

デイサービスセンター
zutto-sotto
ずっと そっと

より健康に
楽しく暮らして
いくために



社会福祉法人

岡山福祉会

OKAYAMA FUKUSHIKAI

個別最適な機能訓練で健康を維持しましょう！

STEP

1

身体の状態を確認しましょう



① 体組成計測定 (毎月測定)

体重・体脂肪率・筋肉量・水分量等を測定。筋肉量は全身の筋肉量だけでなく、左右差も知ることができます。体組成計は、高精度・高機能な TANIITA の体組成計を使用。精度の高い体組成分析が可能です。



② リハケア測定 (毎月測定)

全身の写真を撮影するだけで身体のバランスを分析。このままの状態が続くとどうなるのか、未来姿勢や症状予測も表示され、対策を知ることができます。

リハケアとは、株式会社 Sportip (筑波大学発ベンチャー) が提供する介護支援アプリで、AIを活用した身体の分析が可能です。



③ 歩行姿勢測定 (3カ月ごとに測定)

3Dセンサーに向かって数 m 歩くだけで歩行姿勢を分析。年齢と性別に応じた基準で歩行速度・歩幅・足の上がり角度等36項目をわかりやすく数値化します。NECとアシックス共同開発の歩行姿勢測定システムを使用しています。



3つの測定により現在の身体の状態を把握。

測定結果をもとに個別に機能訓練プログラムを作成します。

STEP

2

機能訓練 プログラムを作成します



利用者さまの目標や悩み・ご家族の希望などをお伺いし、機能訓練指導員が最適な機能訓練をご提案！
「機能訓練の4本柱」を軸とした機能訓練プログラム（計画書）を個別に作成します。

その他、一人一人のカルテを作成し、機能訓練の成果や今後の課題等の情報を共有します。カルテにより機能訓練の成果や様子が目に見えてわかり、利用者さま自身やご家族に好評です！



STEP

3

機能訓練指導員サポートのもと 機能訓練にチャレンジしましょう



機能訓練の 4本柱

STEP2で作成した機能訓練プログラム（計画書）をもとに、機能訓練を行います。

機能訓練指導員が丁寧に指導・サポートしますので、どなたでも安心して機能訓練を行うことができます。

● トレーニングマシン

タートルジムとテクノジムのマシンを複数台設置。一人一人の身体状態や改善が必要な部位に合わせて適切なマシンをご提案いたします。



● スリングセラピー

天井から吊り下げられたロープを使って行う運動。身体の重みを部分的に軽減し、リラックスしながら運動することができます。



● マッサージ

関節の可動域を広げる等、機能回復のためのマッサージを実施。



● eスポーツ（ゲーム）

ゲームにより認知機能低下を予防。利用者さま同士で交流しながら、一緒に楽しく脳トレしましょう。



機能訓練の4本柱をご紹介！

トレーニング マシン



タートルジム

- シニアの筋トレに着目した、安心・安全設計
- 個人の筋力に合わせて負荷をコントロールできるため、筋肉損傷のリスクが低い



● ヒップアダクション

太腿部、腹部のインナーマッスルを効率よく鍛え、歩行時の左右のふらつきを改善します。



● レッグカール&ショルダープレス

肩こりの緩和・予防。膝への負担軽減。歩行時に太ももを高く上げやすくなり、つまづきにくくなります。



● ツイスター

腰痛の予防・緩和。身体を左右に捻ることで、寝返りや身体を捻ってものを取るときの筋力と柔軟性を養います。



● アブドミナルバック

腰痛の予防・緩和。腹筋背筋を鍛え、良い姿勢を維持することができます。



● チェストプレス

姿勢の改善。肩や肘の動きをスムーズにし、荷物の持ち運びが楽になります。



● レッグプレス

膝への負担軽減。椅子からの立ち上がりや階段昇降に必要な筋肉を鍛えます。

テクノジム

- フィットネスマシンの最高峰
- 比類ない品質と信頼性により幅広い分野で活用
- 過去9回、オリンピック・パラリンピックの公式サプライヤーに選定



● Skillmill
(スキルミル)

自走式のランニング・ウォーキングマシンで、トレーニング中の負荷を自在に調整することが可能です。ご自身でベルトを動かすことにより、下半身の筋力を全体的に鍛えることができます。ベルトがカーブ状になっていて自然に足首が動くようになっているため、足首の可動性もアップします。足首の動きが良くなることにより転倒防止につながります。



● Skillrun
(スキルラン)

衝撃を軽減する設計なので膝や腰への負担を最小限に抑えることができ、安全にウォーキングやランニングをすることができます。

速度や傾斜もご自身の体力や目標に合わせて調整することが可能です。下半身の筋力と体幹を鍛えることで転倒予防につながります。



● Excite Recline
(エキサイト リクライン)

椅子に座った状態でペダルをこぐような感覚で運動できるマシンです。下半身の筋肉を鍛えることで、移動などの日常生活動作が楽にできるようになります。適度な有酸素運動で心肺機能の改善、健康維持にも最適です。



● Excite Vario
(エキサイト ヴァリオ)

階段昇降などの上下運動やウォーキングやランニングなどの動作を行うことができます。滑らかな動きで衝撃が少ないため、関節への負担を減らしながら安全に運動することができます。ペダルの動きに合わせて上半身と下半身が連動して動くため、全身の筋力と柔軟性をバランスよく鍛えることができます。



