

まだ間に合う！
自分のことは自分でしたい皆様へ

元気に長生き への第一歩



様々なお悩みに
専門家が応えます！

運動して体力をつけたい

身体に負担がかかりにくい状態から始められるトレーニング用の機械を用意しています。運動を続けることで怪我や寝たきりの予防になり、転びづらい身体を目指します。色々な病気のリスクが下がる事も期待できます。

他にも、廊下からお風呂まで約30mあり、お風呂に入って戻るだけで約60mも運動する事ができています！



椅子や床、ベッドから立ち上がりたい

立ち上がる時にも体の動かし方ひとつで簡単にできる場合があります。身体の状態に合わせて一つずつ動作を確認しながら練習します。



最近ふらつくことが多くなってきた

柔らかくて不安定な足場の上に乗る事で、転ぶのを防ぐために必要な筋肉とバランス感覚を鍛えます。



ご質問等がございましたらお気軽にご連絡ください



03-3981-5067

受付時間 月～土・祝 9:00～17:00

高齢者在宅サービスセンター山吹の里
〒171-0033 東京都豊島区高田3-37-17

階段の上り下りや車道と歩道の段差が不安

身体の状態に合わせた安全な上り下りの方法を自宅や外出先などの場所をイメージして練習します。杖などの調整や使い方もあわせてお伝えします。



少しでも転ばないようにしたい

ふらついた時にとっさに足を出すことで転ばないようにするために、素早く足を踏み出す練習をします。



認知症を予防したい

身体の運動+脳トレ！例えば質問をしながら歩く、等2つを同時にこなすことで、脳の血流をよくして活性化させる事で認知症を予防します。



踏切を渡りきることが心配

線路で躓いて転ばないように、杖を使った安全な渡り方を練習します。



トイレでズボンの上げ下ろしができない

実際にズボンの上げ下ろしを練習したり、必要な筋肉やバランス感覚を鍛えることも同時に行います。



家事をしたり、買い物に行ったりしたい

家の中でやる事ができる、楽しみを持てるように実際にご自宅での生活を見せていただきながら一緒に身体を動かす計画を立てます。





塗り絵や書道、季節の飾りを作しましょう

童心に帰って楽しんだり、折り紙を子供の頃を思い出したり。完成までの計画を立てたり集中したり、物事を比較したりする力を使うので、脳の機能を維持するために効果あり！
文字を書くことで手先や指先を動かすことも脳の働きを活性化する事につながります。
完成した作品を飾ったり、見せ合ったりする達成感もひとしおです。

トランプや俳句、クイズで楽しみましょう

簡単な問題を短時間に多く解いたり、逆にじっくりと思いだしたり考えたりすることで、脳のはたらきが活発になり、「物忘れしやすい」「集中力が続かない」「判断力が低下する」などの事態を防ぎます。
一緒に行くことで周囲の人と打ち解けたり、クイズに正解することで自信や自分への高評価に繋がったりします



音楽で遊びましょう

音楽を聴いたり、歌詞を思い出しながら歌うことは、脳の血流がよくなり活性化されます。
大きく息を吸い、声を出すことで肺や筋肉を鍛える効果あり！
音楽に合わせて体を動かすだけでも運動として意味があります。
また、合唱したり音楽を楽しむことで、周囲の人と打ち解ける手助けにも！

安心して入れるお風呂の時間

身体の状態に合わせて安心してお風呂に入れるよう、様々な湯船をご用意しています！



笑顔で楽しみながら 心も体も健康を目指しましょう！



太陽のような 光の照明に！

デイサービスでは、大規模改修で照明を変えました。

高演色の照明を使用しています。高演色とは、高い演色性という意味で、物の色合いが太陽光の下で見える場合と近い色合いで見えます。
高齢者向けのお食事は、茶色が多くなりますが、その中でも赤や緑などの原色がはっきり見えて、食欲増進につながればと期待しています。

空調機が 新しくなりました！

大規模改修に伴い、エアハンドリングユニット（エアハン）を更新しました。
エアハンとはオーダーメイドの「空調機」で、温度や湿度をコントロールする機械です。
エアハンを使用することで、定期的にフロアの空気の入れ替えも行っています。



他にも工夫が沢山あります



声を聞き取りやすく

話す側の声を聞き取りやすくするスピーカー（対話支援機器・comuoon）を利用して、距離があったり、声が小さい方でもお話ししやすい環境を整えています。

お手製のリハビリ機器

機能訓練指導員お手製のリハビリ機器も活用し、みなさまが安全に運動できるよう工夫をしています。

