



**SOUTH PORT**  
サウスポート

短時間型リハビリデイサービス  
**リハビリSPA**  
**ザ・プライム開成みなみ**

**Day service**

目的に合わせた充実のデイサービスプログラム

受付開始事前相談可



**2018.10.1 OPEN予定**

神奈川県足柄上郡開成町みなみ5丁目4番地17

医療・介護と地域が融合した複合施設「サウスポート」が開成みなみに誕生します。居住環境を優先的に考え、地域とのコミュニティスペースを作り、地域住民と施設ご入所者が健康に暮らせる設備と環境を整えております。



～お申し込み・お問い合わせ～

**0120-010-616**【受付時間】9:00～17:30



社会福祉法人 **一燈会 group**

〒259-0134 中郡二宮町一色1435-1

楽しく、無理なく、持続できる  
機能訓練特化型デイサービス



介護  
予防

認知症  
予防

自立  
回復

転倒  
予防

介護  
軽減

【サービス提供のご案内】 月曜日～日曜日 午前 / 9:00～12:10  
午後 / 13:30～16:40

【定員】 午前・午後 各20名

【ご利用案内】 要介護1～5の認定の方

介助なしで立位保持が困難な方、または認知症等でプログラムの参加が難しい方に関しては、申し訳ございませんがお断りさせていただく場合がございます。

【サービスご利用対象地域】

開成町・大井町(一部)・松田町(一部)・山北町(一部)・南足柄市(一部)・小田原市(一部)  
詳しくはスタッフにお尋ね下さい

目的に合わせた充実のプログラム

介護予防、自立回復、介護軽減を目的とした短時間・少人数制の【機能訓練特化型デイサービス】です。マシントレーニングを中心にした運動メニューに加え、入浴サービスをご利用頂けます。



富士山が見えるヒノキ風呂

眺めのよい5階にある短時間型デイサービス。専門性の高い最新鋭のマシンでトレーニングした後は、富士山が見えるヒノキ風呂でゆったり疲れをとることができます。

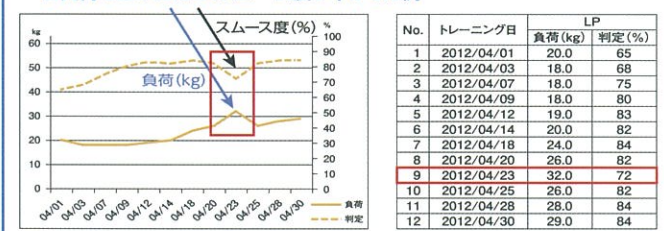
# 国立長寿医療研究センターとの共同開発で 生まれた軽度認知機能障害 (MCI) ケアを 目的としたエルゴメーター



トレーニング履歴の“見える化”により、  
運動効果を実感できます

利用者が「いつ、どのような運動を、どのくらい行ったか」というトレーニング履歴から、最大12回分(例えば毎月1日の1年分)をチェックでき、その運動状況(鍾・スムーズ度の経過)をグラフ化し、出力することができます。このようにトレーニング履歴を“見える化”することにより、利用者はもちろん、その家族も運動効果を実感することができます。

■負荷を上げたため、スムーズ度が下がった例



上のグラフと表は、レッグプレスによるトレーニング履歴をクローズアップしたものです。少しずつ負荷を上げながら順調にトレーニングしていたものの、負荷を32kgにしたところで効果判定が下がっていることが見てとれます。これにより、利用者の筋力やコンディションに合わせた運動方針(トレーニング)の提案が可能となり、安心・安全のチェックにもつながります。

トレーナーによる運動測定データのスムーズ度(%)は、「対称性・滑らかさ・移動距離・継続時間」の4つの要素で判定され、その結果をチャートで示すことができます。また、4つの要素が低下している要因についてのアドバイスや、現在と過去のスムーズ度データを比較することができます。



介護予防包括的高齢者運動トレーニング(CGT)理論に  
基づいた最新鋭の機器で、皆さまの体に合った運動を提供いたします。

## 介護予防包括的高齢者運動 トレーニング(CGT)理論とは

CGTとは、筋力、柔軟性、動作の能力を総合的にトレーニングするものです。筋肉に刺激を与え、体の持つ自然治癒力を高めます。研究では、体の機能だけでなく、やる気など心の機能にも効果があることがわかりました。

## 個々の身体能力を分かりやすく 数値化して確認することができます

トレーニングマシンをコンピュータに接続。利用者の運動能力に合ったマシンの設定を自動で行うとともに、運動記録や履歴をデータベース化して管理いたします。これにより、一人ひとりに最適な運動プランやトレーニング目標をご提案することができます。



レッグプレス

- 下肢全体の筋力を強化
- 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

最大負荷：～63kg(1kg単位設定)



ヒップアブダクション

- 中殿筋(腰まわりの)筋力を強化
- 歩行時の安定性向上、ふらつき防止

最大負荷：～31.5kg(0.5kg単位設定)



ローイング

- 広背筋・菱形筋の強化
- 猫背防止、肩可動範囲を柔軟にさせます

最大負荷：～31.5kg(0.5kg単位設定)



レッグエクステンション

- 大腿四頭筋(太もも前面)の筋力強化
- 階段昇降の安定性、歩幅の広げなどを向上させます

最大負荷：～31.5kg(0.5kg単位設定)