

ロコモ、メタボ、認知機能低下の予防に特化したミニデイサービスです！

医療法人社団 淳英会

元気UPテラス おゆみの

●対象

千葉市在住で

要支援1または要支援2

の認定を受けている方

- ・ロコモ、メタボ、認知機能低下の予防に興味のある方
- ・他のデイケア、デイサービスに抵抗のある方



●コース

火曜日・金曜日

午前コース 9:00～12:10 9:30～12:40

午後コース 13:40～16:50

●サービス内容



シニアリーダー体操

転倒&認知機能低下を防ぐことを目的とした体操です！
千葉市内の公民館、自治会館など200箇所以上で行われています。

マシーントレーニング

脳トレと運動を同時に行う
コグニバイクや、負荷量を自動調整出来るマシンを使用しています！



余暇活動

卓球、トランプ、カラオケ等、皆様の好みに応じて様々なものを取り揃えております！

●測定会(年2回実施しています)

身体機能評価

日常生活に必要な身体機能の評価を実施します!



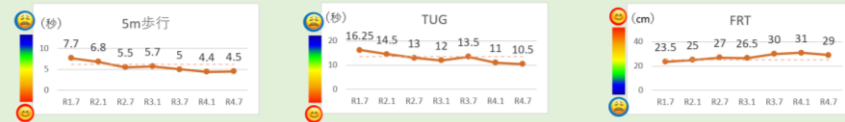
栄養評価

食生活についてアンケートを用いて評価を行います!

地域生活評価

人との繋がりや生活範囲、動作に対する自信等、いきいきとした生活が送れているか評価します!

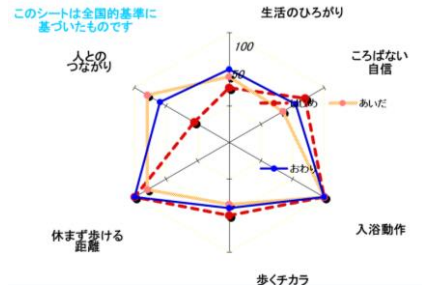
歩行・バランステスト(二本杖歩行)



ロコモ度テスト



栄養評価



総合的な評価をもとに、一人ひとりに合わせたプログラムを設定します!!

●スケジュール

午前	午後	内容
9:00	13:40	サービス開始
9:05	13:45	血圧・体温チェック ティータイム
9:30	14:10	個別・集団プログラム
11:00	15:30	レクリエーション
11:30	16:00	血圧チェック ティータイム
12:10	16:40	サービス終了

●場所

おゆみの診療所 2階
千葉市緑区大金沢町364番地1



おゆみの診療所

●基本料

	1割負担	2割負担	3割負担	ご利用目安
要支援1	352円	703円	1,054円	5回/月まで
要支援2				10回/月まで

※記載は1回あたりの利用金額
送迎不要の際は減算となります
詳しくはお問い合わせください

医療法人社団 淳英会 元気UPテラスおゆみの
お問い合わせ電話 : 043-293-1501 (営業日)
080-9276-8695 (営業日以外)
担当: 和田