



1200坪の施設内歩行

散歩の健康効果

■ウォーキングに匹敵する運動効果

散歩とウォーキングの消費カロリーにはそれほど大きな差は見られない

■朝の散歩は体内時計を整える

朝日を浴びながら散歩すると体内時計のズレがリセットされ正しい生活リズムに戻る。体内時計が整うと朝決まった時間に目が覚め、夜も早めに眠くなる→早寝早起き→不眠症の解消

■筋肉量&免疫力のアップも期待できる

徐々に筋肉量が増え基礎代謝が上がり免疫力もアップ!

■精神的なリフレッシュ効果—ストレス解消

うつ病も改善します。

■脳を有効に働かせる効果

散歩で酸素を取り入れながら筋肉を使うと血行が良くなり脳への血流も増え酸素も多く運ばれるようになります。



1日の日課

到着後

9:00~ 健康チェック(血圧・体温・脈拍)

9:30~ 午前入浴

10:00~ 個別リハビリ

11:00~ 挨拶・健康体操・発声

12:00~ 昼食・口腔ケア

健康体操・機能訓練・リハビリ体操・個別リハビリ・全体プログラム・クラブ(希望者)

15:00~ おやつ
16:45 ショートプログラム

お送り(15:30~17:30)

これからも自分らしく 生活の継続を!

- 外出の機会は閉じこもりを防ぎ生活にリズムを作ります。
- 専門スタッフによる機能訓練は生活の継続、身体機能の維持を目指します。
- 通所介護計画はご利用者、ご家族のご意向を基に作成します。
- ご利用者の視点やその人のペースに合わせ、満足度アップのサービスに努めます。
- 広く地域に開かれた施設づくりとして、いつでもご家族や地域の方々との交流ができます。
- その人らしい落ち着いた時間が流れます。
- ご意見やご提案をいつでも承ります。



お問い合わせ 第2デイサービスセンター 担当:小川・田野

電話:043-235-4866 FAX:043-235-4860

メール:info@shalomwakaba.com HP:http://www.shalomwakaba.com



ADL (手段的日常生活動作)

- 家事動作の機能訓練をかねておみそ汁づくり、おやつ作りをしていただいています。



ボール体操

- 介護予防・転倒予防・健康増進に。また、バランス力向上・尿失禁の軽減に効果があります。



健康麻雀

- 相手3人の出方を推理したり、手や指を動かしたり脳のさまざまな部分を使うことで楽しく脳トレができます。

「賭けない、(酒を)飲まない、
(たばこを)吸わない」



ポールウォーキング

- ポールを持って歩く事により、通常のウォーキングに比べてより安全で全身の筋肉をたくさん刺激するのでエネルギー消費量も増加し、効果的にウォーキングが行えます。