● Kinesis One
(キネシス ワン)

ケーブルを使って全身を鍛えることができるマシンです。軽い負荷から始められるので高齢者にも使いやすいマシンで、上半身・下半身・体幹を同時にトレーニングすることができます。バランス感覚を養ったり、関節の柔軟性を高める効果があります。

スリングセラピー

スリングセラピーとは、天井から吊り下げられた赤いロープ（レッドコード）を使って行う運動のことです。ロープを引っ張ったり、身体を支えたり伸ばしたりといった運動を行うことで、筋力と柔軟性、全身のバランスを鍛えることができます。身体への負担を自分自身で調整できるので、体力や筋力に自信が無く不安な方でも安心して運動することができます。



マッサージ



専門スタッフによるマッサージを実施。一人一人の身体状態を確認しながら、コリや痛みの軽減、関節可動域の拡大を目指します。マッサージにはリラクゼーション効果もあり、ストレス軽減や心の安定を促進します。



eスポーツ (ゲーム)

ゲームをすることによって脳が活性化され、認知機能低下を予防する効果があります。また、先を読むようになることで先読みや予測する力がつき、注意力や判断力の向上にもつながります。他者との交流や会話も増えます。



多くのご利用者様が機能訓練の効果を実感され、 満足の声をいただいています。



ご利用者様の
運動効果

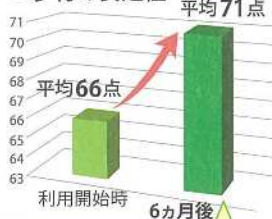
■ 姿勢(正面)点数



利用6ヵ月後、姿勢の総合評価が平均5点上がりました！
バランスの良い姿勢がとれるようになってきています。

※利用者34名の平均値

■ 歩行の安定性



利用6ヵ月後、歩行の安定性が平均5点上がりました！
安定して歩行する力がつくことにより転倒予防につながります。

※利用者27名の平均値

■ 歩行速度 (m/分)



利用6ヵ月後、歩行速度が平均4.1m/分速くなりました！
下肢の筋力がアップし、速度アップにつながっています。

※利用者27名の平均値

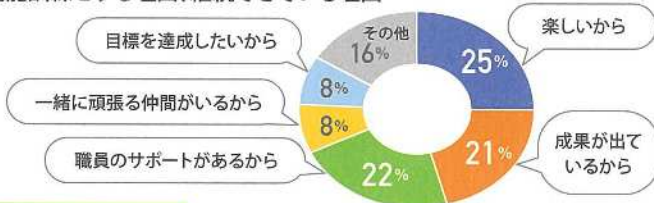


ご利用者様の
満足度

■ 施設環境(設備・衛生面・雰囲気)、
■ 機能訓練プログラムの内容
職員の対応



■ 機能訓練をする理由、継続できている理由



※ずっと・そとご利用者様アンケートより



運動だけでなく、食事もおいしくて満足！



リハビリのおかげで
身体機能も改善！



頸椎の怪我でリハビリが必要となり、ケアマネジャーに紹介されてデイサービスを利用することになりました。今まで車の運転の仕事で人と話す機会がありませんでしたが、ここにきて話をする機会ができて良かったです。ここに来る前は首も足も悪く動けない状態でしたが、リハビリなどをして体が動くようになり気が楽になりました。人に紹介する際はリハビリを勧めたいです。体組成計測定をするたびに筋肉量が上がリ、良い結果が出ているので喜んでやっています。結果を見るのが楽しみです。

運動がしっかりとしくてデイサービスを利用するようになりました。ここを利用するようになったのは、知り合いに紹介されたからです。ここでの楽しみは運動と食事です。食事身体作りの一つと考えています。自分の体に合う昼食でいいと思っています。

職員の人は良く気が付く方が多いと思います。



自分の身体の
変化が楽しみ！

皆さん親切で、緊張してたけど周りの方や職員さんがやさしく声をかけてくれて、今は自分からお話して楽しく過ごしています。

体組成測定などの結果をみて、筋肉がついていると嬉しいです。マッサージでは痛みが消えて、時間が経っても痛みが出ず楽になりました。痛みがあると面白くないから、楽になると気持ちも楽しいです。

科学的なアプローチに基づく 機能訓練で、健康な毎日を

ずっと・そっとでは、身体の筋肉量やバランス・姿勢や歩行状態などを定期的に測定。その結果を分析し、一人一人の状態や目標に合った機能訓練を提供しております。

日常生活でのさまざまな動作を維持・改善するためには機能訓練が必要不可欠です。

毎日の一歩が健康につながります。

心も身体も元気に！より健康な毎日を送るために、
日々の生活に機能訓練を取り入れましょう♪



デイサービスセンター
zutto·sotto
ずっと ・ そっと

お問い合わせ

〒950-0804
新潟市東区本所 254-4

TEL.025-277-7751

受付時間 8:00～17:00
定休日 日曜日、1/1、1/2



社会福祉法人
岡山福祉会
OKAYAMA FUKUSHIKAI



▶ ホームページからも
お問い合わせ可能です。
お気軽にご連絡ください。

