

リハビリ型デイサービス



## 私たちの想い

私たちは、リハビリを通じて様々な傷病の予防はもちろん、既にある疾患に対しては「現状維持」ではなく、「改善」という結果をしっかりと出せるような施設でありたいと考えています。

## ヒラックスの由来

ヒーリング=癒し、リラックス=心身ともにリラックス  
このふたつの言葉が組み合わさった造語です。

ご利用者様のお体を癒し、様々な傷病の予防・改善ができる憩いの場のような施設にしていきたいという想いが込められています。



## 革新的な取組みで健康寿命に挑戦！



## ヒラックス犬山のこだわり

### 私たちが一番重要視しているのが、「歩行能力」の向上です！

シニア世代の方において、歩行能力はQOL(生活の質)に大きく関わってきます。歩行能力が低下すると、外出機会が減ったり、転倒して入院してしまったりと不活発になることにより、心身機能がどんどん衰え、QOLが低下してしまうという悪循環に陥ってしまいます。

そういったことを予防、改善することが最重要課題と考え、下記の3つの取り組みに力を入れています。

#### ボディケア

特にシニア世代の方は、身体のケアをしないと硬くなってしまい、関節可動域が狭くなります。そのため、転倒しやすくなったり、痛みなどから歩行困難になってしまうことがあります。それを予防、改善するためにひとつひとつの筋肉をもみほぐし、動きやすくしたり、痛みの緩和を図ります。

#### 自宅での意識改善

ヒラックスにてケアやトレーニングをいくら行なっても、日常生活で何も意識できてないと、すぐに元の状態に戻ったりと「改善」が難しいのが事実です。そのため、ご自宅でできる運動方法や意識していただきたいこと(姿勢や食事)をアドバイスさせていただきます。

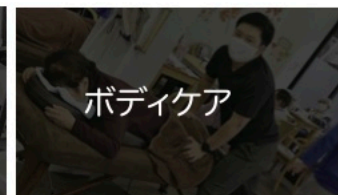
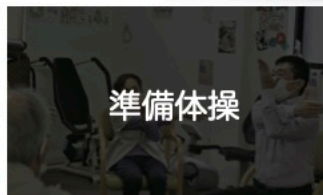
#### 下肢筋力増強

下肢の筋肉が弱くなることで、歩行が不安定になったり、全身の血行が悪くなったりします。また、ふくらはぎは第二の心臓と言われており、鍛えることによって心臓や内臓の機能の向上も見込めます。ヒラックスでは、椅子に座りながらのトレーニングやマシンを使用し、下肢筋力の増強を図ります。

### こんな方はぜひご利用ください！

- ・歩行に不安がある方
- ・どこかに痛みがある方
- ・運動不足の方
- ・認知症を予防したい方
- ・自宅でできる運動を知りたい方
- ・他の方とコミュニケーションを取りたい方

### 3時間の提供内容



# ヒラックスの1日の流れ

ご自宅まで  
お迎え



送迎から到着し席につきましたら血圧、体温を測定し運動が可能かどうか判断します。



急に運動は怪我の原因になってしまうため準備体操をします。



ヒラックスではいつまでもご自身の足で歩き続けるために下肢筋力のトレーニングを取り入れております。



硬くなってしまった筋肉をほぐして、動きやすい身体にします。リラックスしてください。



ご自由にお使いください。使用方法はスタッフが説明させていただきます。



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）



誤嚥性肺炎や口腔内の機能低下を防ぐことができる体操になります。



脳トレプリントや塗り絵などをすることができます。ゆっくり休憩することもできます！

ご自宅まで  
お送り

# スタッフ紹介

## 統括マネージャー



堀川 広貴  
(柔道整復師)

普段は、管理業務を行なっていますが、柔道整復師資格を所持していますので、機能訓練やボディケアも担当しております。

## 生活相談員



秋山 友美子  
(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。

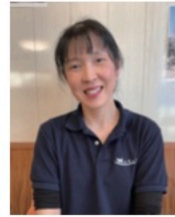
## 機能訓練指導員



戸田 未来子  
(柔道整復師)

前職では訪問マッサージに従事しておりました。機能訓練もやっておりましたので、こちらでも皆様と一緒に頑張らせて頂きます！

## 介護職員



河西 智子  
(介護予防運動指導員)

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。

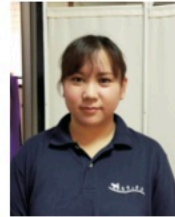
## 看護職員



森田 真梨子  
(看護師)

ご利用者の健康チェックはもちろん、口腔機能訓練を担当させていただいております。

## 看護職員



間宮 佳  
(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。

ヒラックス紹介動画

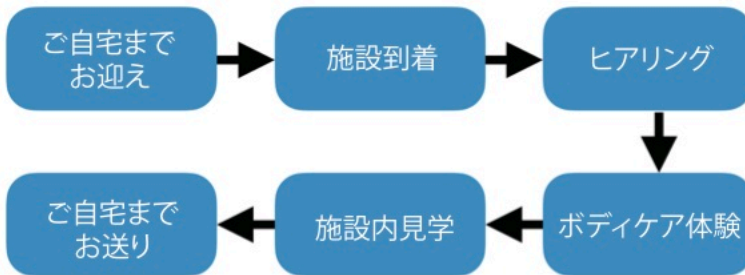


リアルタイム定員状況



## 無料体験実施中！！

### 無料体験の流れ



ヒアリング結果を元に、  
その方の状態に合わせた  
「健康ガイドブックレポート」を  
作成し、プレゼントしています！

## よくあるご質問

Q、送迎範囲はどこまでですか？

A、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。

Q、介護度はどれくらいの方が対象ですか？

A、主に要支援1～要介護2の方になります。  
ただし、要介護3以上でも状態によってはご利用いただけます。

Q、施設内で車椅子の利用はできますか？

A、ご利用いただけません。施設の広さ、職員数、安全面を考慮し、お断りさせていただいております。  
歩行器などの使用は可能となっております。

## 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  
運動器機能向上加算、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Ⅰ  
介護職員特定処遇改善加算Ⅱ  
ベースアップ等支援加算