

リハビリ特化型デイサービス

リハビリデイサロン 「海」




【交通】京急線北久里浜駅より徒歩3分



ご見学（送迎サービス可能）に
是非一度いらっしゃってください。



 海チャンネル【公式】

 sango_honsha

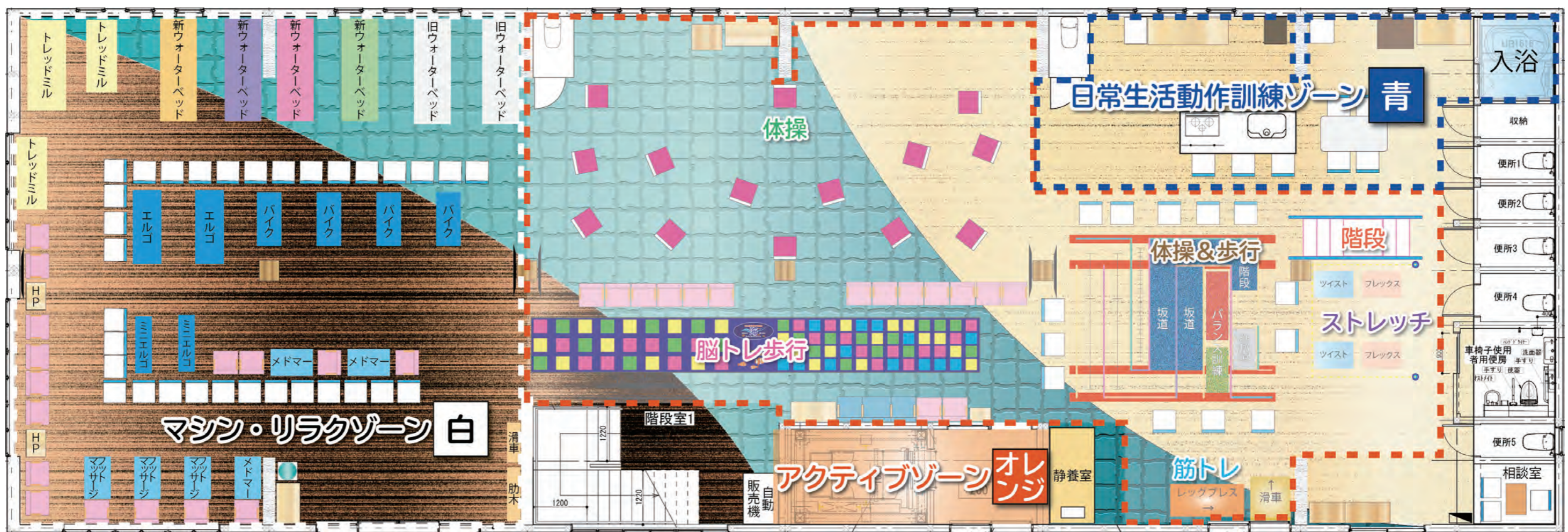
 リハビリデイサロン海

リハビリ特化型デイサービス
リハビリデイサロン「海」

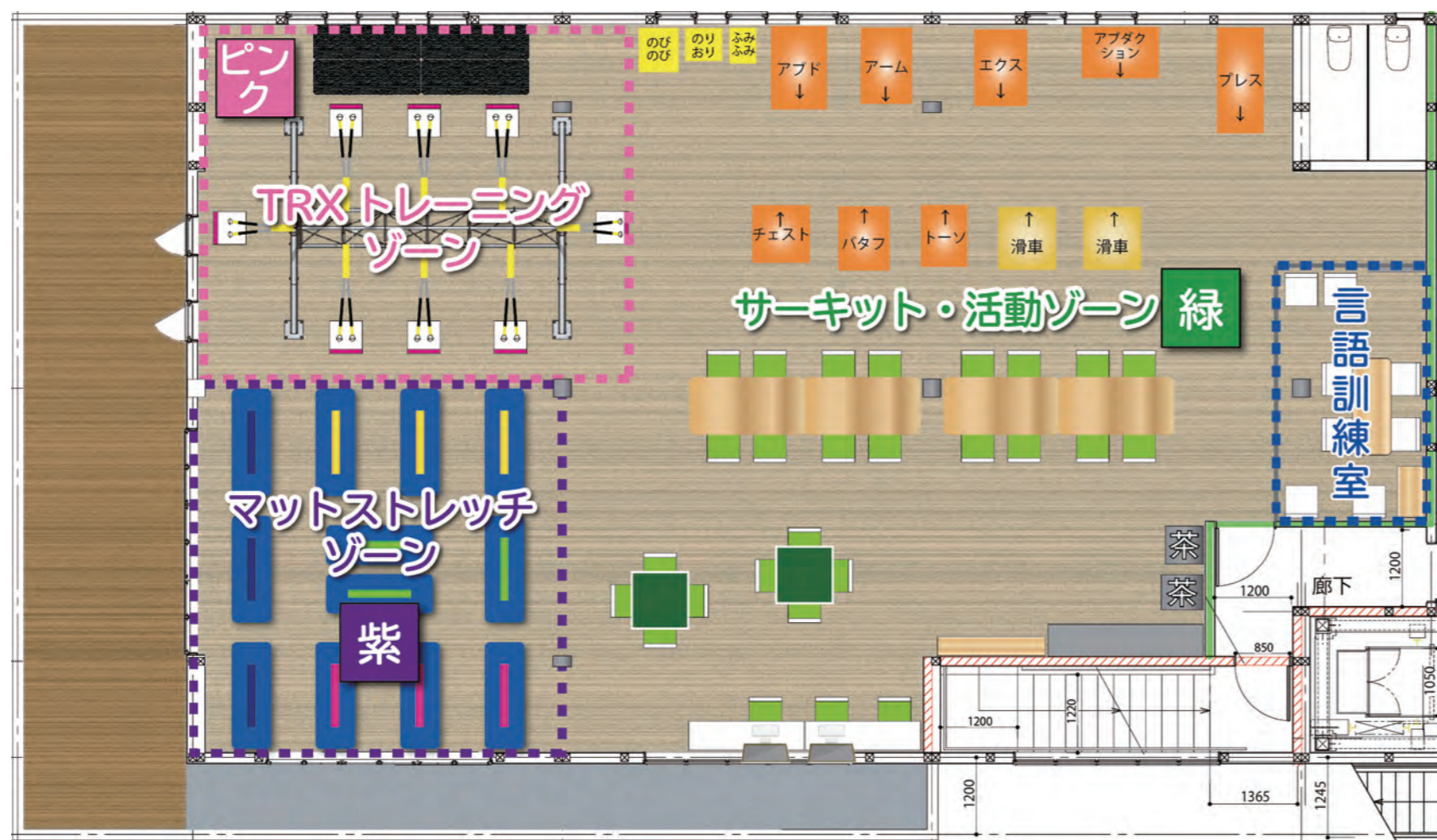
〒239-0807
神奈川県横須賀市根岸町3丁目3番16号
Tel: **046-876-7311**
Fax: 046-835-5819

Life with Rehabilitation

～自立した生活に戻りたい～
～自立した生活を続けたい～



ケアプランに基づき、初回のお打ち合わせで決定した順番に45分ごとにゾーンを移動していただきます。※変更も可能です！



- 1階フロア**
- 白 マシン・リラクゾーン
 - オレンジ アクティブゾーン
 - 青 日常生活動作訓練ゾーン (作業療法士)
- 2階フロア**
- 緑 サーキット・活動ゾーン
 - ピンク TRX トレーニングゾーン
 - 紫 マットストレッチゾーン
 - 青 日常生活動作訓練ゾーン (言語聴覚士)

午前の部	午後の部
訓練①午前 9:15	訓練①午後 14:00
休憩時間&ゾーン移動時間	
訓練②午前 10:10	訓練②午後 14:55
休憩時間&ゾーン移動時間	
訓練③午前 11:05	訓練③午後 15:50

名札シールの左から順に訓練します。
海太郎さんの場合...

