



ミクリ
mikuri
シニアフィットネスクラブ

皆様より頂いたご質問をまとめて掲載しました！

Q 対象者を教えてください。介護度の軽い方が対象ですか？

A 要支援の方から中重度の要介護の方まで全ての方が対象です。理学療法士が1名、柔道整復師2名、看護師1名、健康運動指導員1名、介護福祉士2名がいますので、(常勤、非常勤)中重度の方のリハビリ成果をご期待頂けると思います。

Q 体験利用時も送迎はありますか？ 送迎エリアを教えてください

A 体験時も含めて全てのご希望者様の送迎を行います。(自己送迎希望者を除く)

送迎エリアは、北部は赤十字病院周辺～南部は千曲市旧更埴地区近辺まで
東部は松代町～若穂、西部茶臼山動物園周辺まで送迎範囲としております。
その他の方は一度ご相談くださいませ。



Q どんなリハビリを行うの？

A 機能訓練士(理学療法士や柔道整復師、看護師、管理者等)がお客様の身体状況に合わせた個別のリハビリプログラムを作成し、マシントレーニングや疾患別グループリハビリ、自宅で行えるリハビリのご指導など組み合わせてリハビリをおこなっていきます。

Q パワーリハビリの効果を教えてください

A 酒井医療の最新プレクサーリハビリマシーンを使用して、低負荷反復運動をすることで、老化を改善し、普段は眠っている筋肉を使うことで通常の生活では使わない部位に対応し日常生活動作を楽にします。また、行動変容(行動的・心理的習慣)をもたらします。身体的な動きが改善される事で自信がつき、外出の意欲が高まります。

Q 認知症にも効果がありますか？

A パワーリハビリテーションにより脳内モルヒネ様物質が分泌される為、うつ症状や認知症症状が改善されると発表されています。

※脳内がモルヒネ同様の作用を示す。特に、脳内の報酬系に多く分布する。
内在性鎮痛系にかかわりまた多幸感をもたらすと考えられている。
そのため脳内麻薬と呼ばれることもある。マラソンなどで長時間走り続けると気分が高揚してくる作用「ランナースハイ」は、エンドルフィンの分泌によるものという説がございます。

Q パワーリハビリ以外のプログラムを教えてください

A 経験豊富な理学療法士1名と柔道整復師2名、看護師1名、による、個々の能力に応じた機能訓練能を提供します。また、健康運動指導士による介護予防運動や脳の機能訓練として「認知機能を向上するコグニサイズやシナプソロジー」もご提供します。

※コグニサイズやシナプソロジーは視覚・聴覚・触覚などの感覚器へ、さまざまな刺激を与え続けながら、動くことを通して、注意機能や判断力などの認知機能を高め、活動的快の心理的向上が得られるなど、脳を活性化させることを目的としています。

Q パワーリハビリ参加の際に医師の同意書は必要ですか？

A 特に必要はございません。

Q トレーニング後の成果・効果について報告はもらえますか？

A 3ヵ月に1度の体力測定を行い、その測定シーンをビデオに収め、ご本人様、ご家族様、ご担当のケアマネージャー様に報告させていただきます。

Q 週に何回ぐらいの利用が効果的ですか？

A 個人差はありますが、中重度(要介護)の方は週2~4回。
介護予防(要支援)の方は週1~2回のご利用が最も効果が出やすいです。
現状維持、機能改善向上等の効果が期待できますが、個人差はございます。

Q 誰でもマシンは使えますか？

A 基本的にどなたでもご使用頂けますが、医師より「運動制限」「入浴制限」のある方は、ご利用頂けません。また、「重度の骨粗鬆症」「重度のリウマチ」と診断されていらっしゃる方、麻痺による痛みがきつい方につきましてはマッサージから始めるなど徐々に実施させていただきます。

Q 高齢者や片麻痺のある人はマシントレーニングは難しいのでは？

A ミクリで使うリハビリマシーンは高齢者や片麻痺のある方に適したマシーンです。

高齢者や片麻痺がある方こそリハビリマシーンを使用することで安全に適切な動作にてリハビリを実施していただくことができます。

Q ウェイト(負荷)の設定は？

A パワーリハビリは筋トレとは違い、軽い負荷で行って頂く運動です。

「楽にできる」と感じていただける重さを設定する為、当初は 2.5 ㏍から始めて頂き、お客様の状況・状態を見ながら進めて参ります。負荷を変える場合は多職種協同にてカンファレンスを行い、負荷を設定し直します。

