

2種類から選べる
ニュータイプの
リハビリ特化型デイサービス！

リハビリステーション おあしす

REHABILISTATION OASIS



おあしすは

リハビリ重視の短時間のデイサービスです

私たちは“**元気に、いつまでも歩ける**”

“**快適に自立した生活ができる**”を目指しています！

お一人おひとりの状態に応じて、無理なく身体を動かせるので、どなたでもお気軽にご利用できます！

マシントレーニングと**自重トレーニング**を

組み合わせることで、心身共に改善することができます！

5つのオススメポイント

オススメ1 選択できるサービス提供時間

オススメ2 多種多様な専門職のかかわり

オススメ3 スポーツジム感覚で短時間集中トレーニング

オススメ4 グループでのリハビリメニューの充実

オススメ5 自主トレーニングメニューの提案

選択できるサービス提供時間

生活支援型通所サービス

お買い物、通院etc.



- ・ 2時間の〇〇ついででの短時間集中タイプ

地域密着型通所介護及び予防給付型通所介護

- ・ 3時間の半日タイプ

の2種類からサービスを選べます！

※生活支援型通所サービスと予防給付型通所介護は
要支援のお客様に限ります

生活支援型通所サービス

実施曜日

火曜日・土曜日 / 週2日

実施時間

1単位目 9:00～11:00

2単位目 15:00～17:00

★上記の時間以外にも
12:00～14:00の3単位目を開始予定です。

利用定員

1単位 15名

ご利用料金

要支援 1 1,333円/月

要支援 2 2,667円/月

送迎加算 91円/月

※送迎加算は、送迎が必要な方のみ算定です。



多種多様な専門職のかかわり

理学療法士(PT)

1名

身体の動きや“座る・立つ・歩く”の専門家！

言語聴覚士(ST)

1名(非常勤)

“話す・聞く・飲み込む(嚥下)”脳の知識も豊富！

看護師

1名

傷の処置、薬、体調面のお悩みなど気軽に相談OK！

社会福祉士

1名

介護保険についての知識が豊富なご相談窓口！

介護福祉士

3名

高いレベルでの介護スキルを保有！

スポーツジム感覚のトレーニング

お一人おひとりの目標や身体機能に合わせたプログラムで、筋力や体力の維持・向上を図る介護予防のためのトレーニングを行います。



★**リハビリ専門職**が丁寧に評価！

体験・初回ご利用時、身体評価(アセスメント)を行い、**目標設定”・プログラム立案**等を実施！

必要性に応じて、**自主トレーニング**や**日常生活指導**を行います。



サーキットトレーニングの導入

サーキットトレーニングは、テンポよくトレーニングをローテーションすることで、全身をくまなく鍛える事ができ、有酸素運動・無酸素運動の良い部分を取り入れ、筋力・体力向上につながります。



豊富なリハビリ機器

ニューステップ



強化できる部位
全身(上肢・下肢・体幹)

効果・特徴

- ・上肢、下肢、体幹を同時に動かします。
- ・各関節にかかる負担が少なく、どなたでも安全に運動することができます。
- ・椅子も回転するので乗り降りも安全です。

レッグプレス



強化できる部位
下肢(太もも・お尻の筋)

効果・特徴

- ・膝、股関節を屈伸し下肢筋力向上を図ります。
- ・起立・歩行動作改善や膝の痛み軽減効果があります。
- ・膝や腰、股関節に手術歴や痛みが強い方は、負荷や時間に注意しながら実施します。

豊富なリハビリ機器

アブダクション・アダクション



強化できる部位
下肢(お尻・内ももの筋)

効果・特徴
・アブダクション(外転)、アダクション(内転)2つの運動が行えます。
・内転筋は高齢になると特に弱くなりやすく、姿勢改善やバランス向上に効果が期待できます。

起立矯正台



強化できる部位
歩行姿勢の向上

効果・特徴
・足関節から全身を伸ばし、円背やつま先の拳がりを改善できます。
・歩行姿勢を改善し、つまずき転倒の予防に効果が期待できます。

豊富なリハビリ機器

平行棒



強化できる部位
全身(上肢・下肢・体幹)

