

**基本理念**

私たちは、「ともに生きる社会」を基調とし、  
社会福祉の充実をめざします。

**基本方針**

**人権尊重**

一人ひとりの人権を尊重し、心身の健全な育みを支援します。

**サービスの質の向上**

自立支援に努め、良質なサービスの提供に努めます。

**地域貢献**

地域に開かれ信頼される施設づくりに努めます。

**人材育成**

専門性を追究し、職員の資質向上を図ります。

**健全経営**

健全で活力のある法人経営に努めます。



**サービス概要**

営業日：月曜～金曜日  
 定休日：土・日・祝祭日・年末年始（12/30～1/3）  
 事業形態：通常規模通所介護 定員30名  
 サービス提供時間：8時30分～17時  
 対象：要支援、要介護認定を受けている方（個人の状況によりご相談させていただきます）  
 食費：600円（内訳：昼食代530円、茶菓代70円）  
 配置職種：理学療法士・作業療法士・看護師・生活相談員  
 介護支援専門員・介護福祉士  
 管理栄養士（非常勤）  
 主な設置運動機器：アクアタイザー（ウォーターベット型マッサージ機）、レッグプレス、ローイング、レッグエクステンション 他多数

# 私たちは 頑張るアクティブシニアを 応援します

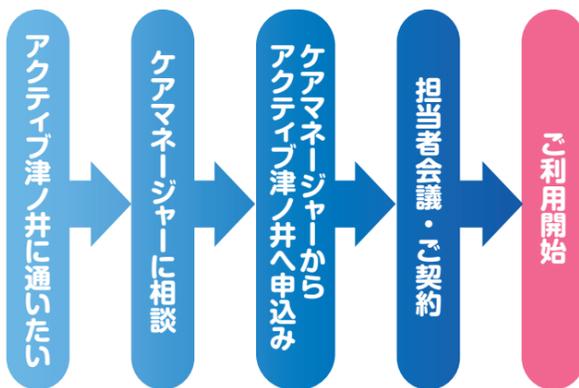
**アクティブシニアとは…**

「自分なりの価値観を持ち、趣味や様々な活動に意欲的な元気なシニア層のこと」を言います。

日本の平均寿命は84歳となり、超高齢化社会に突入しています。（WHO2014「世界保健統計」より）  
 一方で、「介護を受けたり寝たきりになったりせずに、自立した日常生活を送ることのできる期間」を意味する「健康寿命」という言葉が注目されています。

アクティブ津ノ井では、運動だけでなくすべての動作が日常生活を続ける事に繋がると考え、皆様の心と体の健康を維持することをお手伝いします。

**ご利用までの流れ**

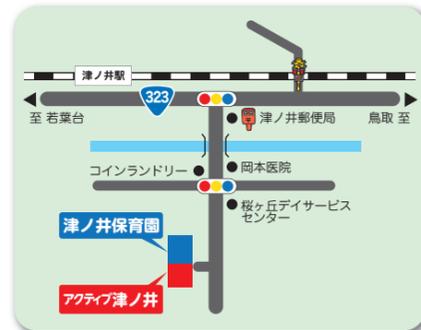


**1日体験コース**  
 (送迎付/昼食代として530円  
 必要となります。)  
 ※ケアマネージャーを通じてお申し込みください。  
**随時受付中!**  
**施設見学  
 受付中**

**アクセス**

**交通機関**

- JR** 因美線津ノ井駅から徒歩10分
- バス** 日交バス:岡本医院前下車 徒歩5分
- 車** 鳥取駅から旧国道29号線 郡家方面に約10分



**お問合せ先**

**アクティブ津ノ井**  
 (機能訓練型デイサービス)

〒689-1102 鳥取市津ノ井246-1  
 電話 0857 (30) 5432 FAX 0857 (30) 5431  
 E-mail:act-tsunoi@tottorifukushikai.jp



