

## ご利用料金

介護予防通所介護 (基本サービス: 1ヶ月当り)			通所介護 (基本サービス: 1日/回当り)		
	介護報酬額 (単位)	自己負担額		介護報酬額 (単位)	自己負担額
要支援1	22,690円(2,099)	2,269円	要介護1	4,983円(461)	499円
要支援2	45,456円(4,205)	4,546円	要介護2	5,718円(529)	572円
			要介護3	6,442円(596)	645円
			要介護4	7,167円(663)	717円
			要介護5	7,880円(729)	788円

★運動器機能向上加算(要支援の方)=244円/月    ★個別機能訓練加算I(要介護の方)=46円/回

## ご利用案内

定員 午前 10名 / 午後 10名

対象者

■要支援1・2の認定の方

■要介護1～3の認定の方

但し、上記認定度の方においても介助無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頂いた方は申し訳ございませんがお断りさせて頂く場合もございますので予めご了承下さい。

詳細は生活相談員までご相談下さい。

## タイムスケジュール(入替制)

【サービス提供時間】3時間以上5時間未満(3-5h)

午前コース	9:00～12:15
午後コース	14:00～17:15
8:30～	ご自宅までお迎え
13:30～	
9:00～	(到着) 手洗い、うがい、 バイタルチェック、歓談タイム
14:00～	
9:30～	軽ストレッチ(準備体操) 個別運動プログラム 個別リハビリ対応 レクリエーションを含む気のカプログラム、 ティータイム
14:30～	整理体操
12:15～	終了
17:15～	ご帰宅

## 施設のご案内



最寄駅: 都営浅草線「蔵前」駅  
都営大江戸線「新御徒町」駅  
JR総武線「浅草橋」駅  
都営浅草線「浅草橋」駅    \*いずれも下車徒歩6～8分

## 営業時間のご案内

■営業時間: 8:30～17:30

■定休日: 土・日曜日・祝日・夏季・年末年始

## ご利用(送迎)範囲

■台東区一部・千代田区一部・墨田区一部

※基本送迎範囲は当事業所より半径3km以内(片道15分以内)

運営法人 (株)サロンオールディーズ  
東京都中央区日本橋2-1-20 Dear日本橋タワー4F  
TEL.03-3548-0144  
<http://www.salon-old.jp>

**見学体験利用随時受付**  
お気軽にお問い合わせください。

むりの無い、全く新たな

# 介護予防運動デイサービス リハサロン鳥越

Comprehensive  
Geriatric  
Training

一緒に探しませんか

自分を生きる活力

身体のカ

気のカ



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: 1370603308

〒111-0054 東京都台東区鳥越1丁目27-8

マストライフ鳥越1階

電話番号: 03-5823-4777

FAX番号: 03-5823-4779

<http://www.rehasalon.com>





# 【気のカゾーン】 気のカ

楽しい、嬉しい気持ちの時は【軽やかに歩けます】  
悲しかったり、ゆううつな気持ちの時には【重く、足を引きずるように歩きます】  
気のカは脳が大きく影響します。セロトニン神経系は心の安定をもたらし、快楽、意欲、前向きな思考はドーパミン神経系が作用しともに脳内物質であり、その量で気分が左右されます。  
【気のカゾーン】では快感神経の興奮や自律神経の副交感神経に作用しリラックス状態を創りだすために、視覚、聴覚、触覚など先端科学的な方法を順次準備します。  
運動と脳との連携は老化防止になります。

# 【身体のカゾーン】 身体のカ

歩くためには筋力が必要です。  
最新の介護予防筋力トレーニングシステム、リハトレーナーを使用しエビデンスに基づいた運動を行います。  
効果のある運動のために、体系化された理論に基づいて運動のメニューや、最適負荷をコンピューターが全自動で行い、運動効果判定をプリントします。  
介護予防の元となる個人のデータベースも自動で作成されます。

車椅子対応トイレ

## 【身体機能評価ゾーン】

血圧測定と同時に血管指標APS（カフ値一動脈容積）、AVI（加齢・動脈硬化）を測定し、更なる運動時の安全確保（血管リスク管理）、運動による動脈血管に及ぼす影響から運動効果が期待できます。  
5M歩行を可能とし、順次各種の科学的運動計測を計画しています。

静養室

相談室

スタッフルーム

歩行訓練ゾーン



施設外観

入口

身体と気のカの相乗効果で、  
自分を生きる活力を見出します。



### ■ローイング

猫背防止、肩可動範囲の柔軟性の向上



### ■ヒップアブダクション

中殿筋を鍛え走行時の安定性の向上



### ■レッグエクステンション

階段昇降の安定性向上  
走行時の歩幅向上



### ■レッグプレス

下肢全体を強化 立つ、歩く、座るなどの日常動作の向上

