



# シニアコミュニティつばき

通所介護・日常生活支援総合事業

もみの木 つばき



8:00から送迎を始めます

送迎

9:00

血圧・体温・体調等の  
確認を行います

バイタル  
測定

個別  
メニュー

12:00

栄養士の  
考えた食事を  
みんなで楽しく  
頂きます

昼食

個別  
メニュー

おやつ

17:00

レクリエーション

季節に応じた行事と  
毎月の誕生会を  
行ないます

送迎

リハビリ

機能訓練指導員が常駐しています  
一人ひとりのペースに応じた  
運動指導やマシンを使用した  
トレーニングを行います



入浴

ご自宅での入浴が  
難しい方も安全かつ  
快適にくつろいで  
頂けるよう介護します



体操

無理なく負担の  
かからないよう  
楽しみながら  
体操をして  
頂きます



## <アクセス>



西鉄バス「穂波」下車で徒歩約5分（穂波福祉総合センターのすぐ近くです）

**ヒューマンホールディングス株式会社**

〒820-0082 福岡県飯塚市若菜256-77

TEL 0948-26-8338 FAX 0948-26-8337

**シニアコミュニティつばき**

TEL 0948-29-5366 FAX 0948-29-5367



## リハビリ



酸素ルーム

人は酸素不足になるとだるさを感じます。酸素は乳酸等の疲労物質を分解・除去する働きがあり、細胞のエネルギーを生み出してくれます。酸素ルームに入り体内の酸素量が増えると、疲労や筋肉痛の軽減に効果があります。脳に酸素がいきわたることで頭がスッキリする効果も期待できます。



低周波治療器

低周波電流を流し、筋肉が収縮と弛緩を繰り返すと、血流が促進し、痛みの軽減に繋がります。疲れやコリを和らげる効果もあります。



ウォーターベッド

水の流体特性を応用し、手技療法と同様、力強く心地よい刺激を体に加え、マッサージします。



プーリー

筋力アップ・柔軟性の向上・バランスの改善など様々な効果が期待できます。



ニューステップ

有酸素運動と上下肢の筋力トレーニングを安全・効果的に行えます。



ホットパック

温かくなるパック（50～70℃）を患部にあてます。温熱には血管拡張作用があり、老廃物や循環障害による機能障害や痛みが軽減します。



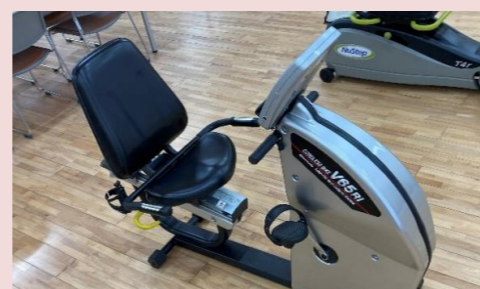
マッサージ機

全身エアーマッサージ機能搭載で凝り固まった筋肉をほぐすことができます。



メドマー

エアマッサージ器の1つです。血行を良くし、疲労の回復はもちろん、こりをほぐし、むくみも軽減出来ます。



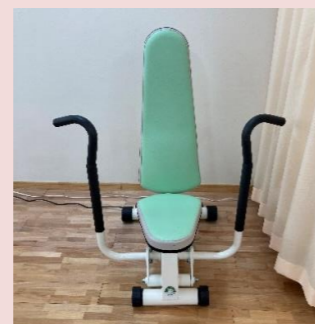
エアロバイク

自転車型の運動機械です。負荷を設定できるので、無理なく下肢の筋力トレーニングが出来ます。



レッグエクステンション

膝を支える筋肉を上手に動かすようになることで、膝の痛みや歩く際に足を前に蹴り出す動きを楽しめます。



チェストプレス

胸部、上腕部の筋力と可動域を改善します。姿勢の改善、前方にあるものを取る動作をしやすくします。



シックスパッド

足を乗せるだけで足裏からふくらはぎの筋肉を鍛えられます。

無料体験、見学は随時受付致します。0948-29-5366までお気軽にお問い合わせ下さい。利用料金につきましては、担当のケアマネジャーにご相談をお願い致します。

## 入浴



車椅子介護浴槽

個浴型介護浴槽

令和2年10月より車椅子介護浴槽を導入しました。搬送車に座った状態のまま入浴出来ます。肩掛けシャワーがありお湯はり時にも身体が冷えることはありません。足元からジェット噴流が出るので気持ちよく入浴して頂けます。



ジャグジー浴槽