

ごあいさつ

「心も体も元気になるサービス」という理念を掲げ、2007年6月に町田市鶴川に通所介護ぽかぽかりハビリセンターを開設しました。理学療法士、作業療法士の専門性を活かして機能訓練を提供し、「歩行がスムーズになった」「転ばなくなった」など喜んでいただけております。また身体が元気になることで表情も明るく、笑顔が見られる事も増えて、私達の喜びになっております。この度川崎市麻生区にいままでの経験、要望を活かして、**姿勢の改善に特化した**、短時間通所サービスをご提供できる形に至りました。**筋力訓練よりも早く効果を出し、元気で在宅生活を過ごしていただける体制**を全力でお手伝いさせて頂きたいと思っております。

ご利用方法

①依頼連絡

お住まいの地域包括支援センターに見学と利用の意思をお伝えください。

②見学

日程調整後見学日を決めていきます。

見学は送迎を行います。

見学後利用の申し込みを決めていただきます。(後日可)

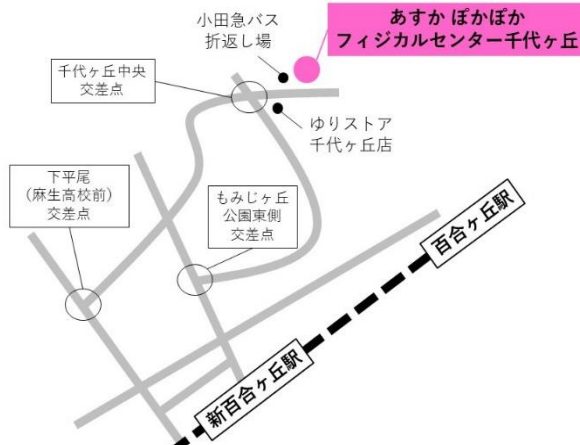
③契約

ご自宅まで当職員が契約に伺います。

地域包括支援センターの方と担当者会議を行います。

④ご利用開始

利用時間前に送迎に伺います。



〒215-0005
神奈川県川崎市麻生区千代ヶ丘9-2-9
TEL044-455-5711
FAX044-455-5712
営業日 月曜～金曜(土日祝休み)
提供地域 川崎市麻生区全域、多摩区の一部

【その他の事業所】

- あすか総合リハビリセンター
東京都町田市能ヶ谷6-2-50
TEL042-708-0205 FAX042-708-0206
- ぽかぽかりハビリ訪問看護ステーション
通所介護ぽかぽかりハビリセンター
TEL042-708-0057(直)
- ぽかぽかケアマネージメントセンター
TEL042-735-7311(直)
- 通所介護ぽかぽかフィジカルセンター
神奈川県相模原市南区上鶴間本朝5-16-3 1F
TEL042-702-1550 FAX042-702-1551
- 通所介護ぽかぽかフィジカルセンター平尾
東京都稲城市平尾1-54-20 長財ビル101
TEL042-350-8885 FAX042-350-8886
- 通所介護ぽかぽかフィジカルセンター南林間
神奈川県大和市南林間6-10-13 1F
TEL046-278-1667 FAX046-278-1668
- ぽかぽかりハビリ訪問看護ステーションあすか
都立大学
東京都目黒区柿の木坂1-17-9
TEL03-6421-2366 FAX03-6421-3031



なぜ、運動だけではダメなのか？

姿勢を改善した方がいい理由があります。それは…

事業対象者と要支援専門のデイサービス

介護予防短時間通所サービス

あすかぽかぽか
フィジカルセンター千代ヶ丘

TEL:044-455-5711

介護保険事業番号 14A5600012
A7 通所型サービス(独自/定率)

姿勢を気にせず運動していると・・・

姿勢悪化、その原因とは？

長く生活していると首・肩・腰・膝など関節部分に痛みを生じたり、スムーズに動きにくくなってしまいます。特に膝や腰の部分は体を支える直接的な部分ですので、痛みを患っている方が多くいます。そのまましていると、痛みの為身体をこわばらせたり、身をかがめたりして姿勢が悪くなります。そして、姿勢を悪くしたまま生活し、とにかく体を動かせば良いと運動し続けている方が多くいます。

姿勢が悪いとどうなる！？

姿勢が悪いと足腰への負担が大きくなり、関節も動きが制限されるので、痛みの悪化や、上手に歩くことすらできなくなります。

姿勢を改善すると、こんな効果が！！

姿勢をよくすると関節への負担が少なくなるので、少ない筋力で歩くことができたり、日常生活での動作がスムーズにできるようになります。また、運動での痛みの悪化も予防できます。そして、姿勢がよくなると呼吸が楽になり、疲れにくくなる効果もあります。



姿勢改善と筋力アップを目指す運動メニューをご用意！

サービス内容

- 1 送迎
- 2 健康チェック
(血圧、脈拍、体温)
- 3 姿勢評価 姿勢をチェック！
- 4 TUGテスト
(初回利用時、3か月ごと1回)
- 5 姿勢トレーニング (マット運動)
- 6 筋力トレーニング 姿勢改善！
筋力向上！
- 7 リラクゼーション
- 8 運動器機能向上訓練
- 9 送迎 あなたの姿勢・筋力に
合わせた個別指導を実施。

サービス提供時間

- 1単位目 9：30～11：30
- 2単位目 13：30～15：30

送迎範囲

川崎市麻生区全域、川崎市多摩区一部

ご利用料金

●短期通所サービス (送迎あり)

要支援度	1割負担額	2割負担額	3割負担額
事業対象者 月5回まで	2,490円	4,980円	7,470円
要支援1 月5回まで	2,490円	4,980円	7,470円
要支援2 月10回まで	2,560円	5,110円	7,660円

●加算 運動器機能向上加算

要支援度	1割負担額	2割負担額	3割負担額
共通 月5回まで	490円	970円	1,450円

●加算 介護職員処遇改善加算

要支援度	1割負担額	2割負担額	3割負担額
共通 月5回まで	100円	200円	290円

↓↓一ヶ月の料金をまとめると↓↓

●一ヶ月のサービス料金目安

	利用者負担額 (1割)	利用者負担額 (2割)	利用者負担額 (3割)
事業対象者 要支援1	1,227円	2,453円	3,679円
要支援2 (週1回)	1,252円	2,504円	3,756円
要支援2 (週2回)	2,360円	4,719円	7,079円

安心のサポート体制

- ・要介護になっても大丈夫！車で5分の距離！
⇒ぽかぽかフィジカルセンター平尾(通所介護)
- ・ご自宅までお医者さんがお伺いします！
⇒あすかクリニック鶴川(訪問診療)