

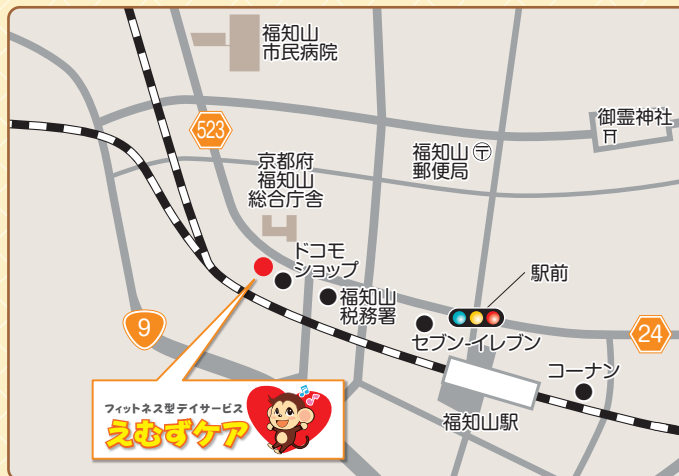
ご利用料金

| 要支援の方 1ヶ月の自己負担金額 | | 要介護の方 1回の自己負担金額 | |
|--------------------------|---------------------|--------------------|-----------------|
| 要支援1 (単位) | 1,647円/月 (1,647) | 要介護1 (単位) | 426円/回 (426) |
| 要支援2 (単位) | 3,377円/月 (3,377) | 要介護2 (単位) | 488円/回 (488) |
| 運動機能向上加算 225円/月加算されます | | 要介護3 (単位) | 552円/回 (552) |
| | | 要介護4 (単位) | 614円/回 (614) |
| | | 要介護5 (単位) | 678円/回 (678) |

個別機能訓練加算 (I) 46円

* 上記料金は、平成27年4月1日からの改定料金となります
* 2割負担 (負担割合証に準ずる)

施設のご案内



京都府福知山総合庁舎むかい
ドコモショップ福知山店となり

ご利用案内

| 対象者 | <ul style="list-style-type: none"> 要支援1・2の認定の方 要介護1～5の認定の方 |
|-----|--|
|-----|--|

ただし、上記認定度の方においても介助なしで立位保持が困難な方、認知症等で当施設で対応困難と判断させていただいた方は、申し訳ございませんがお断りさせていただく場合もございますので予めご了承ください。
詳細は生活相談員までご相談ください。

ご利用範囲

| サービス ご利用対象地域 | 福知山市 (成和生活圏域 桃映・南陵生活圏域 日新生活圏域) |
|-----------------|--------------------------------------|
|-----------------|--------------------------------------|

詳しくは生活相談員または介護スタッフにお尋ねください。

事業所番号：0000000000

見学体験利用 随時受付

お気軽にお問い合わせください。

営業時間のご案内

| | |
|--------------|---------------------------------|
| 営業時間 | 8:30～17:00 |
| サービス 提供時間 | 午前:9:00～12:10 午後:13:30～16:40 |
| 休日 | 土曜・日曜・夏季・年末年始 |

フィットネス型デイサービス

えむずケア



運営法人：エムズケア株式会社

TEL：0773-24-3939

FAX：0773-24-3940

〒620-0055 京都府福知山市篠尾新町1丁目75番地

グランコート篠尾新町1階

福知山市指定地域密着型通所介護
京都府指定介護予防通所介護
介護保険事業者指定番号：0000000000

平成28年5月1日開設予定

フィットネス型デイサービス

えむずケア



明日の為に、
今日がある!!

京都府 初のトレーニングマシン導入!!

ごあいさつ

「えむずケア」は軽介護者を対象に、介護予防を中心とした短時間・少人数制の【フィットネス型デイサービス】になります。身体機能の維持・向上を通じて充実した日常生活を送って頂けることを目的としております。

運動後にはご利用者様同士コミュニケーションの時間も大切にしており、心身ともに元気になって頂けます。

※入浴・食事サービスはございません。

特に運動メニューは東京都老人総合研究所が考案した高齢者向け運動理論＝*CGTを採用しており、ご利用者一人ひとりの運動機能（体力）にあったきめ細やかな運動メニューを作成することにより、多くのご利用者様に運動効果を実感していただくことを目指しております。

Comprehensive Geriatric Training *CGT：東京都老人総合研究所の大淵修一先生が高齢者向けに考案した運動理論【包括的高齢者運動トレーニング】

設備のご案内

足腰筋力低下予防

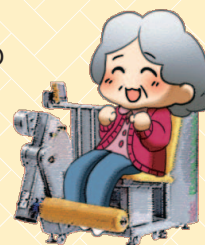
- ★下肢全体の筋肉を強化。
- ★立ち上がる、歩く、座るなどの基本動作に必要な筋力を向上させます。



◆レッグプレス

階段昇降の安定

- ★大腿四頭筋（太もも前面）の筋力強化。
- ★階段昇降の安定性、歩幅の広げなどの向上。



◆レッグエクステンション

ふらつき防止に

- ★中殿筋（腰回り）の筋肉を強化。
- ★歩行時の安定性向上。



◆ヒップアブダクション

背筋をシャキっと!

- ★広背筋、菱形筋の強化。
- ★肩可動範囲を柔軟にさせます。



◆ローイング

一日のスケジュール

【午前の部】 午前 9：00～12：10

【午後の部】 午後 13：30～16：40

※入浴・食事サービスはございません。

8時30分 お迎え開始
13時00分 (ご自宅までお迎え)

9時00分 到着後
13時30分 健康チェック

9時30分 準備体操（軽ストレッチ）
14時00分 機能トレーニング
個別プログラム（マシン利用）
脳トレーニング
ティータイム

12時10分 お見送り
16時40分 ご帰宅

CGTのプログラムを内蔵した最新トレーニングマシン《リハトレーナー》を採用

利用者1人1人のデータを個別に作成・保存することができます。

4つのマシンをコンピュータに接続し、利用者個々の運動能力に即したマシンの設定を自動的に行うとともに、1人1人の運動記録や運動履歴を個別に自動保存（データベース化）することができる先進のトレーニングシステム、それが「リハトレーナー」です。このデータベースを基に、利用者1人1人の能力に合わせた運動プランを作成できるほか、筋力・動的バランス・静的バランス・柔軟性・歩行能力をレーダーチャート化した報告書を簡単に作成できるのも、「リハトレーナー」の大きな特長となっています。