- 1 時間目 ピンク (TRX)
- 2 時間目 緑 (サーキット)
- 3 時間目 青 (日常)

1F 白

マシン・リラクゾーン

マシン・リラクゾーンでは、トレッドミルやバイクを使用する有酸素運動により、体力や下肢筋力の向上を促します。また、疲れた体を癒すリラクゼーションマシンも多数用意しており、まるでフィットネスジムのような雰囲気となっております。

設置機器一覧

- エアロバイク4台
- リカレントバイク4台
- トレッドミル4台
- ウォーターベッド6台
- メドマー3台
- ホットパック2台
- フットマッサージャー3台



1F オレンジ

アクティブゾーン

アクティブゾーンは、歩行訓練・集団体操・脳トレが融合したゾーンとなっております。世界にひとつだけのカラーウォークとカラーステップを中心に様々な応用歩行訓練に取り組んでいただけます。また、天気の良い日には屋上や敷地内にて屋外での歩行訓練も行っております。

体操は、音楽に合わせたリズム体操やストレッチ、ご自宅でできる体操の指導等、様々なプログラムを大勢で盛り上がりながら行っております。また、認知症予防にフォーカスした脳トレは様々な内容のものを用意しております。その他にもストレッチマシンを設置し、45分間飽きることのないゾーン構成となっております。



1・2F 青

日常生活動作訓練ゾーン(OT・ST)

日常生活動作訓練ゾーンでは、作業療法士(OT)による日常生活動作の訓練や、言語聴覚士(ST)による言語・嚥下等の訓練を専門的に実施いただくゾーンとなっております。個別～5名程度の小グループで、具体的な「目標」に向けて本格的なリハビリを行っております。



