

天然温泉付施設

エンジョイ倶楽部もんぜん



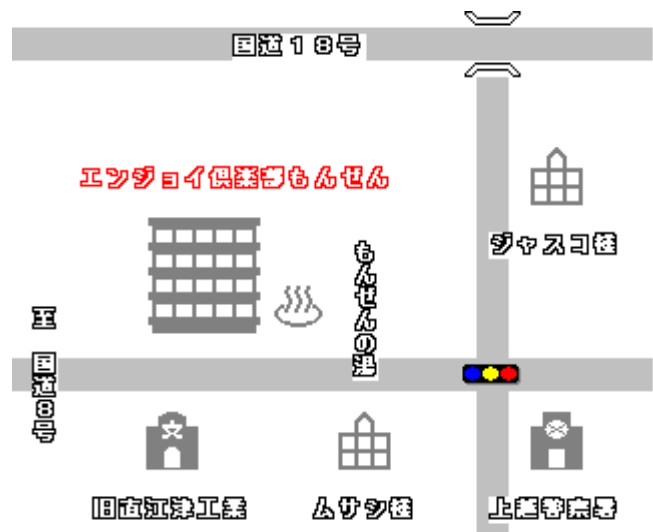
お問い合わせ

エンジョイ倶楽部もんぜん

住所 上越市下門前158番地

TEL 025-545-5531

FAX 025-545-5538



株式会社リボーン

個人情報保護方針

株式会社リボーンは、個人の人格尊重の理念のもとに、関係法令を遵守し、事業活動を通じて得た個人情報の保護に努めることを社会的責務と認識し、以下の方針に基づき個人情報の保護に努めます。

- 1、個人情報は適法かつ公正な手段によって取得致します。
- 2、個人情報の利用については情報取得の際に示した利用目的の範囲内で出来る限り特定するとともに、業務の遂行上必要な限りにおいて、利用します。
また、個人情報を第三者との間で共同利用し、又は、個人情報の取扱いを第三者に委託する場合には、当該第三者につき厳正な調査を行ったうえ、秘密を保持させるために、適正な監督を行います。
- 3、個人情報は法令に定める場合を除き、事前に本人の同意を得ることなく第三者に提供致しません。
- 4、個人情報は正確性を保つとともに紛失、破壊、改ざん及び漏えいなどを防止し、安全に管理します。
- 5、本人が自己の個人情報について、開示・訂正・利用停止・消去等を求める権利を有していることを確認し、これらの要求がある場合には、異議なく速やかに対応します。
- 6、当社は個人情報保護のための適正な管理体制を講ずると同時に、常勤役員及び職員に対し保護および管理方法についての研修を実施し意識啓発に努めます。
- 7、当社は、この方針を実行するため、個人情報保護コンプライアンス・プログラム(本方針・『個人情報保護規程』及びその他の規程を含む)を策定し、これを従業員その他関係者に周知徹底させて実施し、維持し、継続的に改善致します。

平成17年 4月 1日 制定

株式会社 リボーン
代表取締役 飛田 尚文

エンジョイ倶楽部もんぜん のご紹介

エンジョイ倶楽部もんぜんは、平成 19 年 4 月にオープンした、デイサービスセンターです。当施設は、「介護予防」に重点を置き、要支援状態の方また、要介護状態の方がいつまでも在宅で自分らしく生活していけるように支援する施設です。

エンジョイ倶楽部の特徴として、マシントレーニングをはじめ、1 日の過ごし方をご自分で決めていただいたり、必要最小限の介助を原則とし、その方の持っている残存機能をしっかりと維持、向上できるよう支援していきます。また、天然温泉に入ることができ、日頃の疲れ、運動後の疲労などを癒していただくことができます。

そのほかの特徴として、当施設は有料老人ホーム、もんぜんにこにこ保育園と同一敷地内にある、幼老複合施設です。保育園とは、中庭を共有しているため、日常的に保育園児との交流が出来ます。また、月 1 回のペースで、世代間交流会などイベントを実施しており、利用者様より大変ご好評をいただいております。これらのほか、各種同好会活動を推進しています。利用者様同士で趣味の合う方が集まり、釣り同好会、短歌・俳句同好会・手芸同好会などの活動をしています。

