

## ご利用料金

### 要支援の方1ヶ月の自己負担金額

要支援1(単位) 2,213円/月(2,099)

要支援2(単位) 4,432円/月(4,205)

運動機能向上加算238円/月加算されます

### 要介護の方1回の自己負担金額

要介護1(単位) 486円/回(461)

要介護2(単位) 558円/回(529)

要介護3(単位) 629円/回(596)

要介護4(単位) 699円/回(663)

要介護5(単位) 769円/回(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

## 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。

## 営業時間の ご案内

営業時間：8:00～17:00  
定休日：土・日曜日・祝日  
(夏季/年始年末)

**見学体験利用 随時受付**

お気軽にお問い合わせください。

## 施設のご案内



## ご利用範囲

【サービスご利用対象地域】横浜市

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。

**H24年10/1開設予定  
開設準備中**

事業所番号：0000000000



TEL:070-5545-7297 FAX:045-834-7248  
〒223-0057 神奈川県横浜市港北区新羽町1659  
フラッシュビル202

Email:  
URL:

神奈川県指定通所介護・介護予防通所介護事業所  
介護保険事業所指定番号：0000000000



あの時、若さだけだった  
いつまでも、青春  
心豊かに健康でいたい



## ごあいさつ

介護予防型デイサービス「ほのぼのビーチ」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）にあっ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

歌♪

コミュニケーション

手芸

趣味活動

筋力トレーニング

脳トレーニング

囲碁・将棋

## 半日の流れ (入替制)

### 午前の部：午前8時45分～午後0時

午前8時15分  
お迎え開始  
ご自宅までお迎え



午前8時45分  
到着後  
手洗いうがい  
バイタルチェック  
ご歓談タイム



午前9時30分  
準備体操（椅子に座って）  
個別プログラ（トレーニングマシン）  
レクリエーション等趣味活動



午後0時  
ご帰宅  
お疲れさまでした



### 午後の部：午後1時～4時15分

午後0時30分  
お迎え開始  
ご自宅までお迎え



午後1時  
到着後  
手洗いうがい  
バイタルチェック  
ご歓談タイム



午後1時45分  
準備体操（椅子に座って）  
個別プログラ（トレーニングマシン）  
レクリエーション等趣味活動



午後4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

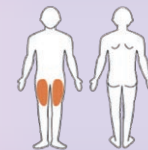
### 猫背防止 ローイング

- 広背筋・菱形筋強化
- 肩可動範囲を柔軟にさせます



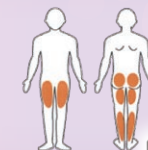
### 階段昇降の安定性 レッグエクステンション

- 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

