

## 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)	1,647円/月 (1,647)	要介護1 (単位)	426円/回 (426)
要支援2 (単位)	3,377円/月 (3,377)	要介護2 (単位)	488円/回 (488)
運動機能向上加算 225円/月加算されます		要介護3 (単位)	552円/回 (552)
		要介護4 (単位)	614円/回 (614)
		要介護5 (単位)	678円/回 (678)

個別機能訓練加算 (I) 46円

\* 上記料金は、平成27年4月1日からの改定料金となります  
\* 2割負担 (負担割合証に準ずる)

## 施設のご案内



## ご利用案内

対象者	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>要支援1・2の認定の方</li> <li>要介護1～3の認定の方</li> <li>総合事業 対象者の方</li> </ul>

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。

## 見学体験利用 随時受付

お気軽にお問い合わせください。

## 営業時間のご案内

営業時間	8:30～17:30
サービス提供時間	午前 9:00～12:15 午後 14:15～17:15
休日	土曜・日曜・祝日・夏季・年末年始

## ご利用範囲

サービスご利用対象地域	石巻市
-------------	-----

詳しくは生活相談員または介護スタッフにお尋ねください。

事業所番号：0000000000



TEL&FAX: 0225-25-7350  
〒986-0824 宮城県石巻市立町2-7-10  
(メガネの相沢様ヨコ)

宮城県指定通所介護・介護予防通所介護事業所  
介護保険事業所指定番号：0000000000



まだまだ  
輝ける未来へ

## ごあいさつ

「MK石巻」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【フィットネス型リハサロン】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。

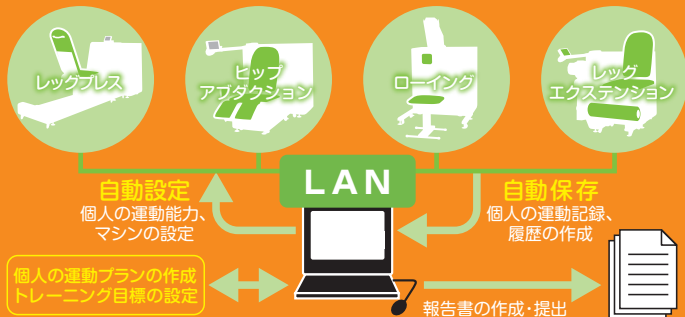
特に運動メニューは東京都老人総合研究所が考案した高齢者向け運動理論＝\*CGTを採用しており、ご利用者一人ひとりの運動機能（体力）にあったきめ細やかな運動メニューを作成することにより、多くのご利用者様に運動効果を実感していただくことを目指しております。



\*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】

## 利用者1人1人のデータを個別に作成・保存することができます。

4つのマシンをコンピュータに接続し、利用者個々の運動能力に即したマシンの設定を自動的に行うとともに、1人1人の運動記録や運動履歴を個別に自動保存（データベース化）することができる先進のトレーニングシステム、それが「リハトレーナー」です。このデータベースを基に、利用者1人1人の能力に合わせた運動プランを作成できるほか、筋力・動的バランス・静的バランス・柔軟性・歩行能力をレーダーチャート化した報告書を簡単に作成できるのも、「リハトレーナー」の大きな特長となっています。



## 一日のスケジュール

**[午前の部]** 午前 9:00～12:15  
**[午後の部]** 午後 14:00～17:15

※入浴・食事サービスはございません。

8時30分 お迎え開始  
13時30分 (ご自宅までお迎え)



9時00分 到着後  
14時00分 健康チェック



9時30分 準備体操（軽ストレッチ）  
14時30分 機能トレーニング  
個別プログラム（マシン利用）  
脳トレーニング  
ティータイム



12時15分 お見送り  
17時15分 ご帰宅



## 設備のご案内

CGTのプログラムを内蔵した最新トレーニングマシン「リハトレーナー」を採用

### 足腰筋力低下予防

◆レックプレス

- ★ 下肢全体の筋肉を強化。
- ★ 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。



### ふらつき防止に

◆ヒップアブダクション

- ★ 中殿筋（腰回り）の筋肉を強化。
- ★ 歩行時の安定性向上。



### 階段昇降の安定

◆レックエクステンション

- ★ 大腿四頭筋（太もも前面）の筋力強化。
- ★ 階段昇降の安定性、歩幅の広げなどの向上。



### 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。

