

萩市
無田ヶ原口

デイサービス センター おとずれ

通所介護・介護予防通所介護・介護予防教室



レクリエーション
趣味活動



健康チェック
健康相談



機能訓練
適度な運動



入浴で
ほっこり



友人仲間
との
語らい



おいしい
食事



介護保険の認定を受けた方以外にも
体力が落ちて心配・家に閉じこもりがち・
ストレス発散やリフレッシュしたい方等も利用できます。
安心してご自宅での生活が継続できるように支援します。



社会福祉法人
萩市社会福祉事業団

見学・体験デイ
介護相談など
随時受付中!!

おとずれマシントレーニングの紹介

「おとずれ」では、機能訓練の一つとしてマシントレーニングを行っています。機能訓練指導員が利用者様一人一人の状態に応じた訓練メニューを作成し、できる限り自分で身の回りのことができるように、身体機能の維持向上を目的とした運動プログラムを提供しています。



あしを開く運動

股関節や骨盤に働きかけて、歩く時や片足立ちの時などのふらつき解消や軽減を目的に行います。

ひざを伸ばす運動

下半身の筋力の維持向上を図り、階段の昇り降りや歩行の安定性を高めることを目的に行います。

うでで引っ張る運動

肩や腕に働きかけて、猫背の予防や解消、日常生活での「つかまる」「引っ張る」などの動作の改善を目的に行います。

あしを伸ばす運動

下半身全体に働きかけて、「立つ」「座る」「しゃがむ」「歩く」など日常生活に欠かせない動作に必要な筋力の維持強化を目的に行います。

※その他、個別歩行訓練・健康体操・脳トレ・レクリエーション等を通して、心身の機能訓練に取り組んでいます。

「機能訓練を担当する作業療法士・看護師が個別運動プログラムを作成します。無理せず少しずつ運動に取り組んでみませんか。」

デイサービス1日の流れ



9:00
自宅へ
お迎え



9:30
到着
バイタルチェック
体調確認



10:00
体操
ストレッチ
作業活動
入浴



12:00
直前の嚥下体操
昼食、食後の
口腔ケア



16:00
自宅へ
お送り



15:00
おやつ



14:00
機能訓練
歩行訓練



13:00
レクリエーション
創作活動



**サービス
提供時間**

**9:30～
15:45**

料金

介護保険の認定等によって変わります。
詳しくはお尋ねください。

※体験デイ:**600円**

萩市無田ヶ原口デイサービスセンターおとずれ
萩市大字椿東3143-1

TEL 0838-24-1294
FAX 0838-22-5536

社会福祉法人 萩市社会福祉事業団（かがやき内）
萩市大字椿字門田3460-2

TEL 0838-24-4111