

健康は、動くことから

デイサービスセンター みかんの木

機能訓練特化型デイサービスセンター みかんの木



# 1に運動、2に運動

人生100年時代、健康で自立した生活を長く続けるためには「運動」が欠かせません。みかんの木は「いつまでも元気な体でいたい」そんな希望に応えるための運動に特化したデイサービスです。

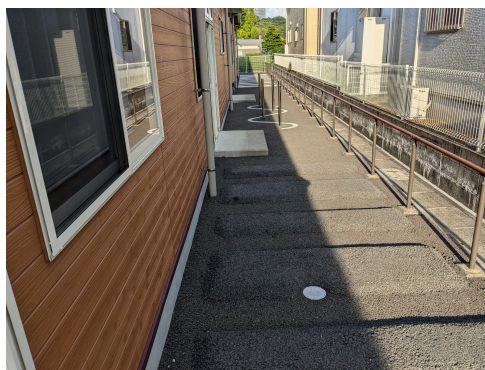
## 充実した運動メニュー



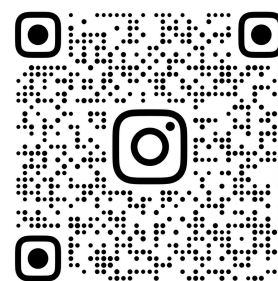
## 機能訓練指導員が個別で指導



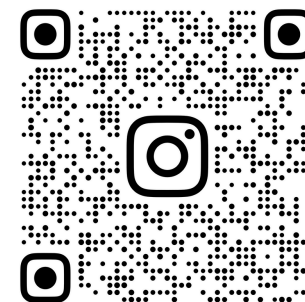
## 建物の外周が障害物歩行訓練コース



## 施設の様子はこちらから



設備風景



活動風景



# 「歩く」ことは生活の全てにつながる

毎日の暮らしの中で、「歩く」ということはとても重要なことで、「歩く」ことは健康な生活の基本とも言えます。みかんの木では、様々な身体機能のレベルに合わせた「歩く」ための訓練を用意しています。

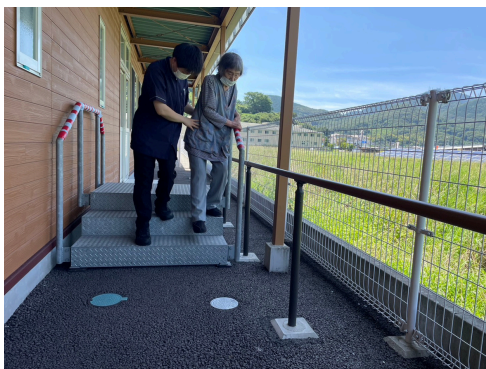
## 長距離歩行訓練



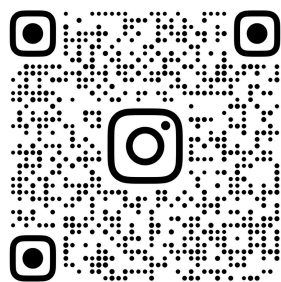
## 小集団トレーニング



## 不整地歩行訓練



## 歩行訓練の様子は こちらから



## 歩行器歩行訓練



普段車椅子の方も  
歩行器で歩きます！

# 運動の結果が目で見えてわかる

## STEP 1：目標設定



ご利用者様およびご家族様の希望をもとに目標設定を行います。

## STEP2：身体機能評価



初回利用時に専門の職員が身体機能の評価を行います。

## STEP3：機能訓練の実施



目標、身体機能の評価をもとに機能訓練の選定、負荷量の調整を行います。

## STEP4：再評価 → 結果の見える化

**身体機能面**  
筋力、バランス能力、歩行能力を評価します。

**認知機能面**  
年に1度、認知症の検査を行います。

身体機能評価シート			
R.O.O 月			
みかん 陽光 様			
体力 (立位)		バランス (片脚立ち)	
前回	今回	前回	今回
39 kg	41 kg	11.94 秒	10.76 秒
85歳以上の平均値は23.1~25.0kg		85歳以上の平均値は4~13秒	
歩行 (TUG)		体重	
前回	今回	前回	今回
8.29 秒	9.24 秒	59.9 kg	60.2 kg
11秒以上で運動器不安定症のリスク			
認知 (HDS-R)		運動量	
昨年度	今年度	前回	今回
15	18	十分	十分
20点以下は認知症疑い			
一言コメント			
デイでの運動は十分取り組めており、身体機能は保っています。 この調子で頑張っていきましょう。			

**栄養状態**  
デイでの食量、体重をもとに管理栄養士が評価し、気になることがある際は個別で報告します。

**運動状況**  
デイでの運動をしっかり取り組んでいるかを記載します。

身体機能の再評価を行い、結果を数値化してお渡しします。



# 運動の合間にリラックスや美味しい昼食を

運動の合間のリラックスメニュー  
(マッサージや温熱療法)



ゆったりつかれる 広いお風呂  
バランスの取れた  
昼食



## 1日の流れ (例)

9:00~  
送迎



到着後  
血圧測定



10:10~  
準備運動



10:20~  
午前の活動  
(運動、入浴)



12:10~  
口腔体操  
昼食



12:45~  
昼休憩



13:30~  
午後の活動  
(運動、入浴)



16:00~  
送迎







住所：〒860-0048  
熊本市西区池上町516-1

TEL：096-211-1000

FAX：096-211-1010



営業日：月曜日～土曜日  
(祝日含む)

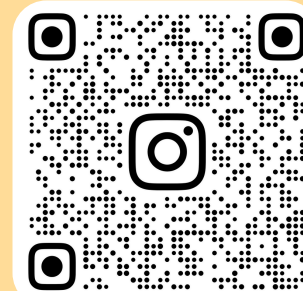
営業時間：8：30～17：30

見学いつでも大歓迎！

Youtube



Instagram



H P