項目一覧

- ・リズム体操
- ・ヨガニサイズ
- ・ボール体操
- ・セラバンドトレーニング
- ・ノルディック体操
- ・ブラッシングテスト
- ・クイズ
- ・学習
- ・地域ニュース
- ・タブレットゲーム
- ・カラーウォーク体操
- ・カラーウォーク歩行
- ・10mカラーステップ歩行
- ・ストレッチ・階段昇降
- ・屋外応用歩行訓練
- ・発声トレーニング



2F ピンク

TRXトレーニングゾーン

TRX

TRX トレーニングは、世界 80 か国以上の国々でトップアスリートからフィットネス初心者、子供からお年寄りまで様々な人々に利用されている米軍海軍特殊部隊の司令官が開発したトレーニングシステムです。

「TRX サスペンショントレーニング」

TRX は、たった一つの器具で全身トレーニングが可能です。ダイエットにも、パフォーマンス向上にも、リハビリにも有効的です。

トレーニング例（椅子に座った状態）

- ①ストレッチ
- ②可動域改善
- ③筋力トレーニング



ラグビー日本代表も取り入れたトレーニングです！効果的に実施できるように、スタッフが懇切丁寧に指導しております。

2F 紫

マットストレッチゾーン

マットストレッチゾーンではヨガマット上で、全身を整えるストレッチや体感トレーニングを中心に、運動に効果的な呼吸法の指導を行っております。日差しを浴びながら心身のバランスを整え、内面からリフレッシュしていただけます。



2F 緑

サーキット・活動ゾーン

サーキット・活動ゾーンでは、全 8 種の筋力トレーニングマシンを時間を測り一つずつ実施していくサーキットスタイルで、全身の筋力トレーニングを行います。肩の可動域を改善する滑車運動や下肢のストレッチマシンもご用意しております。また、活動ゾーンでは麻雀等で脳の活性化とコミュニケーションを図っている方もいれば作業療法（各種製作物）に熱心に取り組む方、パソコンでインターネット検索をしている方など、運動の合間にお好きな事を行って頂くことができます。必要な方にはスタッフが付き添い丁寧にレクチャー致します。



- ・囲碁
- ・将棋
- ・麻雀
- ・オセロ
- ・パズル
- ・新聞
- ・パソコン
- ・タブレット
- ・電子ピアノ
- ・ゲーム
- ・各種手芸
- ・折り紙
- など

リハビリデイサロン「海」は、介護保険制度において要介護、総合事業（介護予防・生活支援サービス事業）で要支援・事業対象者と認定された方のための短時間型通所介護施設（デイサービス）です。

当施設では、ゆったりとした空間の中で歩行や筋力トレーニングだけでなく、専門的な訓練をご用意し、通われる利用者様が自立した生活（卒業）に戻れるよう、今の状態が維持できるようサービスを提供致します。

午前の部

9:00 サービス開始
施設到着後スタートゾーンに誘導します。

9:05 バイタルチェック
体温・血圧・脈拍を測定いたします。状態により訓練を中止する場合がございます。

9:15 訓練① スタート
ケアプランに基づき指定された場所にて訓練を行います。

10:05 訓練② スタート
ケアプランに基づき指定された場所にて訓練を行います。

10:55 訓練③ スタート
ケアプランに基づき指定された場所にて訓練を行います。

12:00 サービス終了

午後の部

13:45 サービス開始
施設到着後スタートゾーンに誘導します。

13:50 バイタルチェック
体温・血圧・脈拍を測定いたします。状態により訓練を中止する場合がございます。

14:00 訓練① スタート
ケアプランに基づき指定された場所にて訓練を行います。

14:50 訓練② スタート
ケアプランに基づき指定された場所にて訓練を行います。

15:40 訓練③ スタート
ケアプランに基づき指定された場所にて訓練を行います。

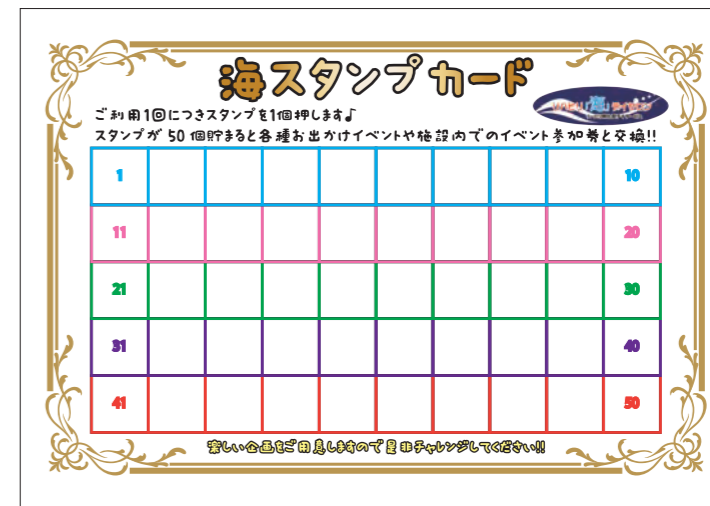
16:45 サービス終了

送迎範囲

横須賀市の一部地域
北部（田浦・追浜・安針塚・逸見）・西部（長井・湘南国際村・秋谷・大楠・佐島）方面については
範囲外となっておりますが、利用者様の定員増員に伴い送迎範囲を順次広げていく予定です。