効果・特徴

- ・様々な用途で使用する事ができる万能型タイプのリハビリ機器です。
- ・全身を鍛える事ができ、道具と組み合わせて使用する事で、運動のバリエーションも増え、より大きな効果が期待できます。
- ・歩行訓練、タオルを使用した肩甲帯周辺ストレッチ、起立訓練、段差を使用したステップ動作訓練、下肢・体幹筋力増強訓練etc。

滑車



強化できる部位
上肢、首～肩甲帯周囲

効果・特徴

- ・紐を交互にゆっくり上げ下ろしや横に伸ばしたりする事で上肢の機能維持を図ります。
- ・硬くなっている首～肩甲帯周囲のストレッチにもなり筋肉がほぐれる事で、上肢の拳がり改善や肩関節の可動域改善、拘縮予防の効果も期待できます。

豊富なリハビリ機器

電動サイクルマシン(エスカルゴ)



強化できる部位
下肢・体力の向上

効果・特徴

- ・体力のない方でも、無理なく股関節の運動や膝関節の屈伸運動が行えます。
- ・大腰筋が鍛えられ下肢部の血行を刺激して、血栓の予防効果もあります。

エアロバイク



強化できる部位
下肢・体力の向上

効果・特徴

- ・通常のアロバイクに比べて腰にかかる負担が少ないのが特徴です。
- ・ペダリング運動は、筋力や体力の向上だけでなく、歩行能力向上も図ることができます。

リラクゼーション機器も豊富

マッサージチェア



効果・特徴

- ・首、肩～足先まで、全身をゆっくりほぐします。強さも調整できます。
- ・強めが好きな方も優しくゆっくり癒されたい方もご満足いただけます。
- ・リハビリ後の癒しや運動前に全身の血液循環を良くするために使用する方もいらっしゃいます。

ネックマッサージ



効果・特徴

- ・首と肩をもみほぐします。
- ・筋肉の疲れ、こりをほぐす、神経痛、筋肉痛の緩和に効果があります。



リラクゼーション機器も豊富

フットバス



効果・特徴

- ・ふくらはぎ～足裏までを遠赤外線にて温めます。
- ・血行改善、代謝促進により足湯と同じ効果が得られ、冷え性やむくみのある方、高血圧の方などに最適です。

フットマッサージ



効果・特徴

- ・ふくらはぎと足裏のマッサージを行います。
- ・血行改善、代謝促進にも効果があり、冷え性やむくみのある方に最適です。



楽しく全身を鍛えるグループハビリ

ストレッチ

筋肉や腱が伸びることで関節への負担を減らし、肩こりや腰痛を緩和、改善させることができます。運動によるケガや筋肉痛の予防にも効果があります。



椅子ヨガ

ヨガと違い椅子に座ったまま行える為、身体への負担も少なく安心して取り組める運動です。呼吸法やポーズを通して呼吸を深める効果があります。またインナーマッスルを鍛え内臓に刺激を与える事で消化機能をはじめとする内臓の活性化も期待できます。



楽しく全身を鍛えるグループハビリ

音楽体操



音楽に合わせて楽しく全身を動かすことで、心身機能の向上を目指します。
気分転換や脳刺激としての効果もあります。



楽しく全身を鍛えるグループハビリ

平行棒訓練

平行棒を使用する事で立位での筋力増強訓練を安全に行えます。立位での様々な動作を繰り返すことで筋持久力の向上や立位バランスの向上に効果があります。



ステップ動作訓練

段差を使用し繰り返しステップを踏むことで、下肢の拳がり改善による躓き転倒予防や筋持久力の向上による歩行安定性・耐久性の向上に効果があります。



マット運動

マットに横になった姿勢で安全に運動が行え、ヨガの要素も取り入れながら、全身の柔軟性や耐久性の向上を図ります。様々な姿勢をとる事で寝返りや起き上がり等の日常生活動作の向上にも効果があります。



