

健康は、動くことから



機能訓練特化型ディサービスセンター 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。

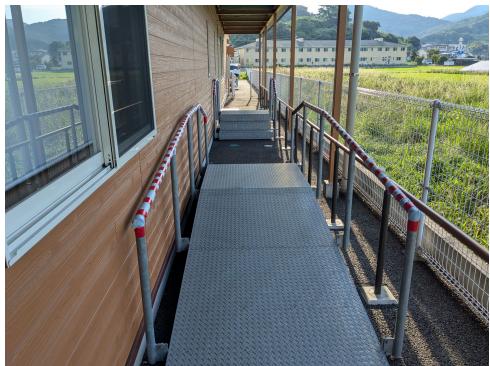
充実した運動メニュー



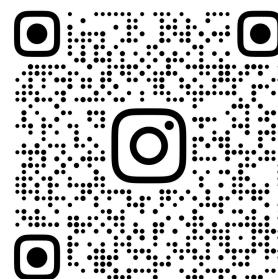
機能訓練指導員が個別で指導



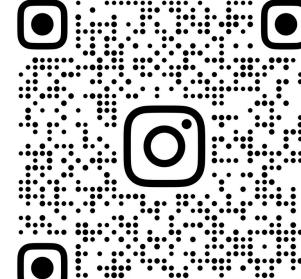
建物の外周が障害物歩行訓練コース



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。

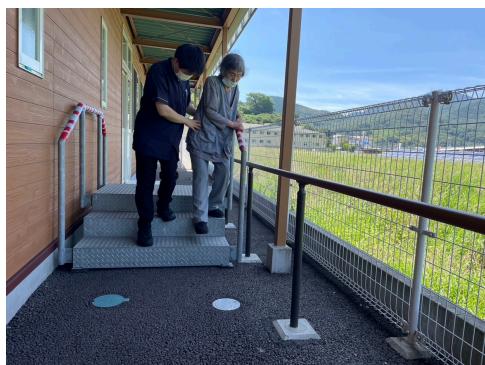
長距離歩行訓練



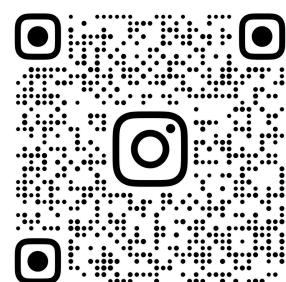
小集団トレーニング



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てわかる

STEP1：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。

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。

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。

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	
RO.O 月 みかん 陽光 様	
パラソス（片脚立ち）	
前回	今回
39 kg	41 kg
85歳以上の平均値は23.1~25.0kg	
歩行 (TUG)	
前回	今回
8.29 秒	9.24 秒
11秒以上で運動器不安定症のリスク	
体重	
前回	今回
59.9 kg	60.2 kg
85歳以上の平均値は44~53kg	
認知 (HDS-R)	
昨年度	今年度
15	18
20点以下は認知症疑い	
運動量	
前回	今回
十分	十分
15分以上は運動不足	
1言コメント	
デイでの運動は十分取り組めており、身体機能は保てています。 この調子で頑張っていきましょう。	

栄養状態
デイでの食事量、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
デイでの運動をしつかり取り組めて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 バランスの取れた 広いお風呂 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)

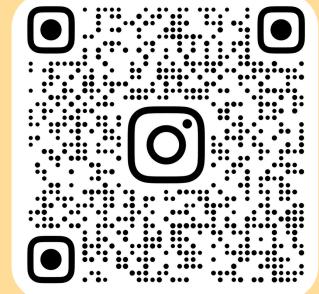
営業時間：8：30～17：30
見学いつでも大歓迎！



Youtube



Instagram



HP

