

半日のリハビリ習慣！

リハビリステーション おあしす弐号館

REHABILISTATION OASIS 2nd



おあしす弐号館は

リハビリ重視の短時間のデイサービス

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、どなたでも気軽にご利用できます！

マシントレーニングとグループリハビリを

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 リハビリ専門スタッフが**個別のメニュー**をご提供

オススメ2 **豊富なリハビリ機器**

オススメ3 **半日でリハビリに集中できる**

オススメ4 **全身をバランス良く、楽しく鍛えるグループリハビリ**

オススメ5 **自主訓練プログラム**や**生活動作**のご提案

リハビリ専門スタッフの充実

理学療法士(PT)

2名

身体の動きや“座る・立つ・歩く”の専門家！

作業療法士(OT)

1名

食事や入浴など“日常生活動作”のプロ！

言語聴覚士(ST)

1名(非常勤)

“話す・聞く・飲み込む(嚥下)”の専門家！

運動指導実践指導者

1名

健康づくりのための運動を指導する専門家！

看護師

1名

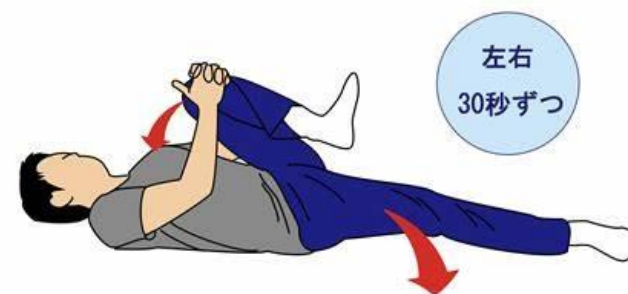
健康管理と指導を行う医療のプロ！

リハビリ専門職が丁寧に評価！ 個別のプログラムをご提供！

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生活指導」を行います。



ニーアップストレッチ



痛みのない範囲で、出来るだけ膝を胸に近づけ、反対側の下肢を地面の方向へ伸ばしましょう

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。

トレッドミル(ウォーキングマシン)



強化できる部位
下肢・体力の向上

効果・特徴

- ・安全機能(手すり、速度調整、緊急停止装置)がついているので、高齢者でも安心して使用できます。
- ・ご自身のペース、体力に応じて、景色を見ながら歩行練習ができると好評です。

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

- ・背もたれがあり、通常のエ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。

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。

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。

脳トレメニューも豊富

計算



間違い探し



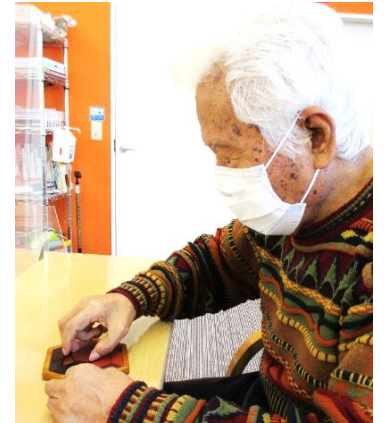
漢字



ナンプレ



脳トレパズル



スクラッチアート



塗り絵



書字



ペグボード



楽しく全身を鍛える**集団リハビリ**

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。



道具を使った体操

- ・ボール、棒、チューブ、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期待できます。



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集団リハビリ

足指体操

足指を広げて伸ばし、「しっかり立ち、歩ける足」を目指します。



手が届きにくい方は、足指パットを使います

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を、食事の前に行います。

人間本来の鼻呼吸で**免疫力アップ**

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。

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いてきます。
「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。

就寝時は口テープで鼻呼吸に
ふだんは鼻で呼吸している、あるいは意識して口を閉じているという人も、夜の睡眠時は口呼吸になっていることが多いものです。特にうつぶせや横向きで寝る人、寝れがたまっている人などは、口が開きやすい傾向にあります。
寝起きるとき、口の巾が数センチ開いていたり、のどがヒリヒリしたりする人は、無意識に口呼吸になっている可能性があります。就寝中は、ただでさえ意識の分岐量が少なくなるので、体への害を考えたら、一刻も早く口テープを行い、鼻呼吸にいたしましょう。

脳トレーニング

シナプソロジー(できることを目的としない、できなくても、新しい刺激に対応することで脳の活性化が期待できるプログラム)を取り入れています。



シナプソロジーの効果

- ・手先の器用さ・集中力の向上
- ・注意機能の向上
- ・活動的快(活気・元気・陽気・はつらつなど)の心理の向上
- ・脳の認知機能(思考・言語・注意・空間視野・記憶)の向上
- ・爽快感の向上
- ・緊張・興奮・疲労感・抑うつ感・倦怠感の低下

健康講座

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。日々の健康管理にお役立ていただいています。



屋外歩行訓練

実用歩行を獲得するために、気候の良い季節に施設周辺や近隣の公園にでかけています。

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。



姿勢の評価

痛みなく快適に動作・歩行を行うためには
姿勢を整えることがとても大切です。
効率のよい運動指導を行うために
姿勢、足指、歩行の評価を適時行っています。



改善事例

開始時 **足指のばしで、こんなに改善!** 3か月後

マシントレーニング
ゆびのば体操

を週2回、3か月続けると...