楽しく全身を鍛えるグループハビリ

足首体操

足首を固定した状態で曲げ伸ばし、O脚を改善することで膝の痛みの緩和を図り、歩行能力向上を目指します。



口腔体操

誤嚥の防止、オーラルフレイル対策のための体操です。

人間本来の鼻呼吸で**免疫カアップ**

あいうべ体操

お金がかからず、自分で自分の健康をつくることのできる万人におすすめの口の体操です。

いろいろな病気に口呼吸が関係しています。実は日本人の8割が口呼吸状態といわれています。

あなたは口呼吸ですか？ 鼻呼吸ですか？
口を閉じたとき、舌の先はどこにあるでしょうか？
舌の先が、上顎にピッタリとついていない方は、すべて口呼吸です。鼻呼吸になれば、自律神経のバランスが整って、病気を予防する力がつきます。

「あいうべ」体操で、正しい呼吸のやり方を身につけて、病気を寄せつけない体に変えましょう。

口呼吸を鼻呼吸に変える「あいうべ」体操

- 「あー」と口を大きく開く
- 「いー」と口を大きく横に広げる
- 「うー」と口を前に突き出す
- 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

これを1日30回を目安に毎日続けましょう。

監修 丸の内クリニック 院長 金井一朗

誤嚥は口呼吸で鼻呼吸に
鼻呼吸は鼻で呼吸していき、舌は上顎に押しつけて口を閉じているという人も、舌の先端は口呼吸になっていることが多いためです。特に高齢者や病気で寝る人、寝たがまま起る人は、口呼吸しやすい傾向があります。鼻呼吸だと、口の内部が乾燥して、口が乾燥してしまったり、舌が乾燥してしまったりする人は、間違いなく口呼吸になっています。誤嚥は、ただでさえ栄養の吸収量が少なくなるので、体へのダメージを考えると、一刻も早く口呼吸を治し、鼻呼吸にしなければなりません。

唄☆おあしす

お客様のリクエストにより、季節の歌や歌謡曲を歌っています。発声訓練になるだけでなく、曲や当時の様子を思い出す事で回想法にもなり、認知機能の低下予防につながります。



楽しく全身を鍛えるグループハビリ

道具を使った体操

- ・ボール、棒、錘、タオルなどの道具を使った体操を行います。
- ・筋力、筋持久力、柔軟性、バランス能力を向上させることができます。

重錘訓練



棒訓練



ボール訓練



タオル訓練(座位)



タオル訓練(立位)



脳トレメニューも豊富！

計算・漢字



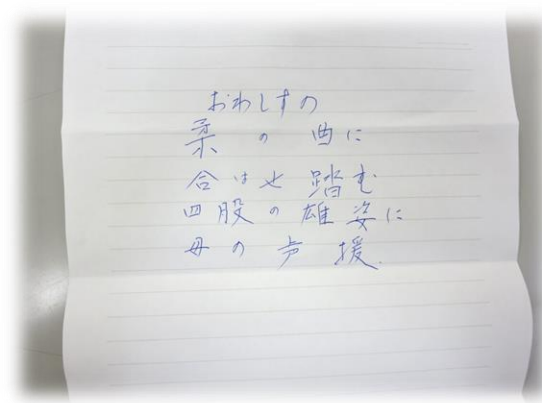
公開脳トレ



脳トレパズル



短歌



個別トレーニングメニュー

手指巧緻訓練(洗濯ばさみ)



手指巧緻訓練(ペグボード)



跨ぎ動作訓練



杖歩行訓練



日常生活動作訓練—「男塾」



家事をあまりした事がない、奥様の家事負担を減らしたいという男性に向けて、「男塾」で家事の日常生活動作訓練を行っています。家で少しずつ家事をしてもらえるようになったと奥様からも大好評です！

★掃除(室内、窓拭きなど)

★洗濯(洗濯機操作から物干し、たたむまで)

