



IADL向上特化型 デイサービスセンター みかんの木

- ・通所介護事業
- ・介護予防通所サービス

\*各サービスには一日の定員が設定されておりますのでご相談ください。

096-211-1000

# 建物全体がリハビリ機器！！

横断歩道



クランク道



凸凹段差道



みかんの木は外構にこだわり、外回りを歩くだけでリハビリになる要素を取り入れています。

ご自宅での日常生活で「リスク」になるであろう部分をクリアするために各種難題を設けています。

ご本人の身体機能に合わせてどのコースが必要かアセスメントした上で、実践していただきます。

砂利道



女性浴室



男性浴室



和室



静養室



相談室

事務所

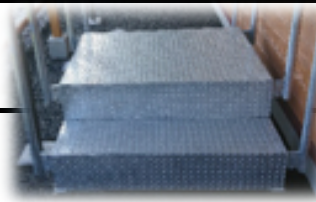
入口



厨房

会議室

勾配の違う坂道と階段



## 《 バランス訓練 》

低反発・高反発のマットの上での訓練です。  
正面をみてまっすぐ立つだけでも 自分の重心が前後左右に移動していることを体感できます。  
さらには足踏みや片足立ち、横歩きやスクワットなどバリエーションは様々です。  
転倒予防のトレーニングに効果的です。



## 《 コグニバイク 》

自転車をこぎながら 画面に出る計算問題やクイズに答えます。  
2つの動作を同時進行で行う訓練で 脳トレの効果が期待できます。  
心肺機能向上に向けて 負荷を設定して一定時間こぎ続ける訓練もできます。



## 《 ケアトランポリン 》

テレビ画面の動画を見ながら、同じ動作を行います。  
全身を上下左右に動かしたり、うまくバランスをとろうと考えながら運動することで脳の血流量が増え、体と脳の活性化が図れるといわれています。  
体重の1/6ほどしか負担がかからないので、膝や腰にも安心です。



室内でできる階段の昇り・降りの訓練です。  
自宅の玄関回り、2階の部屋までの移動などお住いの環境に合わせての動作訓練を行います。

一番下の1段だけを使って、踏み台昇降の訓練もできます。

## 《 階段昇降訓練 》





### 《 滑車重錘訓練 》

からだに合った錘を選定し、自分の体に引き寄せたり、下方方向に引き下ろす動作での訓練です。腕で行えば 筋トレになりますし、肩こりの解消も期待できます。



足で行う場合は 専用のベルトをつけて 前方に振り上げる動作・または 後方向に引きつける動作で訓練ができます。

### 《 ラボード 》

室内でできる 歩行訓練用のマシンです。床面のベルトが回転するのに合わせて 歩きます。

一定の速さで歩くことを数分間続けて行うことで、心肺機能の向上に効果があります。歩いた時間や距離、消費カロリーが数値で見えますので 関心がある方は 自己管理もできます。

ちょうど金峰山が見えるので 外の景色を見ながら 天気が悪い日も



### 《 立ち上がり動作の訓練 》

腰かけた姿勢から、立ち上がる動作の訓練です。イスやベッドから立ち上がる時のコツを伝え、自宅での事故防止につなげます。ベッドからトイレに行こうとして うまく立えない、腰かけようとして 座り損ねて 床に座り込んでしまって そこから動けなくなった など課題にしている方は 多くいらっしゃいます。

訓練用の腰掛は、10~40センチまで高さが選べるので、それぞれの困りごとが解決できるよう、自宅と似た状況を設定して訓練します。





## 外で行う 歩行訓練メニュー

建物の外に 複数のしかけを配置  
しています。  
杖、シルバーカーなど 日頃と  
同じ状況で訓練し、障害物を  
クリアしながら 歩行力の向上を  
目指します。

近所のスーパーでの買い物や、  
かかりつけ医までの受診などを  
安全に行えるよう、お一人お一人  
の生活課題に沿って訓練内容を  
選定します。

### デコボコの道



### 狭く曲がった道



### 横断歩道



### 砂利道



### スロープ



### 階段





# バランスシステムSD

スタティック計測とダイナミック計測の両方が行えます。

プラットフォームは固定（スタティック設定）と12段階の安定度設定（ダイナミック設定）ができ、全方向に最大傾斜角度20度まで設定が可能です。

テストやトレーニングの難易度が簡単に変更できるので、アスリートから高齢者・障がいのある方でも安全に使用できます。

ビジュアルフィードバックと客観的評価。

タッチスクリーンによりリアルタイムにバイオフィードバックが行えます。改善度がグラフで分かりやすく表示されますので使用者へのフィードバックが容易です。また、テストによっては性別や年齢別の標準データとの比較もできます。

6種のトレーニングモードと7種のテストモード。

標準化された評価・トレーニングプログラムを搭載しています。

転倒リスクを回避するアジャスタブルサポートハンドル。

身体のバランスを失った場合など転倒事故に備えて角度調整が可能なアジャスタブルサポートハンドルを標準装備しています。



上記のように前後左右に重心を傾けることで画面操作ができ、各種課題をクリアしていきます。  
足元の青い部分は12段階の安定度設定が可能で、不安定度が増すほど高度なバランス訓練が実施出来ます。

## 《池上地区》

デイサービスセンター みかんの木

〒860-0048 熊本市西区池上町516-1

電話 (096) 211-1000 Fax (096) 211-1010

デイサービスセンター みかんの花

〒860-0048 熊本市西区池上町774-1

電話 (096) 342-6635 Fax (096) 342-6636

## 《河内地区》

特別養護老人ホーム みかんの丘

短期入所生活介護 みかんの丘

デイサービスセンター みかんの丘

居宅介護支援事業所 みかんの丘

〒861-5348 熊本市西区河内町白浜字堀切1440-2

電話 (096) 278-4055 Fax (096) 278-4056