

# デイサービスセンターあじさい 1日のスケジュール

AM8:30 送迎開始・・・到着された方からバイタルチェック&ティーサービス (お茶)

AM9:00 ご希望者から順番に入浴とトレーニング、癒し時間



4種類の油圧式マシンを使って筋力の維持向上を支援しております。  
重量式の方は急に力を抜いたときに怪我をしやすいのですが、油圧式ならその場で止まるので安全に運動ができます。またバランスよく身体を鍛えることが出来るので、怪我をしづらい身体づくりをおこなえます。

メドマー      赤外線足浴      ホットパック      足つぼ機



車椅子の方も対応可能



お一人ずつの個別浴槽

※AMのその他の時間では選択式の活動 (塗り絵、脳トレ、創作活動など) 社会貢献活動なども行っています。

(小物や貼り絵などの作品を小学校や保育所に贈呈する取り組みへの参加)

PM12:10 午前中入浴メインコースの利用者の送迎開始

※ここまでで帰宅するのが「AM入浴メインコース」(3-5時間)

PM12:15 昼食開始

食後の口腔ケアなども実施しています。

PM13:00 **PMの6メニュー実施 (選択希望制)**

メニュー① お一人ずつにスタッフの簡単マッサージ (1名10分程度)



メニュー② トレーニングルームでのトレーニング



メニュー③ 癒し系タイム (温熱血行促進)



メニュー④ 社会貢献活動 (創作、園芸など)



メニュー⑤ グループアクティビティ (身体を動かすレク)

メニュー⑥ 脳トレ (プリント問題、塗り絵など)

PM15:15 ティータイム (コーヒー) と帰宅準備

※ここまでで帰宅するのが「入浴&食事コース」(5-7時間)

PM16:00 スタッフのハンドマッサージ (7-9時間の方のみ)



PM16:30 帰宅準備、送迎開始

※ここまでで帰宅するのが「フルメニューコース」(7-9時間)