

通所介護  
予防通所介護施設

IKO トータルケアステーション

キョア  
*Cure* 新横浜

## 施設のご案内



# 通所介護・介護予防の一日の流れ

～9:30  
到着

- ・ 送 迎 送迎車で御自宅までお迎えにお伺いします。

9:40～

- ・ バイタルチェック 看護師が血圧や体温を測り体調管理を行います。

10:00  
～11:45

- ・ レクリエーション
  - ・ 入浴
  - ・ 個別トレーニング
- リハビリの一環とした脳トレ、指先を使った作業等を提供させていただきます。

※レク、入浴、個別トレは強制ではございません。参加は体調にあわせてお選びできます。



## ～充実したトレーニングプログラム～

当施設では残存機能を活かし身体の維持、向上する運動を行っています。

個々の身体状況に合わせて、短時間(15分程度)低負荷でとっても効果的な加圧トレーニングを個別トレーニングに取り入れています。専門トレーナーによる安全安心なサービスを提供させて頂いております。

\*都合により加圧トレーニングを行えない事がございます。

## ～心の安らぎ～

横浜保育室キッズラディが同じ2Fに併設されております。小さな子供たちとの交流で心を和ませ精神的な安らぎを得ることができます。

11:45  
~12:00

・口腔機能向上体操

歯科医師・歯科衛生士責任の監修

食事を美味しく食べるため顔や口の筋肉を鍛えます。

12:00~

・お食事

お食事の後は口腔ケアです。  
歯磨きや入れ歯のお手入れなどお手伝いします。

13:30~

・集団体操

医師・トレーニングトレーナー監修の元、「セラバンド」を取り入れ、日常生活に必要な筋力を鍛えるのに効果的な運動を提供しております。

※集団体操への参加は体調にあわせてお選びできます。



14:30~

・レクリエーション  
・団らん  
・おやつ

頭や指先のトレーニングに麻雀や将棋等、発声練習に加わ、疲れた方はのんびりと。  
好きな事をしながら過ごして頂く時間です。



出発  
15:40~

・送迎

送迎車で御自宅まで順次お送りします。

# サービスのご案内

## 基本料金 介護保険給付対象サービス

介護度	一日あたりの単位	一日あたりの自己負担額（1割負担）
要介護1	572 単位	¥613
要介護2	757 単位	¥724
要介護3	874 単位	¥836
要介護4	990 単位	¥947
要介護5	1,107 単位	¥1,059
介護度	一ヶ月あたりの単位	一ヶ月あたりの自己負担額（1割負担）
要支援1	1,647 単位	¥1,766
要支援2	3,377 単位	¥3,621

## 上記以外で加算される介護保険給付サービス

内容	一回あたりの単位	一回あたりの自己負担額
入浴介助	50 単位	¥54

※横浜市単位単価＝10.54 円

## 介護保険給付対象外サービス

食事代（おやつ代含む）/1日	¥670
リハビリパンツ	¥160
パット	¥60
フラットパンツ	¥130
ふれあいノート	¥110

当施設は横浜アリーナすぐ近くにあります。  
スタッフ一同お待ちしております！  
お気軽にお問い合わせ下さい♪



〒222-0032

横浜市港北区大豆戸町 639-2-2 F

Tel 045-439-5075

Fax 045-439-5076

営業日：月～土曜

サービス提供時間：9：30～15：40

<http://www.kyokushin-mm.com/cure/>

# キュア新横浜では、個別トレーニングに加圧トレーニングを取り入れています！

## ◇加圧トレーニングってなに？

腕や脚の付け根に専用の加圧ベルトを装着して行うトレーニングです。適度な圧力を加えて血流を制限しながら運動を行います。加圧により血流を適度に制限することで脳が「大きな負担あり」「血液をどんどん送れ！」と信号を受けることにより身体の成長ホルモンの分泌をさかんにします。

※加圧トレーニングを行う際は、必ず専門のトレーナーが指導いたします。



## ◇なぜ高齢者等に向いているの？

適度な圧力で血流を制限することにより、ハードなトレーニングをしたときと同じ環境になります。

よって軽い負荷の運動でも、高重量を使用して行うトレーニングと同じ効果が得られます。軽い負荷の運動なので、関節への負担もありませんので高齢の方に適したトレーニング方法と言えるのです。

※血流を制限すると言うことは血液の流れを止めるわけではありません。

## ◇その他にどんな効果があるの？

加圧トレーニングをすることで分泌される成長ホルモンには筋力増強の他にも・・・老化防止やダイエット、体力の弱い方にリハビリテーションにも効果があり、そのほかにも広い分野での応用が期待されています