このように、エンジョイ倶楽部は、温泉施設としての一面、カルチャースクールとしての一面、運動ジムとしての一面を併せ持ち、利用者様が施設の名前の通り、エンジョイしていただける施設を目指しています。



エンジョイ倶楽部もんぜん

の施設紹介

ホール(食堂及び機能訓練室)



と一っつも広いホールです。ゆったりしたスペースで、のんびり過ごしていただけます。

機能訓練専用スペース



機械を使った訓練から、ストレッチなどの軽運動まで、専門の指導員が無理なよう安全に指導します。※運動については、12 ページをご覧ください。

カルチャールーム・カラオケボックス・和室



同好会活動や陶芸などさまざまな用途で使っていただけます。

陶芸の釜もございますので、焼き物も最後まで仕上げてください。

思う存分カラオケを歌いたい！！

という方のために、カラオケボックスもあります。防音の部屋で、自慢ののどを披露してみてもいかがですか？



和室・小上がり

朝から和室でゆっくり。という方もぜひお使いください。午後のお昼寝に使ってもOKです。



浴室(温泉ルーム・かわり湯ルーム)



天然温泉にゆっくり浸かって日ごろの疲れを癒していただけます。また介助員がお手伝いさせていただきますので、ご安心下さい。

温泉が肌に合わないわ。という方には、かわり湯ルームもありますので、安心してご利用していただけます。菖蒲湯やゆず湯など季節のお風呂をどうぞ。



食事

お昼は、和・洋・中様々なメニューで提供させていただきます。また、時折選択メニューや各種行事の際の特別メニューもありますので、楽しみにしてください。

※制限食については、6 ページをご覧ください。

エンジョイ倶楽部もんぜん の1日

エンジョイ倶楽部もんぜんでは、1日の流れが決まっておりません。決まっているものは、朝の健康チェック、お昼、午後の体操とお茶の時間のみです。あとはご自由に以下より選択してお過ごし頂けます。

8:30	お迎え(8:30~10:00)			
9:00				
10:00	健康チェック(血圧・体温)・体操			
	機能訓練	休憩	だんらん (10:00~12:00)	同好会 (10:00~12:00)
11:00	(11:30まで延長可)	(10:00~11:00)		
	お風呂	カラオケ	だんらん (13:00~15:00)	同好会 (13:00~15:00)
12:00	(11:00~12:00)	(11:00~12:00)		
13:00	お昼(12:00~13:00)			
	機能訓練	休憩	だんらん (13:00~15:00)	同好会 (13:00~15:00)
14:00	(13:00~14:00)	カラオケ		
	お風呂	カラオケ	だんらん (16:00~)	
15:00	(14:00~15:00)	(13:30~15:00)		
	お茶(15:00~16:00)			
16:00	お帰り(16:00~)			
17:00				

エンジョイ倶楽部もんぜん の曜日ごとの特徴

エンジョイ倶楽部もんぜんでは、曜日ごとに様々な同好会などが行われています。

- ☆ **月曜日**：男女比は半々くらいです。囲碁・将棋・マージャンなどのゲームなどの好きな方が多く、フロアのあちこちでその場面が見かけられます。フラワーアレンジメントの先生もこられます。
- ☆ **火曜日**：男女比は半々くらいです。午後よりカラオケの先生がいらっしゃる曜日です。自慢ののどを披露したり、歌唱力をつけたい方にはもってこいです
- ☆ **水曜日**：男女比は半々くらいです。第 1、第 3 水曜日は絵手紙教室も開催されます。また俳句や短歌を楽しまれている方もいらっしゃいます。
- ☆ **木曜日**：男性の多い曜日です。火曜日同様にカラオケ教室開催日です。女性は少なめですが、女性の楽しみ『お茶会』も開催されています。
- ☆ **金曜日**：レディースデイです。男性が非常に少なく、ほぼ全員が女性になります。この日は女性らしい趣味活動をされる方が多く、手芸などが楽しまれています。お昼のメニューもちょっと女性向けになっています。
- ☆ **土曜日**：男女比は半々くらいです。マージャンなどの好きな方や、工作などで作品を制作される方もいらっしゃいます。
- ☆ **日曜日**：男女比は半々くらいです。休日ということもあって、ゆっくり過ごす方の多い日です。のんびり、自分なりに過ごしてみませんか？

