



メディコケアセンター

一日を通して、運動・食事・入浴・交流で
心も体もいきいきと。

笑顔でつながる
元気な毎日



サービスの種類と内容

～ 充実した一日の流れをご紹介します ～

時間	サービス	内容	イメージ
朝	朝の送迎 	朝8時前にお電話で到着目安のご連絡	
～ 9:30	バイタルチェック 	体温・血圧測定 1日サービスが可能かチェック	
9:30～ 9:45	朝のストレッチ体操 	15分ストレッチ運動を行います	
個別 プラン	9:45～ (グループ毎 30分単位)	個別機能訓練 	5人程度で日常動作のフィットネス 動作筋肉全体を使用します
	9:45～ (個人の計画 10分～60分)	ジムマシントレーニング	機械毎に鍛える筋力が違います
	9:47～ (1人20分)	個別入浴 	個別で入浴して頂きます できる範囲はご自身で行い出来ない部分を お手伝い致します。出来ない部分を徐々に減らして頂きます
食事前	食事前運動 	美味しく食事をいただく為に簡単なフィットネスを行います 喉頭蓋付近のストレッチ	
昼食	昼食 	日替わり定食を提供します タンパク質摂取の為に定食にしております	
食後	うがい・歯磨き 	希望によりうがいのみ、歯ブラシ歯磨き粉で口腔ケア 歯がない方もうがいを奨励します	
～14:00	食休み 	食休み（胃袋から腸に食べた物が移動し運動出来る状態になる時間）	
午後 (前半)	集団体操(前半) 	約半数の方に訓練スペースに移動して頂き フィットネスを行って頂きます	30分程度 
午後 (後半)	集団体操(後半) 	約半数の方に訓練スペースに移動して頂き フィットネスを行って頂きます	30分程度 
15:00頃	おやつ 	コーヒー・お菓子の提供	簡単なもの 
15:30頃	集団ゲーム・レク 	4チームによるゲームや個人による体力測定など チーム対抗で競争心を体感	チーム対抗で 競争心を体感 
16:00頃	トイレ休憩 	丁度身体を動かした後にトイレで排泄を促します	カラオケが始まる前 
16:00頃	カラオケ 	30分程度なので6曲程度ですが 好きな方に歌って頂きます	終了前の30分程度 
16:30～	帰りの送迎 	16:30から送迎バスに乗車して頂きます	

今日も楽しかった。また来たい。



メディコケアセンター