スタンプカードイベントや各種イベント



リハビリデイサロン「海」では、ご利用毎にスタンプを1個押して50個貯まると各種サービスを受ける事ができます♪

ご利用日以外の日が条件ですが、定期的に遠方までのお出かけバスツアーなども企画しております。また、施設内イベントも毎月開催しています。

久しぶりに・・・
お出かけイベント
開催しますよ～
11/30(土)
雨でも行ける!!
三浦半島めぐりドライブツアー

7:30～8:50 集合と出発
8:50 7時 集合
9:00 出発
10:00 三浦半島めぐりドライブツアー(三浦半島) 開始
※お買い物を忘れずください。
11:00 到着と入り出し
11:20 帰路三浦半島めぐりドライブツアー(三浦半島) 開始
11:30 パークレストンでランチ
ランチ後は本館までお戻りください。
14:00 到着と入り出し
14:30 三浦半島めぐりドライブツアー(三浦半島) 開始
※お買い物を忘れずください。
15:15 到着と帰路までお戻り

参加費 ¥3,000円
お申し込みは10月20日(水)まで
お申し込みは10月20日(水)まで
先着40名様

スタンプの取得が完了している方、お申し込みは不要です。
※お申し込みは10月20日(水)まで
※お申し込みは10月20日(水)まで
※お申し込みは10月20日(水)まで

お申し込みは10月20日(水)まで
お申し込みは10月20日(水)まで
お申し込みは10月20日(水)まで

芸能一座フルーツバスケット
フラダンスショー
私たちのまちを
もっと元気に・楽しく・ハートフルに
1/21(火) in 海
10:30～11:30

イベント詳細
今月の芸能一座フルーツバスケットは、フラダンス数々の賞を獲得されている「フラ・オ・ナ・プア・ウイ」さんに来て頂きます。
フラ(ハワイ語: Hula)はハワイの伝統的な舞踊です。
滑らかな動きと華やかな装いで魅惑的です。
また、マリーダイヤモンドさんとスター・YAMADAさんも登場して下さる予定です。
お楽しみに!!
【出演者】Hula O Na Pua U' I, マリーダイヤモンド, スター・YAMADA

お花屋さんによる
ドライフラワー&生花
アレンジメント体験
ドライフラワーアレンジメント 参加費 ¥1,000
生花アレンジメント 参加費 ¥2,000

3/12 THU
15:30～16:30

お花屋さんによる
ドライフラワー&生花
アレンジメント体験
ドライフラワーアレンジメント 参加費 ¥1,000
生花アレンジメント 参加費 ¥2,000

元劇団四季女優とボランティアさんによる
犬や猫と触れ合う 自由参加
アニマルアクティビティー
10/16(水)
10:55～11:50

動物たちと触れ合いながら一緒に歌ったり
犬たちの特技をご覧になって癒されましょう♪

動物たちと触れ合いながら一緒に歌ったり
犬たちの特技をご覧になって癒されましょう♪

動物たちと触れ合いながら一緒に歌ったり
犬たちの特技をご覧になって癒されましょう♪

キーマカレー
キッチンカー
タッパー持参も大歓迎です。
yokosuka babe

並 ¥500
ルー並 ¥350
大 ¥600
ルー大 ¥400

毎週水曜日 11:00～
11:00～
11:00～
11:00～

移動スーパー
曜日追加!!
と時間変更のお知らせ

はじめまして! はじめまして!
移動スーパー
とくしあ

2/10(月)より移動スーパーとくしが月曜・木曜の午前も来る事になりました!
火曜・金曜の午後の時間も変更となります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前 10:30～	10:30～	10:30～	10:30～	10:30～
午後 15:30～	15:30～	15:30～	15:30～	15:30～



2020.2.19 フラワーアレンジメント

当施設では、様々な方が参加できるプログラムを多種多様用意しております。楽しくプログラムに参加していただくことをモットーに。楽しんだ結果、リハビリになっている。そんな施設運営を心がけています。皆様のご利用を心よりお待ちしております。リハビリデイサロ「海」従業員一同

Life with Rehabilitation



木曜日はパン屋さんの日



クリスマス会