エンジョイ倶楽部もんぜん の制限食について

糖尿病食について

- ①1400Kcal・・・主食100g 副食全て小盛
- ②1600Kcal・・・主食150g 副食全て小盛

塩分制限について

- ①3～5g・・・3gと5gは同じ味付け(薄味)
 - ・味噌汁なし、漬物なし
 - ・煮物等の煮汁なし
- ②7g……………常食と同じ味付け
 - ・味噌汁半分、漬物なし
 - ・煮物等の煮汁なし

ワーファリン食について

納豆・山菜・グレープフルーツ・ひじきを主に使用禁止としていますが、山菜やひじきを炊き込みご飯の具等に使用する場合は、ごく少量ですので、ワーファリン食の方にも使用させていただきます。

※その他細かな対応もできますので、お気軽にご相談下さい。

エンジョイ倶楽部もんぜん にお持ち頂くもの

※エンジョイ倶楽部もんぜんご利用にあたって、以下の物をお持ち下さい。

1、おためし利用のとき

- ①上履き ②お昼代 690 円 ③入浴後の着替え(必要な方のみ)
- ④お薬(必要な方のみ)

2、初めてご利用になるとき

- ①健康保険証 ・ 老人医療受給者証 ・ 介護保険証 ・ 身体障害者手帳
- ②お薬の処方箋

※初回時にコピーさせていただきます。※

3、初めて又は2回目以降ご利用になるとき

- ①昼食時に服用する薬
- ②入浴後の塗り薬・湿布類、目薬
- ③入浴後の着替え(または予備の着替え)・ビニール袋
- ④リハビリパンツ・パット・オムツ類(利用の方のみ)
- ⑤上履き
- ⑥歯ブラシ
- ⑦在宅ノート(連絡帳です。初回利用時に準備させていただきます)

※他のデイサービスセンターをご利用の方は、今現在お持ちの物をご持参下さい。共通して記入させていただきます。

料金表

料金は①介護予防の方(要支援1・2)の方②通所介護の方(要介護1～5)の方で料金が違います。

① 介護予防の方

基本サービス	要支援1の方		要支援2の方	
	2,226 円		4,353 円	
選択的サービス	アクティビティー加算:53 円		運動器機能向上加算:225 円	
合計	アクティビティー	2,279 円/月	アクティビティー	4,406 円/月
	運動器機能	2,451 円/月	運動器機能	4,578 円/月

② 通所介護の方

基本サービス	経過的要介護	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4
3H～4H 未満	346 円/日	381 円/日	437 円/日	493 円/日	549 円/日
4H～6H 未満	458 円/日	508 円/日	588 円/日	668 円/日	748 円/日
6H～8H 未満	608 円/日	677 円/日	789 円/日	901 円/日	1,013 円/日
各種加算					
入浴加算	1 日 50 円				
個別機能訓練	1 日 27 円				
延長料金	1 時間未満 50 円	2 時間未満 100 円	19:00～20:00 1,000 円		

☆ 食費 ☆(①要支援の方、②通所介護の方 共通)

お昼 690 円	夕食 450 円
----------	----------

エンジョイ倶楽部もんぜん

運動のしおり



エンジョイ倶楽部もんぜん
H20/9/1作成



注意事項

エンジョイ倶楽部では、皆様が快適に無理なく継続して運動をしていただくために、以下の方にはマシンを使った運動を中止しています。

※以下の方はマシンを使った運動が出来ません。※

- 1、 血圧150／100以上ある方。
- 2、 熱37.5℃以上ある方
- 3、 体に痛みのある方
- 4、 以下の病気のある方
 - ・ 急性肝炎、急性腎炎、急性心筋炎、など
 - ・ 糖尿病（安定していないもの）
 - ・ 心臓の病気（心筋梗塞、心不全、狭心症など）
 - ・ 大動脈瘤など
 - ・ 関節等の痛みのある方は、症状が悪化する場合があります。
- 5、 その他医師の指示により運動をしてはいけないといわれている方。