Q 利用者、一人ひとりに付いてくれるの？

A お一人おひとりのお客様に寄り添いながら実施する事はありません。

椅子からトレーニングマシン(マシンから椅子)への移動・誘導、負荷や座席のセッティング、実施中の見守りを行い、姿勢やフォーム、タイミング(呼吸)が上手く出来ていない場合はお手伝い差し上げます。何より大切な事は観察、発見という視点で、お客様の変化を探し、運動が継続して頂けるように声掛けをして参ります。

Q マシントレーニング順番待ちの時には何をしているの？

A 椅子に座って頂き、他のお客様が実施されているのを見て頂きながら、リハビリ小道具を使って自主トレーニングを実施してもらいます。マシーンでは使用しない部位(手先等)を、リハビリ小道具等を使用して運動して頂いたり、他のお客様のトレーニング状況をご覧頂く事でリズムを覚えて貰ったり、刺激を受け、自分も頑張ろうという意欲を引き起こします。

Q 指導は誰が行ってくれるの？

A センター長を始め、スタッフ全員がマシンの成果効果、扱い、リスクについて研修を行い、理解した上で指導致します。マシンの使用方法は回数をこなすことで、だんだんと慣れてきますので、ご安心ください。正しい位置、姿勢、スピードで行うことが、大事になってきます。マシーン毎にトレーニングの採点(点数)も出てきますので、もっと高い点数を取ろうと意欲の向上にも繋がります。

Q 実施時に怪我をする事はありますか？

A 基本的にはありません。一定の動作(反復動作)を行う為、安全に動かすことが可能です。リスクとしては椅子からマシンへの移動(マシンから椅子への移動)、マシーンへの乗降・移乗ですが、十分に注意して見守りを行います。

※リスク管理としては、送迎時にご家族様から状態の確認、連絡帳を使用してご家族様からの情報を頂きます。到着後にはバイタル測定を行いその日の状態を必ず確認します。血圧 180/↑の場合はいったん様子を見させて頂きます。(1時間ほど)ご本人様の様子をみながら状態確認を行い運動実施不可と判断した場合にはご家族様・CM様に連絡させて頂き帰宅頂きます。ただし独居の方に関しては当方にてお過ごし頂き通常通り帰宅頂いた方が安全・安心と判断した場合には通常通りの時間でお送りする事もあります。急変時、緊急搬送が必要と判断した場合には当方のスタッフが必ず付き添います。マシン1台実施後には必ずインターバルをして頂きます。一度席にお着き頂く事で歩行・立ち上がり状態の変化なども見守り、お客様自身にも体調の変化を感じて頂きます。

Q 個別機能訓練(Ⅰ)と(Ⅱ)とはなんのでしょうか？

A 個別機能訓練(Ⅰ)は身体機能の向上を目指すもので、複数の種類の機能訓練項目を準備し、機能訓練指導員が利用者の選択を援助し、選択した項目ごとにグループに分かれてサービスを提供します。ミクリではパワーリハビリマシントレーニング、コグニサイズ等がこれにあたります。

個別機能訓練(Ⅱ)は機能訓練を提供するものが、ADL及びIADLの状態を把握し、日常生活における身体機能そのものの回復を主たる目的とする訓練ではなく、残存する身体機能を活用して生活機能の維持・向上を図り、利用者が居宅において可能な限り自立して暮らし続けることを目的とする訓練です。類似の目標をもつ5人程度以下の小集団で実施します。(個別対応も含む)ミクリでは歩行訓練、段差異降訓練、床や椅子からの立ち上がり、箸でさまざまな豆を掴む訓練、発声練習等•••がこれにあたります。他に、3か月度に個別機能訓練計画書の見直し、利用者様のご自宅を訪問してご自宅での生活状況を確認した訓練計画に反映させることが国から義務付けられておりますので、ご了承くださいませ。

Q 利用料金はいくらかかるの？

A 別表の料金表をご覧ください。ホームページ内の料金ページでもご覧頂けます
また、ダウンロードのページで資料をダウンロードして頂く事も可能です。

Q 営業日・営業時間を教えてください。

A 月曜日から金曜日の営業です。土日はお休みですが祝日は営業しています。

午前と午後の2部制になっており

午前が 09:00～12:15

午後が 13:30～16:45 です。

Q お風呂・お食事のサービスはあるの？

A ミクリはリハビリに特化した半日のデイサービスですのでお風呂・お食事のサービスは提供していません。現在、シャワールームの新規増築を検討しております。基本的に、ご自宅でも入浴(湯船に浸かる)をして頂けるように、ミクリでしっかりと機能訓練に励んで頂きます。ただし有料(別途自費)になりますが、希望者は運動後にシャワー浴びて頂く事は今後可能になる予定です。

