

# 老人デイサービス翁の杜

デイサービス（通所介護）とは、介護を必要とする人が昼間の一定時間、日常生活上の世話や機能訓練などを受ける福祉施設です。

翁の杜は、ご利用者様が主役の自立支援型デイサービスです。日常生活の中で、「コロもカラダも更に元気になって、生活の潤いも増す『もう一つの自分の居場所』、それが翁の杜です。充実した空間と時間をご用意しております。

- 自立
- 介護2
- 支援1
- 介護3
- 支援2
- 介護4
- 介護5
- 介護1



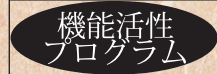
## Music therapy & communication 音楽療法と茶話

音楽と香りを楽しむ

同世代の方のたまり場をイメージした雰囲気の中、音楽をとおして心身の快活をはかる音楽療法を取り入れています。また、お茶や挽きたてのコーヒーを嗜みながらゆっくりと新聞や雑誌を読んだりすることで、リハビリテーション効果を高めます。



音楽療法  
音楽を聴いたり、奏することで心身の健康回復・向上をはかり幸福感や生活の質を高めます。



## Physical Activity 積極的介護予防

晴耕雨読（園芸療法）

「晴れた日には畑を耕し、雨の降る日は本を読む」のんびりとした農園的な生活。これが最も健康的で知的な生活でもあります。お一人ずつ区画を持ち、ご自分の決めた作物を植えつけます。植えて・育てて・品評しあいながら、いつの間にか心身機能の活性化が図れます。



レイズドベッド  
レイズドベッドは、地面を高くして、楽な姿勢で園芸ができる花壇です。車いすのままでも楽しめます。



機械浴槽  
一般浴槽とは別に、車いす昇降機を兼ね備えたユニバーサルデザインの機械浴槽を設置。



思いを大切に  
個別にゆっくりと対応し、ご自身の想いに寄り添います。活動の無理強いはいたしません。

シニアスポーツクラブ

運動療法は、うつ状態の改善、精神的安定、自律神経機能の向上などの効果が期待できます。体を動かすことで、心身ともに元気を取り戻し、「寝たきり」や「閉じこもり」を防ぎます。

また、より重い介護状態になった時の程度や、介護サービス量を減らす効果も期待できます。



高齢者運動トレーニング  
体を動かし体力や機能を高めたりの他、脳血流を増やす頭脳を使ったトレーニングも行います。

## サービス提供の流れ

提供時間：午前9時30分～午後4時30分

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:00 頃  | 自宅へお迎え                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 9:30    | 到着、健康観察、健康相談                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 10:00 ～ | 機能活性活動（自由選択）<br>＜運動療法＞ <ul style="list-style-type: none"><li>・ストレッチ体操<br/>全身の筋肉をゆっくり伸ばし、柔軟性を図ります</li><li>・筋力トレーニング、腰膝痛改善運動<br/>下肢筋力運動を中心に、好バランスを目指します</li><li>・機能的レクリエーション<br/>普段と違った動きをすることで脳活性を図ります</li></ul> ＜園芸療法＞ <ul style="list-style-type: none"><li>・農園芸（畑、花壇）<br/>ご自分だけのお花や野菜の手入れをします</li></ul>  |
| 10:30 ～ | 入浴、茶話                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 12:30 ～ | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 13:15 ～ | 機能活性活動・鬱屈抑制活動（自由選択）<br>＜運動療法＞ <ul style="list-style-type: none"><li>・脚力アップ運動<br/>「つぶす・動かす・投げる」のボールトレーニング</li><li>・脳機能向上トレーニング<br/>仲間とともに、声を出しながら楽しく行います</li></ul> ＜音楽療法＞ <ul style="list-style-type: none"><li>・目や手指の動きを連動させた楽器演奏プログラム</li><li>・肺活量を増やすための歌唱プログラム</li><li>・テンポに合わせてリズムをとる体感プログラム</li></ul> |
| 13:30 ～ | 入浴、茶話、静養                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 15:00 ～ | ティータイム                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 16:30   | お送り                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 17:00 頃 | 自宅へ到着                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

- 協力事業者：ミズノスポーツサービス㈱
- 営業時間：午前9時00分～午後6時00分
- 休業日：水曜日・日曜日

## 介護予防事業

### 介護予防拠点「もりの健康スタジオ」

65歳以上の広陵町周辺にお住まいの方を対象に、「健康運動体操教室」を実施しております。様々な運動課程をとおして、要介護状態を未然に防ぎます。健康運動実践指導者がサポートにあたることから、フィットネスクラブ同様に専門指導が受けられます。

- ＜スタジオプログラム＞
  - ・包括的高齢者トレーニング
  - ・基礎体力検査
- ＜参加要件＞
  - ・65歳以上の方
  - ・要介護認定のない方
  - ・広陵町周辺にお住まいの方
- ＜アウトドアプログラム＞
  - ・ノルディックウォーキング
- ※詳しくはお尋ねください。