注意事項2

※機能訓練を正しく継続して行うために、以下のことをご理解下さい。

- 1、 **マシンは魔法の機械ではありません。**自分の体の症状や病歴など総合して、マシンが適応かどうか判断させていただきます。
- 2、 **職員の指示は絶対守ってください。**過度に運動をしても逆効果になることがあります。
- 3、 **体に痛みのある方は、絶対に無理をしないで下さい。**
- 4、 **ストレッチなどは大切な機能訓練です。**マシン等を使ってつけた筋肉を柔軟なものに変えたり、関節の動きがよくなるなど、とても重要な運動です。
- 5、 **筋力がついた方は、マシントレーニングを終了させていただきます。**
終了後は、ストレッチ、歩行訓練等を中心に行っていきます。

マシン紹介

1、 ローイング

効果部位：背中全体の筋肉・腕の筋肉・肘関節・肩甲骨

主な効果：円背（猫背）が改善する。腕の筋力がつく。

腕から背中にかけての関節の訓練となる。



2、 リカンベントスクワット（レッグプレス）

効果部位：お尻から両足ほぼ全体の筋肉と膝、股関節伸展

主な効果：立ち上がりが楽に出来るようになります。

両足全体を強化する事が出来ます。

麻痺のある場合も関節の訓練になります。



3、 トorsoエクステンションフレクション

効果部位：腹筋、背筋、体幹曲げ伸ばし、股関節伸屈

主な効果：背筋と腹筋を強化し、上体を起こす力を養う。

体幹の曲げ伸ばしにより、柔軟性を養う。

股関節の訓練となる。



4、 ヒップアブダクション

効果部位：中臀筋を強化、股関節外転お尻の脇の筋肉

主な効果：歩くときのふらつきが無くなります。

骨盤の安定性が高まります。



5、 レッグエクステンション

効果部位：太ももの筋肉・膝関節伸展

主な効果：膝関節への負担を軽減し、歩行が安定します。

階段の昇降がスムーズになります。

歩幅が広がります。



6、 エアロバイク

効果部位：下肢全体の筋力、股関節の内転・外転

主な効果：膝に負担をかけず、下肢筋力が向上します。

有酸素運動で心肺を鍛え、持久力が付きます。

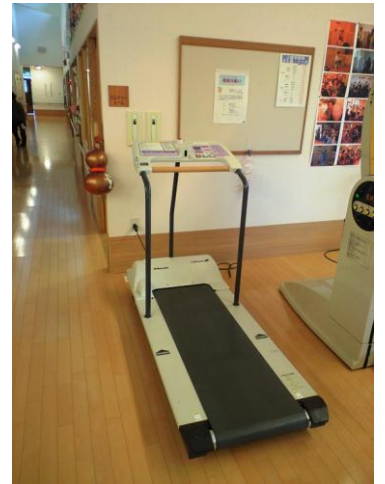


7、ウォーカー

効果部位：下肢筋力、心配機能向上

主な効果：リズムよく歩行することが出来るようになります。

心肺機能が向上し、持久力が付きます。



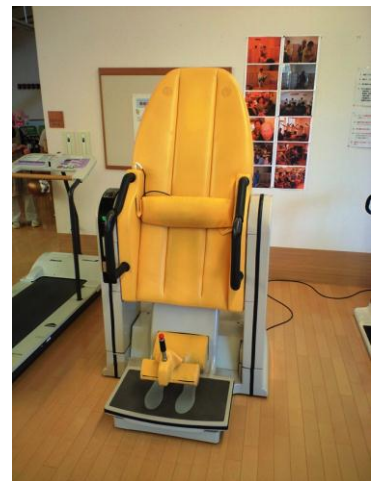
8、天地返し

効果部位：全身のリラックス、血行促進、関節伸展

主な効果：頭部の疲労回復

全身の関節を伸ばせる

脳のアルファー派が出て、リラックスできる



9、平行棒・バランスパット

効果部位：下肢筋力、バランス能力

主な効果：バランス能力の強化

足の上がりの再確認



10、セラバンド

主な効果：使用方法によって、手軽に全身を鍛えられます。



機能訓練の流れ

エンジョイ倶楽部の機能訓練は、以下のように進みます。

1、初めての方

- ① 病歴、バイタル、身体状況のチェック
- ② 運動の目的確認

2、初めて又は今現在運動をしている方①、②は共通

※マシン使用者

- ③ 体力測定
- ④ マシン説明、負荷見極め、設定
- ⑤ 運動メニュー作成、実施
- ⑥ 3ヶ月に1度、体力測定、効果見極め