巻き爪・むくみ・痛み
バランス能力が改善

普通の靴で
楽に安全に歩ける
ようになった!

指が閉じ、むくみがある爪の色が悪いマジック靴使用

指が広がり、むくみ減少爪の色が改善スポーツシューズ使用

◆測定結果

	初回	3か月後
開眼片足立ち	右 6.2秒	右 34.0 秒 ↑
足の筋力・バランス能力	左 3.7秒	左 15.0 秒 ↑
Timed up and go test (TUG) 歩行能力	11.6秒	10.5 秒 ↑

得点	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
男性	~4	5~6	7~9	10~14	15~20	21~30	31~45	46~72	73~119	120~
女性	~3	4	5~7	8~11	12~17	18~25	26~39	40~66	67~119	120~
評価	バランス能力 低(転倒リスク大) ←					→ バランス能力 高(転倒リスク小)				

13.5秒以上 = 転倒ハイリスク者

Shumway-Cook's 2000

◆マシントレーニング

人気 NO.1!

ニューステップ

全身筋力強化
安全・簡単・効果的に幅広く適応

人気 NO.2!

アブダクション・アダクション

太もも・腹筋・お尻の筋力強化
歩行や体幹バランスには必須

人気 NO.2!

レッグプレス

下肢・腹筋群の筋力強化
起立・階段昇降に効果的

ペダリングマシン

下肢の筋力強化
可動域改善
転倒防止の効果

ストレッチボード

下肢・体幹の可動域改善
姿勢・歩行の改善
転倒防止の効果

足指のばし

足指は“一生元気に歩くための大切な土台”
足指を伸ばすと、まっすぐ立ち、痛みなく、元気に歩けるようになります。



作業療法士
足指インストラクター (みらいクリニック認定)
村上やよい

●ゆびのば体操 1日3分の足指ストレッチ



足ゆびの間に手の指を入れ、ふんわりと優しくにぎってストレッチするだけ

●足指パット

ゆびのば体操が難しい方は、入浴後に装着することから始めています。100均で販売されています。



改善事例

改善事例

開始時

麻痺側の肩が挙がるように！

3か月後



左肩が挙げづらい
左肘が伸ばしづらい
体が洗いづらい
ズボンを上げにくい

- マシントレーニング
- 筋肉ほぐし&ストレッチ
- ホットパック

を週2回、3か月続けると…

改善①

左肘と肩の可動域
痛み・姿勢が改善

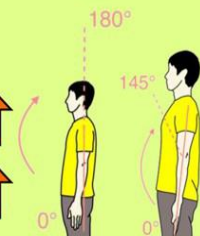
改善②

両手で髪が
洗えるように！

左肩が挙げやすい
左肘が伸ばしやすい
左手で右手が洗いやすい
ズボンを上げやすい

◆測定結果

	4月	3か月後
肩関節挙上 可動域	100°	120° ↑
肘関節伸展 可動域	-30°	-15° ↑



◆マシントレーニング

<p>人気 NO.1!</p> <p>ニューステップ</p> <p>全身筋力強化</p> <p>安全・簡単・効果的に幅広く適応</p>	<p>アブダクション・アダクション</p> <p>太もも・腹筋お尻の筋力強化</p> <p>歩行や体幹バランスには必須</p>	<p>人気 NO.2!</p> <p>レッグプレス</p> <p>下肢・腹筋群の筋力強化</p> <p>起立・階段昇降に効果的</p>	<p>エアロバイク</p> <p>下肢の筋力強化 体力の向上</p> <p>歩行能力向上 転倒防止の効果</p>	<p>トレッドミル</p> <p>下肢の筋力強化 体力の向上</p> <p>歩行能力、耐久性の改善 転倒防止の効果</p>
---	---	---	--	---

手のリハビリ

痛みや関節制限、筋力低下により、動かしづらくなると、生活面に支障がでます。痛みを改善しながら、より動かしやすくなるようなメニューを行います。

●タオルワイピング

肘や肩関節の運動改善に効果があります。筋力の向上を目的に、0.5~2.0kgの重りをタオルで包むこともあります。



●筋肉ほぐし&ストレッチ

鎮痛、筋緊張緩和、可動域改善などを目的に行います。



●ホットパック

鎮痛作用・血管の拡張 痙攣性の減弱 軟部組織の伸張性増大などの作用があります。



1日の流れ

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。

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
痛みが軽くなった

リハビリ専門の方に
運動指導をしてもらい
首と肩の痛みが楽になり
姿勢も改善しました。

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

利用して3ヶ月。
スタッフの方々が優しく親切に
してくれ、とてもHappyです。
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

屋外歩行訓練ができて
自信がついた

高塔山に出かけ、坂道や階段等
があり少しきつかったが
景色がきれいで楽しかった。
さらに元気に、長生きできると思
います。

スタッフ紹介

作業療法士・センター長
村上 やよい

「結果がでるリハビリ」
「健康寿命を延ばすため
のサポート」を
全力で行います！



生活相談員・主任
永田 晃次

お客様とおあしす弐号館
の架け橋になれるよう
精一杯努めます！



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・食事無料）

リハビリステーション おあしす弐号館



お問
合せ
先

〒808-0101 北九州市若松区西天神町1-30

TEL 093-772-1221 **FAX 093-772-1222**



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！