



1日の流れ [専用車での送迎サービス付き]



午前・午後の部から
選べるコースです。

食事・入浴なし。リハビリを中心とした**3時間15分**の自立支援プログラム



お迎え



バイタルチェック/水分補給



準備体操

午前の部

8:50~

9:15

9:40

午後の部

12:55~

13:25

13:55



パワーリハビリ

10:00



グループリハビリ

11:40



カフェタイム

12:00



お送り

12:20~

14:15

15:55

16:15

16:30~

交通のご案内



- 県道57号「鎌ヶ谷松戸線」沿い コミュニティバス ききょう号 南線「東武分譲地」駐車場そば「Big-A 鎌ヶ谷丸山店」向かい
- 「タイムズマルエツ鎌ヶ谷大仏」向かい



受付時間:8:30-17:30(土日・年末年始休)

TEL **047-442-8620**

FAX 047-442-8621 Mail contact@tekuaru.net

<https://tekuaru.net>



〒273-0122

千葉県鎌ヶ谷市東初富4丁目36-15
京葉ガス鎌ヶ谷ビル1階

ある てく歩 は

“自宅でいつまでも元気に暮らしたい”
という想いに応えるデイサービスです。



見学・体験受付中!

お気軽にご相談ください



コンセプトは『自分の足でしっかりと』。

住み慣れたご自宅でいつまでも元気に暮らしていただけるよう、歩行・リハビリを中心にご利用者様の“自立した生活”をサポートする自立支援特化型のデイサービスです。



自分の足でしっかり歩くをしっかりとサポート。

『自立支援介護』 = 本人の自主性を回復し、人間らしい生活の自由を手に入れるためのアプローチ

在宅での生活に
欠かせない3つの“自立”

“自立”とは「身体的自立」「精神的自立」「社会的自立」という3つの要素から成り立っています。そこからさらに障害児、障害者、高齢者という3つに分類することができ、自立への課題もそれぞれ異なります。これらは互いに深いつながりをもっており、それが成立することで「介護を必要としない状態」を実現することができます。そして高齢者の多くは、加齢や病気によってまず「身体的自立」を失うことで自立のバランスが崩れ、他人による介護が必要になっていきます(要介護)。これを再びもとの状態に戻すためのアプローチこそ、歩く自立支援介護です。

3つの自立

身体
(身体的自立)

精神
(精神的自立)

社会
(社会的自立)

※(出所)「介護の生理学」秀和システム

5つの自立支援プログラム

歩く歩では **歩行の安定** **生活動作の自立** に重点を置き、ご利用者様の目標に合わせて**1~4のプログラム**を実践していきます。

1 カラダを動かす



マンツーマンでサポート リハビリ風景
疲労感ゼロ。自宅での“日常動作”をスムーズに

パワーリハビリテーション

軽い負荷を使った反復動作を繰り返すことで、全身のつかなくなった筋肉と神経の再活性化を図るトレーニングです。

3 生活動作をイメージする



グループリハビリ 個別リハビリ
生活動作に直結した豊富なリハビリメニュー

グループ・個別リハビリ

階段の上り下り・衣服の着脱など、自宅での生活に欠かせない動作をさまざまなアイテムを使って行います。(※個別リハは要介護1~5のご利用者様が対象となります。)

2 歩く力をつける



つまづかない・転ばない身体づくりの徹底
外出歩行訓練 Pウォーク

歩行プログラム

転倒防止装置付き歩行マシン“Pウォーク”・外出歩行訓練・ノルディックウォーキングを組み合わせることで、生活の中心となる歩行能力の改善を目指します。

4 カラダをケアする



カフェタイム リハビリ中の水分摂取
体調を整え、健康的な生活をサポート

水分ケア

日中の水分ケアを徹底することで脳の働きと身体の代謝が活発になり、転倒や認知症状の原因となる脱水症状態を予防します。

1から4の実践を結果に繋げる



5 成果を振り返り、新たな目標を立てる

できるようになる喜びを実感

評価・課題改善
サイクル

一人ひとりに対して目標設定をおこない、その効果を振り返る場を3か月ごとに設けることで、ご利用者様の自立に必要な課題を見つけ出し、改善していきます。

新たな目標を立てる



目標設定

まずは初回アセスメントに基づき、生活面における具体的な目標を設定します。



実践

目標設定時に作成したプランに合わせて1~4の自立支援プログラムを実践します。



評価

1か月に1度「立つ・歩く・座る」といった動作を動画で撮影し、リハビリの効果をチェックします。



家族会

撮影した映像をご本人様、ご家族様、ケアマネジャー様にご確認いただき、次の目標について話し合います。

卒業

リハビリを終えられた卒業生の皆様が地域とつながりをもって生活していただけるようサポートします。

最終目標は、ご利用者様の“自立した生活”です。