

認知症の予防

ディサービスを利用して
おしゃべりの輪を広げて
運動を習慣化しよう

同じおしゃべりでも、内容に適度な緊張感がなければ予防効果はありません。話題がいつも変わらず、相手もいつもどおりでは、脳の神経細胞が働かないからです。ディサービスに通って色々な方の顔を見るだけでも脳の神経細胞はフル活動します。

運動は脳の神経細胞を刺激するホルモンの分泌を促して認知機能を高めます。運動をしながら引き算をするなど、頭と体を同時に使うと、認知症予防にさらに効果的です。

Q: 運動をしたくても膝が痛いなどの体の自由がきかないです。



A: しかしそれは錆びてきた蝶番のようなもので、そのまま動かさなければますます錆びて動かなくなります。

Q: 「ふらふらする」から運動が出来ないです。



A: 脳の血の巡りが悪いのではなく、足腰が弱ってふらついていたという方が多くおられます。安全に出来る事から少しずつ始めてみてください。



バランスの良い食事をとりましょう。
有酸素運動を生活に取り入れましょう。
積極的に脳や指先を使う習慣をつけましょう。
睡眠をしっかりとりましょう。

介護サービス利用料金

概ねの金額は以下のようになります

| 要介護 | 実質負担額 | 要支援 | 実質負担額 |
|------|---------|------|------------|
| 要介護1 | 374円/1回 | 要支援1 | 1,647円/1ヶ月 |
| 要介護2 | 429円/1回 | 要支援2 | 3,377円/1ヶ月 |
| 要介護3 | 485円/1回 | | |
| 要介護4 | 539円/1回 | | |
| 要介護5 | 595円/1回 | | |

※上記料金を個別機能訓練加算Ⅱ・処遇改善加算・地域加算を含んだ実質負担額となります。

●国より介護保険負担割合を2割と認定された方は上記の利用料金と異なります。詳しくはお問い合わせください。

●平成28年4月現在の料金表となります。法改正により料金に変動が出ることがございます。

リハビリ特化型 短期間ディサービス

リハビリディサービス なでしこ

サービス提供時間 9:00~16:30

ご相談・ご質問など
なんでもお気軽に
ご連絡ください



〒582-0008
大阪府柏原市古町 2-9-5

072-940-7045



http://www.rehabilday-nadeshiko.com

ご見学・お試し体験は

無料送迎

いたします



リハビリディサービス

ケアプランセンター



徒歩でお越しの方 JR 大和路線「柏原駅」を南へ徒歩7分
お車でお越しの方 国道25号線沿い(柏原警察署近く)

体験採用

ご見学・お試し体験は
無料送迎

随時随時
受付中

リハビリ特化型 短期間ディサービス

リハビリディサービス

ケアプランセンター

なでしこ



ご相談は
こちら

072-940-7045

受付: 8:30 ~ 17:30 祝日も休まず営業

がんばるアナタを 全力で支えます



ご利用には介護認定が必要です

- ▶ 病院のリハビリ終了後もリハビリを続けたい方
- ▶ 機能訓練指導員による個別リハビリを受けたい方
- ▶ 半日でリハビリに集中したい方

ここがポイント

自分で好きなプログラムが組める
午前・午後の二部構成 短時間で無理なく通える

プログラム例

- 認知症の進行予防
- 身体を動かしながら頭を使うデュアルタスク
- 二重課題体操

施設のご紹介



フロアー

吹き抜けに天まどのある開放的なフロアー。壁は鏡ばりで全身を写してリハビリができます。



外観



足湯

専門的な機能訓練設備

レッドコード

「適度な不安定環境の中での安定する」という状況を利用して固有受容感覚器に刺激を与え、時に振動刺激を使用することにより、筋の収縮機能を高めることで、効率的な運動連鎖に改善する方法として評価されています。



トレッドミル

トレッドミルと免荷装置が合体したアシスト・ウォーカー。個々の運動能力に合った免荷量が簡単に設定でき、使用者の体重をバランスよく支え至適な歩行運動ができます。

ニューステップ

上肢及び下肢の単独訓練の場合は疲れると即訓練を中止してしまうケースが多い。しかし、この機器は全身の主要な筋肉群を稼働させる上肢下肢協調運動なので、訓練が辛くなく、長時間の運動が可能です。



