

ご利用料金

予防	要支援 1	1,647円	1ヶ月あたりの自己負担額
	要支援 2	3,377円	
介護	要介護 1	426円	1日あたりの自己負担額
	要介護 2	488円	
	要介護 3	552円	
	要介護 4	614円	
	要介護 5	678円	

【加算】

予防	サービス提供体制加算(I)イ <small>(介護福祉士が5割以上在職)</small>		1ヶ月あたりの自己負担額
	要支援 1	72円	
	要支援 2	144円	
	運動器機能向上加算	225円	
介護	介護職員処遇改善加算 <small>(所定単位×22/1000) の80/100</small>		1日あたりの自己負担額
	個別機能訓練加算 I	46円	
	サービス提供体制加算(I)イ <small>(介護福祉士が5割以上在職)</small>	18円	
	介護職員処遇改善加算(IV) <small>(所定単位×22/1000) の80/100</small>		

ご利用案内

要支援・要介護 1～3
認定の方

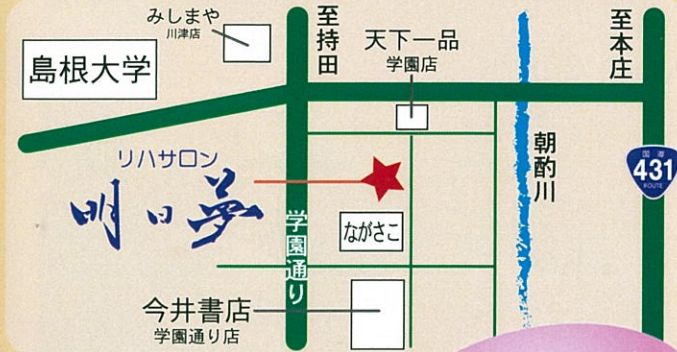
利用定員10名

(午前10名/午後10名)

但し、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。

施設のご案内

車：今井書店学園通り店第3駐車場横。



ご利用範囲

(サービスご利用対象地域)

松江市内です。

※一部地域を除きます。

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。

営業時間のご案内

営業時間 9:00～5:30

サービス提供時間

- ・午前の部：9時10分～12時20分
- ・午後の部：13時30分～16時40分

定休日 土曜日・日曜日 (夏季、年末年始)

機能訓練型デイサービス

リハサロン 明日夢

TEL 0852-61-3600
FAX:0852-61-3601
サロン

〒690-0825 島根県松江市学園二丁目30-22

機能訓練型デイサービス

リハサロン
あすむ 明日夢

見学体験会
実施中



夢は明日へのエネルギー

ごあいさつ

「リハサロン明日夢」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。

運動後には、ご利用者様同士コミュニケーションの時間も大切にしており、心身ともに元気になって頂けます。

※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）にあつ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】

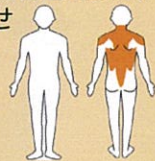
設備のご案内



背筋をシャキっと！

◇ローイング

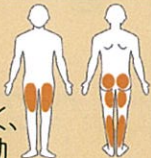
- ★広背筋、菱形筋の強化。
- ★肩可動範囲を柔軟にさせます。



足腰筋力低下予防

◇レッグプレス

- ★下肢全体の筋力を強化。
- ★立ち上がる、歩く、座るなどの基本動作に必要な筋力を向上させます。



生活総合機能改善機器

DK ELDER SYSTEM



※イメージ写真

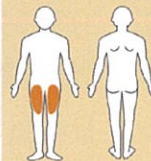
東京都健康長寿医療センター（旧・東京都老人総合研究所）の監修のもとに開発した介護予防を視野に入れたプログラムを実施することにより、介護予防に高い効果が期待できます。



階段昇降の安定

◇レッグエクステンション

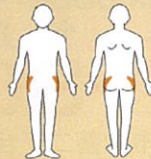
- ★太ももの筋力強化。
- ★階段昇降の安定性。
- ★歩幅の広さ向上。



ふらつき防止

◇ヒップ アブダクション

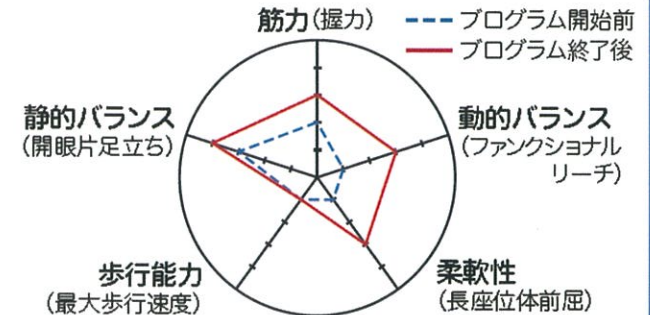
- ★腰回りの筋力強化
- ★転倒予防



リハトレーナー リハビリ効果

利用者1人ひとりのデータを、個別に作成・保存することができます。

3ヶ月毎に体力測定を行いケアマネージャーさんとご本人にご報告いたします。



一日のスケジュール

午前 ※入浴・食事サービスはございません。

8時30分 お迎え開始（ご自宅までお迎え）

9時10分 到着後 健康チェック

9時40分 準備体操（軽ストレッチ）
リハビリトレーニング
個別プログラム（マシン利用）
ティータイム

12時20分 お見送り・ご自宅

午後 ※入浴・食事サービスはございません。

12時50分 お迎え開始（ご自宅までお迎え）

13時30分 到着後 健康チェック

14時00分 準備体操（軽ストレッチ）
リハビリトレーニング
個別プログラム（マシン利用）
ティータイム

16時40分 お見送り・ご帰宅