

## 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 2,213円/月 (単位) (2,099)	要介護1 486円/回 (単位) (461)
要支援2 4,432円/月 (単位) (4,205) 運動機能向上加算 238円/月加算されます	要介護2 558円/回 (単位) (529)
	要介護3 629円/回 (単位) (596)
	要介護4 699円/回 (単位) (663)
	要介護5 769円/回 (単位) (729) 個別機能訓練加算(Ⅱ) 53円/回加算されます

\*上記料金は、平成24年4月1日からの改定料金となります

## 施設のご案内



## ご利用案内

【対象者】 ・要支援1・2の認定の方  
・要介護1～3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】 八王子市

詳細は生活相談員または介護スタッフにお尋ねください。

## 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：8:30～17:30

定休日：水・日曜日(夏季/年始年末)

事業所番号：1372906170



リハビリ型デイサービス  
**りんとうえむ めじろ台**

TEL:042-673-5695 FAX:042-673-5696

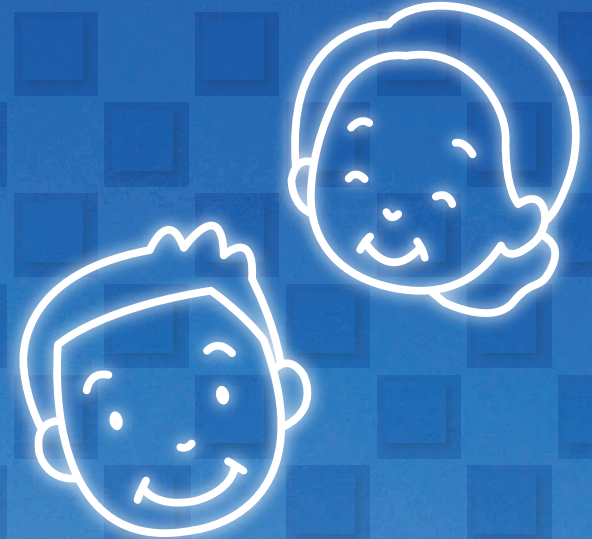
〒193-0942 東京都八王子市欄田町513-13グレースビル102

Email:reha-mejirodai@rintoemu.jp

URL:http://rintoemu-mejirodai.patill.com

東京都指定通所介護・介護予防通所介護事業所  
介護保険事業所指定番号：1372906170

リハビリ型デイサービス  
**りんとうえむ めじろ台**



凛々しく生きる

健康づくり

あなたの笑顔は

家族の幸せ

私たちは  
応援します。  
元気に生きる  
明日のあなたを!



## ごあいさつ

リハビリ型デイサービス「りんえむ めじろ台」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【機能訓練型デイサービス】になります。

身体機能の維持・向上を通じて心も体も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。

トレーニングマシンを使用した運動メニューから趣味活動など、幅広くご利用者様にご満足いただけるようなプログラム作りをしております。

※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）にあつ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。



\*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】

## 目的に合わせたプログラム

筋力トレーニング

コミュニケーション

手芸

ミニゲーム

囲碁・将棋

趣味活動

## 半日の流れ(入替制)

### 午前の部 午前9時～午後0時15分

午前8時30分 お迎え開始  
ご自宅までお迎え

午前9時 到着後  
健康チェック  
ご歓談タイム

午前9時30分 準備体操(椅子に座って)  
リハビリトレーニング  
整理体操・レクリエーション  
ティータイム

午後0時15分 ご帰宅  
お疲れさまでした

### 午後の部 午後2時～5時15分

午後1時30分 お迎え開始  
ご自宅までお迎え

午後2時 到着後  
健康チェック  
ご歓談タイム

午後2時30分 準備体操(椅子に座って)  
リハビリトレーニング  
整理体操・レクリエーション  
ティータイム

午後5時15分 ご帰宅  
お疲れさまでした

## 運動設備

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

### 猫背防止 ローイング



★広背筋・菱形筋強化  
★肩可動範囲を柔軟にさせます



### 階段昇降の安定性 レッグエクステンション



★大腿四頭筋の筋力強化



### 足腰筋力低下予防 レッグプレス



★下肢全体の筋肉を強化



### ふらつき防止 ヒップアブダクション



★中臀筋(腰回り)の筋肉を強化  
★歩行時の安定性の向上