Q 他の半日リハビリ特化型デイサービスとの違いは？

A 理学療法士、柔道整復師、看護師がいるということです。理学療法士がお客様の身体状況を確認し、プログラムを立案することでただ漠然と運動を行うのでは無く、お客様それぞれに適したリハビリを実施していただくことが可能です。
また、最新の酒井医療のマシーンやウォーターベットが充実、庭もあり歩行訓練コースもある、新築ホヤホヤの新しい施設、カフェが充実、介護予防教室を併設している、地域医療の医療法人吉村クリニックと連携しているので、看護師が毎日派遣で来てくれるなどのたくさん特徴がございます。

Q マッサージはやってもらえるのでしょうか？

A 柔道整復師や理学療法士等による施術やストレッチでしたら可能な限りやらせて頂きます。ただし、時間やスタッフ数が限られておりますので、個別で「施術やストレッチを長時間やってもらう」ことが主たる目的となると期待に沿えない場合もあます。ご了承ください。ウォーターベットや様々なリラクゼーション器具も完備しておりますので、ご利用ください。

ミクリはリハビリマシーンによるパワーリハビリテーションや個別機能訓練、体操や脳トレをすることで、体と心の機能向上改善を図る訓練をメインとしており、「自力で動く訓練」がより効果的な訓練と考えておりますので、是非ご体験頂き効果を実感されてください。

Q ミクリで提供されるカフェとはどのようなものでしょうか？

A ミクリではこだわりのお飲物とお菓子を提供しております。例えば厳選されたコーヒーや紅茶、ココア、マンゴジュース、野菜ジュース、カルピスソーダ、煎茶や緑茶、季節のドリンクを自由にお選び頂くことができ、日替わりのお菓子はパンケーキ、まんじゅう、和菓子、洋菓子、果物、などなど毎回お楽しみで提供させて頂いております。

※運動中の水分補給はスポーツ飲料や麦茶、お水をご提供しております

カフェ代として毎回 200 円が利用料に追加されますので、ご了承ください。

Q ミクリデイサービスセンターの事業者番号は？

A 2070106378になります。

資料やホームページ等に記載されております。不明の場合はお問い合わせください。

Q 医療法人吉村クリニックグループとなっておりますが。

A ミクリデイサービスは吉村クリニックとの連携体制が万全となっております。

吉村クリニックからの派遣看護師が毎回サービス中に来てみなさまの健康チェックを致します。緊急な場合の対応をクリニックと連携して適切な対応をさせて頂きますので、ご安心くださいませ。健康相談やお薬の相談等も吉村クリニックの看護師が承ります。

Q 併設している自費利用のソアス介護予防教室の対象者は？

A こちらの教室は年齢制限50歳以上の方が対象で、今から介護予防、認知症予防の取り組みしておきたい方、運動不足解消、運動をしながら地域交流をされたい方、ミクリデイサービスや他のデイサービスをご利用の要支援(予防給付)の方で「もう一回運動する日を作りたい」という方など様々の方のご利用がございます。

ご利用者様の年齢平均は70歳～80歳、90分の運動(体操、脳トレ、マシーントレーニング等)を下記の時間帯↓

○午前 10時～11時 30分 ○午後 14時～15時 30分 ○夕方 16時～17時 の3部制で行っております。利用料金はチケット制になっておりまして、事前にチケットを購入して頂き、ご利用の際に毎回お出し頂くシステムです。送迎をご希望の方は有料(片道 150円～距離により変動)になりますがご相談頂ければ可能な限り対応致します。また、さまざまな健康や地域交流をテーマとしたイベントもたくさん開催しておりますので、イベント情報等はスタッフへお聞きください。

Q 自費の家事代行サービスとはどういったサービス

A 「喜しのお助け隊 ソアス便利屋サービス」

という介護の知識や技能経験スタッフが、介護保険では賅えない、皆様方のご自宅の家事や雑用代行及び、お困り事、お悩み事など、どんなことでも可能な限りお手伝いさせていただく、所謂「なんでも屋」というスタンスで新たに事業展開を致します。シニア様に安心な便利屋でもありますが、一般の方々からのご依頼も可能な限り承ります。

お部屋の掃除、不要品の片づけ、家事や雑用全般のお手伝い、外出の付き添い、各種手続きの代行、簡単な修理や日曜大工、庭の管理、やってみたい事や長年の夢を叶えるためのお手伝い、他人にはあまり相談しにくい、お困り事などなど、当社で解決可能な事はすべてお手伝いさせていただきます。(年齢制限なし)詳しくはお問い合わせ、ご相談ください。
