

# シニアフィットネスをイメージ 楽しい雰囲気です少人数制のリハビリ型デイサービスです

## ●やわら館の特徴

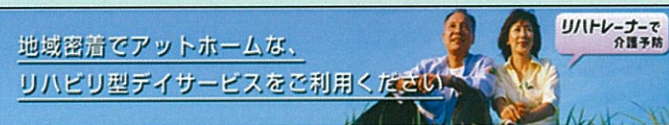
「やわら館」は要支援・軽介護者を対象にした短時間（3～4h）の少人数制機能訓練型デイサービスです。

トレーニングマシンを使用したリハビリトレーニングは高齢者向け運動理論＝CGT\*を採用しており、利用者お一人お一人の体力（運動機能）に適合した科学的・合理的なきめ細かな運動メニューで着実にその効果を実感していただき、身体機能の維持・向上を目指します。また、レクリエーションや幅広い趣味や創作活動等も楽しみながら、皆様に安定した日常生活を送って頂く事を目標にした施設です。

尚、入浴や食事サービスはございません。



\*CGT：(Comprehensive Geriatric Training)  
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』



館長兼生活相談員

若山 英央 (わかやま ひでなか)

東海大学体育学部武道学科卒業  
東海大学大学院体育学研究科方法学専攻修士課程終了  
元国際武道大学体育学部スポーツトレーナー学科准教授  
インターハイ柔道重量級準優勝  
全日本学生柔道優勝大会2回優勝  
全日本柔道選手権大会5回出場  
講道館柔道6段  
日本体育協会公認コーチ  
元JOC強化スタッフ柔道トレーニングドクター



そふとちゃん



やわらくん

やわら館マスコット

## ●1日の流れ

●午前コース 9:00～12:10 (単位Ⅰ)	
8:30～	お迎え
9:00～	(到着)手洗い、うがい バイタルチェック 朝のご歓談タイム
9:30～	準備体操(椅子に座って) リハビリトレ(個別プログラム、マシン利用) レクリエーション等趣味活動 ティータイム 整理体操
12:10～	終了 お帰り準備 ご帰宅



●午後コース 14:00～17:10 (単位Ⅱ)	
13:30～	お迎え
14:00～	(到着)手洗い、うがい バイタルチェック 昼のご歓談タイム
14:30～	準備体操(椅子に座って) リハビリトレ(個別プログラム、マシン利用) レクリエーション等趣味活動 ティータイム 整理体操
17:10～	終了 お帰り準備 ご帰宅

## ●ご利用範囲

●川口市・蕨市・鳩ヶ谷市

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。

## ●運動施設

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



●ヒップアブダクション  
中殿筋を鍛え歩行時の安定性向上



●レッグエクステンション  
階段昇降の安定性向上  
歩行時の歩幅向上



●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



●ローイング  
猫背防止、肩可動範囲の柔軟性の向上



リハビリ型デイサービス



世界の高齢者人口を、2025年の予測値で注目してみると、全体の9.7%にあたる8億2200万人が65歳以上になると言われており、世界中で高齢化社会が進行しております。日本も2020年には65歳以上人口が25.4%を超え世界一の超高齢社会に突入することが予測されています。平均寿命に関しても、わが国は、男女とも世界1位に位置しています。

このように、世界的な規模で進んでいく人口の高齢化現象の中で、わが国は超高齢化社会を迎えています。これは大変喜ばしい誇るべきことであり、今後益々高齢者の方々が健康で生きがいのある生活、いわゆるクオリティ・オブ・ライフの確立を図ることが重要と思います。しかし、同時にテンションの高い現代社会は、高齢者の方々にはストレスなどから支援・介護が必要な状態になる可能性も少なからず考えられます。

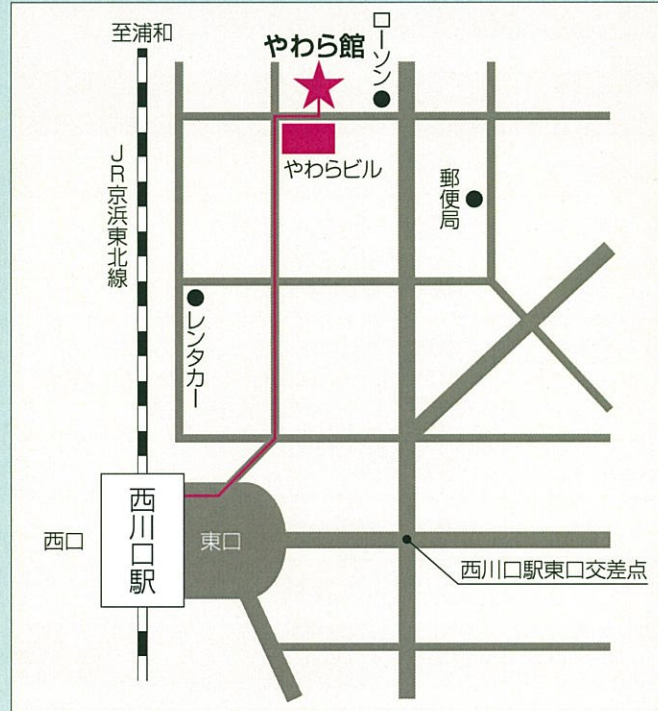
やわら館は、介護予防の立場から要支援・軽介護を要する方々に安心・安全な生活を送って頂くための一助として、「交流」、「心身開放」、「健康維持」、「自己向上」をキーワードに、科学的知見からの最先端マシン（リハトレーナー）を利用したリハビリ型デイサービスです。

柔道の創始者嘉納治五郎師範が掲げた「精力善用・自他共栄」の精神でご利用の皆様にご心身の元気、活力が湧く楽しい時間をご提供いたします。



株式会社 BOND

●施設のご案内



■ JR 京浜東北線 「西川口駅」 東口下車、徒歩約3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、年始年末

●施設住所のご案内

〒332-0034 埼玉県川口市並木3-17-15  
株式会社 BOND  
リハビリ型デイサービス やわら館

TEL : 048-242-5734  
FAX : 048-242-5742

E-mail : info@yawarakan.com  
URL : http://www.yawarakan.com/

●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 (単位)	2,278円/月 (2,226)	要介護1 (単位)	447円/回 (437)
要支援2 (単位)	4,454円/月 (4,353)	要介護2 (単位)	516円/回 (504)
		要介護3 (単位)	584円/回 (570)
		要介護4 (単位)	651円/回 (636)
		要介護5 (単位)	719円/回 (702)
運動機能向上加算 231円/月 が加算されます		個別機能訓練加算 (I) 28円/回 個別機能訓練加算 (II) 43円/回 が加算されます	

●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が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。