★食器洗い



健康セルフケア講座

健康寿命を延ばすためのマメ知識をわかりやすく丁寧にご説明します。
また日々の健康管理にお役立ていただける大好評の“セルフケア(ハンド・フット等)講座”も定期的を開催しています！



屋外歩行訓練

実用歩行を獲得するために、商店街内や事業所近隣を回っています。

階段を含めた不整地や坂道などもある実地での訓練により、新たな課題を共有でき、お客様のさらなるモチベーションアップにもなります。

「活動」「参加」に繋がる機能訓練のひとつです。



1日の流れ (地域密着型通所介護)

※一例であり、お客様によって異なります。



※現在、全ての活動に関して新型コロナウイルス感染症防止策を徹底しています。

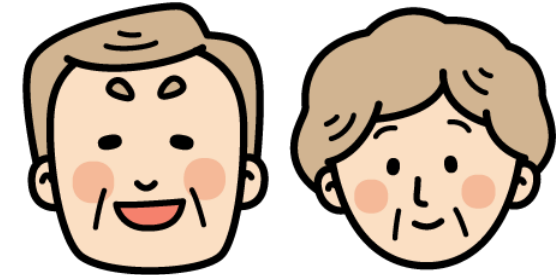
1日の流れ（生活支援型通所サービス）

★安心の送迎サービス付き



※現在、全ての活動に関して新型コロナウイルス感染症防止策を徹底しています。

お客様(ご家族)の声



70代男性

**リハビリ専門の
運動指導のおかげで
旅行に行けた**

リハビリ専門の方に
運動指導をしてもらい
歩行能力が向上し、転ばな
くなった。体力も付き、
目標の夫婦で京都旅行が
できました。

80代女性

**スタッフが優しく親切
感染対策も
しっかりして安心**

利用前はデイサービスがどんな
ところか不安でしたが、
スタッフの方々が優しく親切に
してくれ、今では利用回数を増
やすくらい楽しんで通えていま
す。衛生面にも神経を使われて
いて消毒・換気をきちんとして
くれとても安心です。

80代女性

**屋外歩行訓練ついでに
買い物もできて
一石二鳥のサービスに満足**

階段や坂道を含めた不整地での
歩行訓練もリハビリ専門のス
タッフに付いていただけるので
安心です。一人では自宅が高台
にあり買い物に行けない為、商
店街のお店でお買い物もできて
とても助かっています。

スタッフ紹介



職員一同笑顔でお待ちしております！

無料体験受付中！（送迎無料）



お問い合わせ先

リハビリステーション おあしす

〒 808-0034 若松区本町2丁目13-24

TEL 093-771-8877

FAX 093-771-8878



ご質問やご相談など
お気軽にお問合せください！



◆通所介護（デイサービス）

デイサービス くきのはま

デイサービス 糸びす

デイサービス ふたじま

デイサービス みのり

リハビリステーションおあしす

リハビリステーションおあしす弐号館

北九州市若松区本町2丁目17-1 ベイサイドプラザ若松別館3F TEL 093-771-1501

北九州市若松区浜町1丁目3-1 TEL 093-771-5200

北九州市若松区東二島3丁目7-7 TEL 093-772-2727

北九州市若松区栄盛川町11-15 TEL 093-771-6611

北九州市若松区本町2丁目13-24 TEL 093-771-8877

北九州市若松区西天神町1-30 TEL 093-772-1221

◆訪問介護 ヘルパーステーション

北九州市若松区本町2丁目3-1 TEL 093-771-1355

◆居宅介護支援 ケアプランセンター

北九州市若松区本町2丁目3-1 TEL 093-771-1355

◆放課後等デイサービス・児童発達支援

わいわいkids

北九州市若松区東二島5丁目2-19 フレンテ二島101 TEL 093-772-3787



<https://www.yoshino-care.com>

本社 北九州市若松区浜町1丁目3-1 TEL 093-771-8282



BLOG



Instagram



Facebook

ブログなどで
日々のことを
発信しています！