

はつらっデイの設備

- ・筋力トレーニング用のマシン 6台
- ・レッドコードトレーナー 10台
- ・平行棒
- ・ボール、バンドなどの軽運動器具
- ・天然温泉の足湯
- ・送迎用車両 2台
- ・トイレ(車椅子対応) 2か所
- ・静養室



岩沼市藤浪2丁目1-11

はつらっデイの職員

- ・管理者(施設長)
- ・生活相談員
- ・看護職員
- ・機能訓練指導員
- ・介護職員

介護と運動指導、両方の知識・技術を持った職員がご対応いたします

機能訓練指導員をはじめ、自社スポーツクラブや県内自治体主催の介護予防運動教室等で指導実績のある職員が、利用者様の身体状況に合った運動をお手伝いいたします。

はつらっデイのサービス

「今より楽に歩きたい」「体力に不安なく旅行がしたい」「今後も趣味を楽しみたい」等のご希望・目標に合わせて各職種が連携し、転倒防止や痛み等に配慮しながら利用者様にとって効果的な運動メニューを提供いたします。

また、日頃の運動の成果を確認して頂くために、お花見・紅葉ドライブ、お買い物ツアーなどの季節の外出行事も行っております。

評価方法

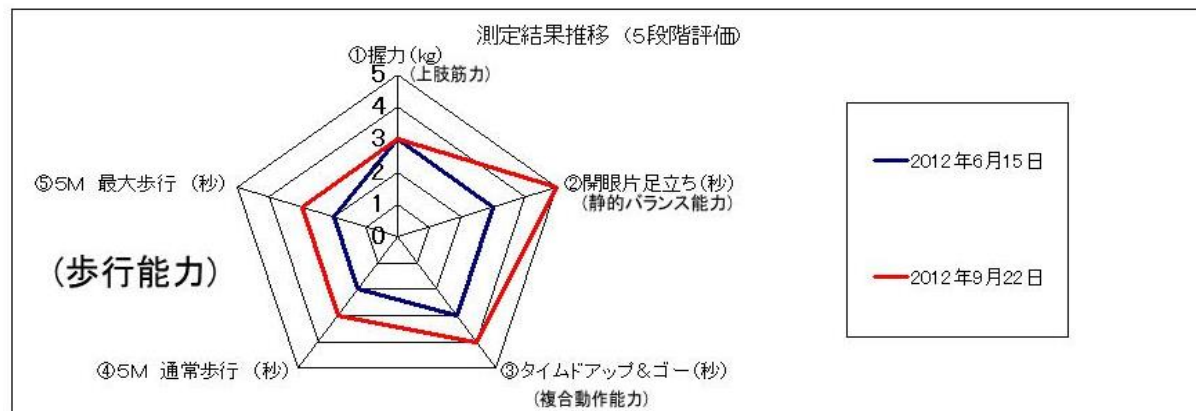
3ヶ月毎に体力測定を実施し、機能状態を評価します。

No.	測定項目	2012年6月15日		2012年9月22日		< 前回差 >
		記録	5段階評価	記録	5段階評価	
1	握力 (kg) 右手	23	3	23	3	0
2	開眼片足立ち (秒) 右支持	5	3	25	5	20
3	タイムドアップ&ゴー (秒)	14.9	3	12.3	4	-2.6
4	5M 通常歩行 (秒)	10.2	2	8.5	3	-1.7
5	5M 最大歩行 (秒)	8.6	2	6.4	3	-2.2
6	下肢伸展筋力 (kg) 右足	10.2		12.4		2.2
7	ファンクショナルリーチ (cm)	24.0		25.5		1.5

種目 前回との差がプラス傾向→機能が向上

種目 前回との差がマイナス傾向→機能が向上

備考



指定通所介護・第1号通所事業

事業所番号 0471100784



ユースポはつらっデイサービス

運動に特化した短時間型の施設です



営業日 : 月・火・木・金
サービス提供時間 : 13:30~16:45

見学等のお問い合わせ
TEL 0223-25-2811

最新情報・ご利用の様子は
 こちらのQRコードから



ユースポはつらつデイサービス

タイムスケジュール

13:00 頃から	お迎え 送迎車両がご自宅までお迎えに上がります
13:30	体調確認 看護師が血圧や体温などを測定します
14:00	準備体操 筋力トレーニング
14:45	ティータイム お茶などを飲みながら、歓談の時間を過ごします
15:15	個別運動 レッドコード セルフケア 自宅でもできる自重負荷(道具を使用しない)トレーニングをご紹介します チェアビクス 椅子に座ったまま、全身を動かします 音楽のリズムに乗って楽しく運動できます 整理体操
16:00	足湯・ティータイム 天然温泉の足湯をご利用いただけます
16:45	お送り ご自宅までお送りいたします

ユースポはつらつデイサービスでは3時間の短い滞在時間の中で皆様と一緒に楽しくそして効果的な運動を行います。また運動だけではなく、ティータイムや足湯の時間はコミュニケーションの場としてもご利用いただけます。

準備運動・筋力トレーニング

脳を活性化する指体操や、全身のストレッチ体操、ボールやゴムバンドを使用した筋力トレーニングを行います



個別運動

マシントレーニング・歩行運動など、お一人お一人に適した負荷の運動を行います。



ここがオススメ! レッドコード

ゆったりとした音楽に合わせて肩や腰回りを気持ちよくほぐします。



ここがオススメ! お買い物ウォーキング

日頃の運動の効果を確認して頂きながら、今晚のおかずや必要な日用品を購入できます。

はつらつデイはスーパーマーケット、100円ショップ、ホームセンターに隣接しており、ご希望の店舗へ職員付き添いでお買い物に行くことができます。

購入した商品は職員がご自宅までお運びしますので、帰りのお荷物の心配をしなくても大丈夫です。

店内を歩くことで運動と買い物ができて一石二鳥!



ここがオススメ!

足湯 運動の後は足湯をご利用いただけます。

天然温泉なので、足元から全身が温められます。お帰りまでポカポカが続きます。



外出行事 運動の効果を確認・実感して頂くため、お花見や紅葉ドライブなどの外出行事もごさいます。