## 『自分の意志で一日の過ごし方を決めて過ごす』

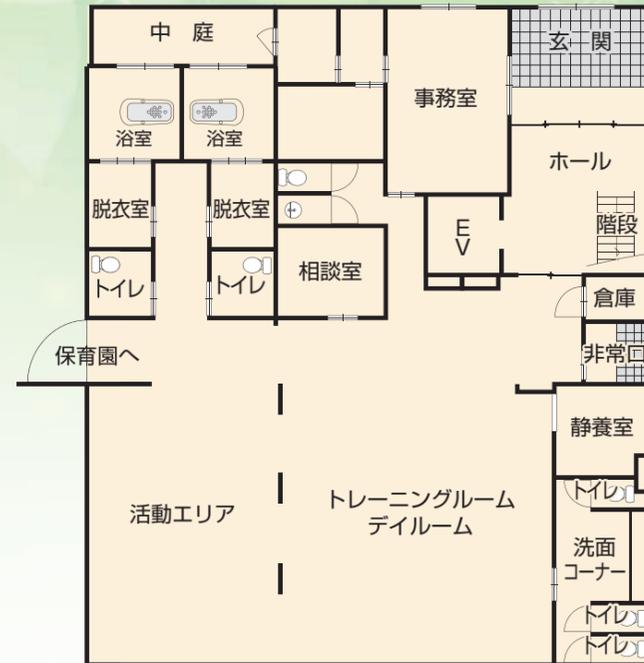
- ご利用者の自発的な活動を活性化することを目的とした施設です。ご自分で出来る事を出来る範囲で行って頂きながら、必要な支援をします。
- スタッフと相談しながら一日の活動を選択して頂き、アクティブな生活に繋がる支援をします。
- 一斉の集団レクリエーションは行ないません。少人数での活動を基本としており、ご利用者のニーズに合わせて出来る範囲で様々な生活につながる活動を取り入れていきます。
- 多様な運動ニーズにお応えするため、理学療法士・作業療法士・看護師を配置し、運動機器も多数設置しています。

## アクティブ津ノ井は…

- 保育園と併設されていますので、園庭で遊ぶ園児たちを見ながらトレーニングをしたり、園児たちと一緒に行事を行ないます。絵本の読み聞かせなど日常のふれあいも楽しめます。
- 目でも食事を楽しんでいただくために食器にもこだわりました。お気に入りのお茶碗やカップでお楽しみください。
- 浴室は個室となっており、お一人ずつでの入浴が可能です。必要に応じて職員がお手伝いいたします。中庭を眺めながらお入りください。
- 飲み物はご自由にお飲みいただけます。



## フロアガイド



## アクアタイザー



4基のノズルがこれまでにない新たな治療感を演出。マッサージ部位やパターンによってノズルの数を切り替えることでバリエーションに富んだマッサージを提供します。



浴室



洗面コーナー

## 活動エリア・倶楽部

### ゆったりコミュニティスペース

ゆったりオープンスペースでの食事をお楽しみください。また、コミュニティ・倶楽部活動の場として心も身体もリフレッシュ。



### こんな倶楽部活動を行ないます

脳トレ、国語、芸術、ゲーム、ゆったり、家庭科、美容、スポーツ、音楽etc…

こうした倶楽部活動を日替わり・月替わりで提供させていただきます。ご自身のスケジュールで好きな活動を選んでください。



ウォールグリーン



パズル



切り絵



写経

## アクティブ津ノ井 1日の流れ

### お迎え



ご自宅までお迎えにうかがいます。

### 健康チェック 1日の時間割組み



血圧・脈拍・その日の体調をチェックし、本日のスケジュールを組み立てさせていただきます。

### 午前の活動



倶楽部活動・グループ体操・マシンなどを利用して活動していただけます。

### 昼食 タイム



食事の時間はご利用者に合わせて時間を調整していただけます。

### 午後の活動



午前同様時間割に合わせて倶楽部活動や、季節に合わせたイベントも用意しております。

### お送り



ご自宅までお送りします。

## トレーニングルーム



充実した設備とスペースで心身のリフレッシュと身体機能の維持向上を図ります。



### ローイング

広背筋、菱形筋を強化して、高齢者特有の円背(猫背)を予防・改善します。



### レッドコード

上下肢・頭部・体幹を懸垂することで、関節が動かしやすく、人間本来の正しい動きでバランス練習や筋力強化の効果が得られます。



### レッグプレス

下肢筋全般の筋力を強化し、立ち上がる、座る、しゃがむ、歩く等の動作、日常生活に必要な筋力を強化します。



### レッグエクステンション

変形性膝関節症の予防や軽減、可動域拡大により歩幅が広がり膝が安定します。階段の昇り降りもスムーズになります。



### アブダクション

内股の筋力を強化し股関節周りをやわらかくし、立ち上がる、座る、しゃがむ、歩く等の動作、日常生活に必要な筋力を強化します。



### 階段昇降

12cm、20cmの2種類の段差があり、自宅環境に合わせた階段昇降練習が行えます。昇降時の一側下肢支持のバランス練習や、体幹下肢筋力強化練習が行えます。



### 平行棒

手すりがあることで、安全に配慮した中での歩行練習が行えます。障害物を越える・またぐなどの応用的な歩行練習や、立ち座り動作、バランス練習等様々な運動が行えます。