

# スタッフ紹介

管理者



秋山

(社会福祉主事)

居心地良い場所の提供が出来るよう、相談・調整役に努めて参ります。元気が取り柄です！ご利用者様が笑顔になるお手伝いが出来たら嬉しいです。

機能訓練指導員



皆川

(あん摩マッサージ指圧師)

機能訓練やボディケア担当です。お身体のこりをほぐし、血行をよくすることで、症状の緩和・健康増進のお手伝いをさせていただきます。

機能訓練指導員



安倍

(柔道整復師)

機能訓練やボディケア担当です。個々に合わせた施術で「現状維持」ではなく、「改善」を目指していきたいと思っております！

介護職員



田淵

コグニサイズや体操など主に運動を担当しております。明るく元気に効果的に、そして楽しくがモットーです。

看護職員



間宮

(看護師)

「日々成長」をモットーにしております。皆様と元気に楽しく過ごしたいと思っておりますので、体調面で不安なことがあればご相談ください。

送迎あり! **無料体験実施中!!**

~無料体験の流れ~

- ① ご自宅までお迎え
- ② ヒラックス 施設到着
- ③ ヒアリング
- ④ ボディケア体験
- ⑤ 施設内見学
- ⑥ ご自宅までお送り

参加者にはプレゼントがございます!

送迎範囲について

**横浜市栄区**  
犬山町、尾月、桂台北、桂台中、桂台西、桂台東、桂台南、桂町、上郷町、上之町、亀井町、公田町、庄戸、長倉町、中野町、野七里、東上郷町、元大橋、若竹町

**横浜市港南区** 随時ご相談ください。  
**横浜市金沢区** 随時ご相談ください。



施設情報

事業所名 ヒラックス犬山  
事業所番号 1493500423  
所在地 〒247-0026 神奈川県横浜市栄区犬山町59-1  
TEL 045-719-0967  
FAX 045-719-0968  
営業時間 8時30分~17時30分  
営業日 月曜~金曜(祝日除く)  
提供時間 1単位目 9:00~12:00  
2単位目 14:00~17:00

要介護の方 種別：地域密着型通所介護  
個別機能訓練加算Ⅰ(口)、  
個別機能訓練加算Ⅱ、口腔機能向上加算Ⅱ(希望者)

要支援の方 種別：通所型独自サービス  
口腔機能向上加算Ⅱ(希望者)

◎処遇改善加算は下記の通りです。  
介護職員処遇改善加算Ⅱ

無料体験のお申し込み、ご相談はお気軽にご連絡ください。

**045-719-0967** 月曜~金曜(祝日除く) 8時30分~17時30分

2025年4月 ご利用者様・事業者様向け資料



リハビリ型デイサービス

# ヒラックス 犬山

健康寿命を延ばすカギは“歩く力”!

「歩くこと」を大切にした  
リハビリ型デイサービスです!



ヒラックス  
紹介動画



リアルタイム  
定員状況



# 「歩く力」を維持・向上!

## 当施設の3つのアプローチ

当施設では、「歩く力」を鍛えることが健康寿命を延ばすカギだと考えています。

無理なく、効率的に歩行能力を向上させるために、

科学的根拠に基づいた3つのアプローチでサポートします。

### 下肢筋力の強化

歩くための筋肉を  
しっかり鍛える



歩くために必要なのは、「支える力」と「踏ん張る力」。

太もも・ふくらはぎ・お尻など、歩行に重要な筋肉を重点的に鍛えます。



### 整体施術

痛み、しびれの改善、  
関節可動域UP



国家資格を持ったスタッフが、手技ケアやストレッチを通じて、関節の動きや筋肉の柔軟性を高めます。

### 日常の姿勢指導

骨盤の歪み、肉の張りの  
改善、痛みや痺れを軽減

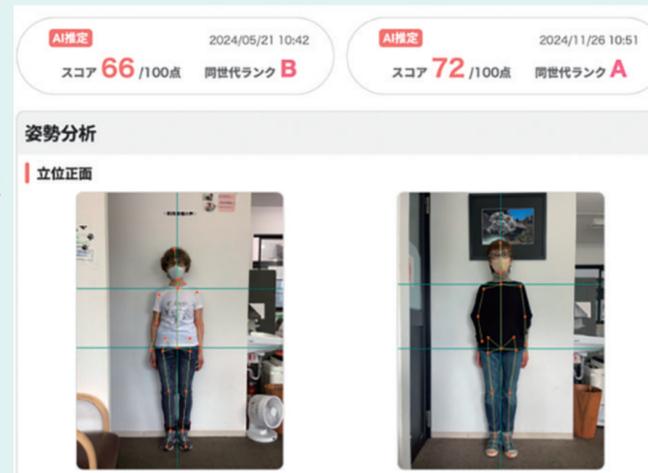


AI姿勢解析を導入し、客観的なデータで確認できます。

## 姿勢が変わると、歩行も変わる!

### 改善例 K様(80代)

- ★骨盤の歪みが改善され、バランスよく歩けるように!
- ★筋肉の緊張が減り、痛み・しびれが軽減!
- ★筋力アップにより、足がしっかり上がるように!



### ご利用者様の声

以前は歩くとふらついて、転びそうになることもあったけど、今ではしっかり踏ん張れるようになって、転ぶ心配が減りました。最近は自宅から公共交通機関を使って、横浜の高島屋へ買い物に行けるようになり外出するのも楽しくなりました!友人からも歩く姿勢が良くなったねと言われます。いつもありがとうございます!



K様(80代)

## ヒラックスアンケート調査結果(2024年12月)

職員に好感が持てますか?



当施設に通って歩行能力の維持・向上ができていますか?



整体施術に満足していますか?



## ヒラックスの1日の流れ

ご自宅までお迎え



### 1 バイタルチェック



血圧、体温等を確認し運動が可能かどうか判断します。

### 2 準備体操



怪我予防のための準備体操を行います。

### 3 機能訓練



下肢筋力のトレーニングを中心にを取り入れております。自重を使ったものなので、無理のない範囲で行えます。

### 4 整体施術



お一人10~15分ボディケアやストレッチを行います。

### 5 トレーニングマシン



下肢筋力を増強できるマシンを中心に、複数台をご用意させていただいております。無理のない範囲で使用してください。

### 6 椅子に座った運動



脳を使った運動やボール体操、太極拳など行います。(自由参加です)

### 7 口腔機能訓練



誤嚥性肺炎や口腔内の機能低下を防ぐことのできる体操を行います。

### 8 休憩



脳トレやご利用者様同士お話できる時間となります。おやつもお出ししております。

ご自宅までお送り

このような方は是非ご利用ください!



- ✓ 歩行に不安がある
- ✓ きつい運動はしたくないけど歩行能力は維持したい
- ✓ どこかに痛みや痺れがある
- ✓ 運動不足
- ✓ 誰かとお話ししたり、楽しく過ごしたい