



IADL向上特化型 デイサービスセンター みかんの木

・通所介護事業 ・介護予防通所サービス

*各サービスには一日の定員が設定されておりますのでご相談ください。

096-211-1000

建物全体がリハビリ機器！！

横断歩道



クランク道



凸凹段差道



みかんの木は外構にこだわり、外回りを歩くだけでリハビリになる要素を取り入れています。

ご自宅での日常生活で「リスク」になるであろう部分をクリアするために各種難題を設けています。

ご本人の身体機能に合わせてどのコースが必要かアセスメントした上で、実践していただきます。

砂利道



女性浴室



男性浴室



和室



静養室



相談室

事務所

入口

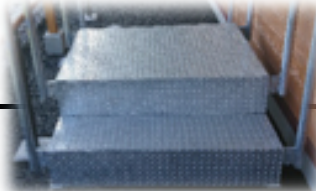


厨房

会議室



勾配の違う坂道と階段



あくまでも自立支援！出来る所は自分で！機能訓練を頑張って元気な体作りを！

みかんの木の特徴

「自立」とは自分でできるという事です。当施設では、皆様の「できる、やってみたい、やれるようになりたい」を支援させていただきます。なにをしたいのか目標を明確化し、そのためには何が必要なのか課題を抽出、達成に向けて必要な運動プログラムを実施していきます。あくまでも主体は利用者の皆様です！

1人1人の課題をクリアします！



「元になりたい」
「運動をしたい」
「しっかり歩きたい」
「出来る事を増やしたい」



「他の人と交流する機会を作ってほしい」
「認知症を予防したい」
「家に閉じこもりがちなので、運動する機会を増やしてほしい」

①身体機能評価

初回利用時に身体機能の評価、ニーズの確認を行い、ご本人に合わせた目標と運動メニューの選定を行います。

身体能力は？

どうしたい？

課題は？

目標は？



②運動量の調整（利用者様主体のタイムスケジュール）

運動メニューを実施し
負荷量の変更や運動の再選定を都度実施していきます。

1日のスケジュール					
9:30～	バイタルチェック				
10:10～	準備体操、朝礼				
10:20～	機械運動	歩行訓練	個別訓練	物理療法	入浴
12:10～	口腔体操、昼食				
	昼休憩				
13:30～	機械運動	歩行訓練	個別訓練	物理療法	入浴
15:10～	テレビ体操				

スケジュールは大枠が決まっているだけです。あくまでも利用者様主体で動きますので、デイに慣れてきたら空いている運動に自分から積極的に参加していきましょう！

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。

③再評価

3ヶ月を目安に再評価を行い
結果を目に見える形で（数値化して）ご報告します。

身体機能評価シート

RO.〇月
みかん 陽光 様

栄養状態

デイでの食事量を計測、管理栄養士の管理の下、問題があれば個別で報告させていただきます。

握力（立位）	
前回	今回
39 kg	41 kg

65歳以上の平均値は23.1～25.0kg

バランス（片脚立ち）	
前回	今回
11.94 秒	10.76 秒

85歳以上の平均値は4～13秒

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

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

運動状況

デイの運動に十分取り組むことが出来ているかがわかります。

身体機能は・・・ 維持 できています

一言コメント

デイでの運動は十分取り組めており、身体機能は保っています。
この調子で頑張ってください。

機械運動

コグニバイク



自転車をこぎながら問題を解くという2重課題（コグニサイズ）が認知症予防に効果あり！

ケアトランポリン



トランポリンを使った全身運動！
体幹を鍛えてふらつかない体をつくれます！

ラボード



自分のペースに合わせて歩くことで、体力向上！

重垂滑車運動



重りをひっぱる事で上肢、下肢の筋力訓練ができます！

バランスSD



重心移動の訓練！

テレビ体操



手軽な小集団体操で、運動が苦手な方にもおすすめ！
メニューも豊富で、希望に合ったものを選択できます！
随時新しいメニューを追加しています！

歩行訓練

外周障害物歩行



小さい段



スラローム



横断歩道



砂利道



傾斜の違う坂



高さの違う階段

屋外長距離歩行



自分のレベルに合わせてコースを選択（最長約600m）
同じレベルの方と小集団で訓練を行います！



屋内歩行



普段は車椅子で移動される方でも
歩行器を使用して積極的に歩行訓練を行います！



個別訓練

下肢筋力訓練



道具を使用し、個別の筋肉を鍛えることができます！

動作訓練



起立や階段の昇り降り、起き上がりなど、日常生活動作を職員指導の下練習できます！



バランス訓練



マットの上に立つだけでも、ふらふらします。

物理療法

ホットパック



患部を温め痛みを緩和！

メドマー



足のマッサージでむくみ改善！

マッサージチェア



全身のマッサージで疲労回復！

入浴



広々とした大浴場でゆっくりと入れます！

お風呂も訓練の一環です！





YouTube

はじめました！

このチャンネルでは、デイサービスに通わなくてもいろんな場所で運動を実施して欲しいという背景のもと、主に手軽に出来る体操等を公開しています。

自宅、健康教室、サロン、老人会、学校、保育所、施設等の様々な場面で活用していただけると幸いです。



陽光みかん

@user-lv8nu1mr2i

熊本県にある社会福祉法人陽光です。 >

陽光みかん

詳しくは
こちらから→



Instagram

もやっています！

デイの日常やご利用者様の様子を日々投稿してます！

いいね！フォローよろしくお願いします！



詳しくは
こちらから→



ds.ki4055

デイサービスセンター みかんの木

住所：〒860-0048 熊本市西区池上町516-1
TEL：096-211-1000
Fax：096-211-1010

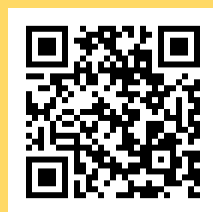


デイサービスセンター みかんの花

住所：〒860-0048 熊本市西区池上町774-1
TEL：096-342-6635
Fax：096-342-6636



ご利用について



HPはこちら

営業日：月曜日～土曜日（祝日含む）

提供時間：9：00～16：00

休日：日曜日、元日（1月1日）

ホームページ：<https://mikan-oka.com/youkou/ki.html>

その他ご不明な点があればお気軽にご相談ください！

アクセスマップ

