そば

096-342-6635