- ⑦ マシン継続又はストレッチ、歩行訓練に変更



※ 筋力がついた方（数値は個人差があるため載せませんが、体重の半分を持ち上げることが出来る程度）はストレッチ、歩行訓練へ変更します。

※マシン未使用者

- ③ セラバンド、歩行訓練などメニュー作成、実行
- ④ 3ヶ月又はプラン変更時に評価実施
- ⑤ メニュー変更又は継続

評価方法

当施設の運動の評価は、以下のように体力測定を行い評価・負荷設定をいたします。

1、 体力測定項目

- ・ 最大握力
- ・ ファンクショナルリーチ（手伸ばし）
- ・ 長座位体前屈（座位で前屈し柔軟性をみる）
- ・ 最大歩行速度（5 mを早歩きする時間）
- ・ 開眼片足立ち（目を開けて片足で立つ時間）
- ・ Time Up & Go（3 m先のコーンを周る時間）
- ・ 落下棒テスト（反射神経・瞬発力）
- ・ 老研式活動能力指標（生活意欲と生活動作の能力のアンケート）

以上の項目のテストを行い、数値をグラフ等でお示しいたします。単純に早くなった、遅くなったなど数値も大切ですが、全体のバランスを考え見ていくことが重要ですので、指導員の評価項目など、必ずご確認ください。

また、負荷設定は、上記のテストだけではなく、ご本人様と相談の上、決定いたします。

エンジョイ倶楽部もんぜん ご利用に当たって

★ 送迎範囲

・送迎範囲は基本的には旧上越市内とさせていただいておりますが、例外もございますのでお気軽にお問い合わせ下さい。またご自身で車で来られたい方、ご家族が送ってこられるということでも可能です。

★ 介護度が上がった、歩けなくなったなどの場合は？

・エンジョイ倶楽部もんぜんでは、予防介護を中心に考えておりますので、一般浴槽に入浴できない利用者様には、逆にご自身の負担が大きくなってしまう可能性があります。そのため、同じリボーンのサービスが提供でき対応可能な、高田地区の「デイサービスセンターやまと」をご利用していただけますのでご安心ください。

★ 同好会って決まっているの？

・同好会は、同じ趣味をお持ちの方または、これから始めようと思っておられる方が数名集まれば、新たな同好会を始めていただくことが可能です。また新しい同好会を作りたい方がいらっしゃいましたら、そのお手伝いもしていきますので、お気軽に職員までお声をおかけください。

★ 利用したいんだけど、どうしたらいいの？

・介護保険を申請していない方

介護保険の申請をしていない方は、ご家族またはご本人様が市役所の担当窓口にご相談していただく形になります。窓口で詳しい手続きの方法をご確認ください。その後、担当のケアマネージャーさんが決まりましたら、ケアマネージャーさんに利用したい旨をお申してください。

・介護保険を申請して、すでに認定を受けている方

すでに認定を受けている方は、担当のケアマネージャーさんに、エンジョイ倶楽部もんぜんを利用したい旨をお申し出いただき、ケアマネージャーさんよりお申し込みいただきください。実際の契約などは、私どもでうかがわせていただきます。

★ お問い合わせ

エンジョイ倶楽部もんぜん

おためし、見学はいつでもお受けいたします。お気軽にご連絡ください。

住所：上越市下門前158番地

TEL:025-545-5531 ・ FAX:025-545-5538

担当 高橋・呉村 まで