レッグプレス

座って行うので安定した運動をすることができます。少しずつ続けることで、転倒の予防、姿勢がよくなる、腰痛、ひざの痛みの改善などうれしい効果も期待できます。(効果には個人差があります。)

バーチカル ボディ バイブレーション(VBV)

振動刺激への反射により筋肉の収縮・伸張を繰り返すことで筋肉と神経の協調性が改善されます。筋力強化や姿勢保持力の向上は高齢者の転倒のリスクを軽減し、脳への刺激により認知症対策にも役立ちます。また体力のいる運動を必要としない受動的なトレーニングなので、心肺機能への負担が少なく、短時間でのトレーニング効果が期待できます。



メドマーフット マッサージ

むくみや冷え、疲れを解消します。

レッグエクステンション

前もものトレーニングです。膝周りの筋力アップや膝痛予防に効果が期待できます。



ヒップアブダクション

骨盤の安定性を高める。歩くとときや片足立ちをするときなどにふらつきを解消。尿漏れ等の改善

ウォーターベッド

「水」の流体特性を応用し、「手技療法」と同様の力強く・心地よい刺激をつくりだします。



リハビリデイサービスなでしこ体験利用申込書

<利用者様>

申込年月日 年 月 日

| | | | | | |
|-------|--|---|---|---|------|
| ふりがな | | | 生年月日 | | 性別 |
| 氏名 | | | <input type="checkbox"/> 明治 <input type="checkbox"/> 大正 <input type="checkbox"/> 昭和 月 日 ()歳 | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 | |
| ふりがな | | | 電話番号 | | |
| 住所 | 〒 | | | | |
| 要介護度 | | | 生活状況 | | |
| 要支援 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 申請中 | | <input type="checkbox"/> 家族と同居 <input type="checkbox"/> 独居 | | |
| 要介護 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 | | <input type="checkbox"/> その他 () | | |
| 緊急連絡先 | ふりがな | | | 関係 | 電話番号 |
| | 氏名 | | | | |
| | 住所 | 〒 | | | |

<サービス>

| | | | |
|-------|---|--|-------|
| 体験希望日 | 年 月 日 | 送迎 | その他要望 |
| 希望時間 | <input type="checkbox"/> 午前 (9:00~12:00) <input type="checkbox"/> 午後 (13:00~16:30) <input type="checkbox"/> その他 () | 迎え <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要 送り <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要 | |

<利用者様状況>

| | | |
|--------------|---|----------|
| 既往歴・病名・告知の有無 | ・かかりつけの病院 ・担当医 ・連絡先 | 内服(点眼含む) |
| 移動 | <input type="checkbox"/> 自立 <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 要介助 <input type="checkbox"/> 杖使用 <input type="checkbox"/> 車椅子使用 | |
| 排泄 | <input type="checkbox"/> 自立 <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 要介助 <input type="checkbox"/> その他 () | |
| | <input type="checkbox"/> オムツ <input type="checkbox"/> リハビリパンツ <input type="checkbox"/> パット <input type="checkbox"/> 綿パンツ <input type="checkbox"/> その他 () | |
| 認知症 | <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 注意 () | |
| | 周辺行動 <input type="checkbox"/> 徘徊 <input type="checkbox"/> 独言 <input type="checkbox"/> 幻覚 <input type="checkbox"/> 不潔行為 <input type="checkbox"/> 暴言 <input type="checkbox"/> 暴力 <input type="checkbox"/> その他 () | |
| 視力 | <input type="checkbox"/> 見える <input type="checkbox"/> 見えない <input type="checkbox"/> その他 () | |
| 聴力 | <input type="checkbox"/> 聴こえる <input type="checkbox"/> 難聴 <input type="checkbox"/> 右 <input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 両方 | |
| 特記事項 | | |

| | | | | |
|------------|--|-----------|--|---|
| 居宅介護支援事業所名 | | 担当介護支援専門員 | | 様 |
| 住所 | | 電話番号 | | |

リハビリデイサービスなでしこ
 管理者 石飛和記
 TEL 072-940-7045
 FAX 072-940-7245