



見学（送迎あり）随時受付中♪



Rehabili Day Salon UMI WEST

〒240-0101

神奈川県横須賀市長坂 3-6-5 横須賀市民病院前

Tel: **046-874-6611** Fax: 046-874-6612

Rehabili Day Salon

UMI WEST

首都圏最大級

3時間のリハビリ特化型デイサービス

Rehabili Day Salon

UMI WEST



自立した生活に戻りたい / 自立した生活を続けたい

Life with Rehabilitation

01 POINT UMI WEST について

Rehabili Day Salon UMI WEST は、介護保険制度において要介護、総合事業（介護予防・生活支援サービス事業）で要支援・事業対象者と認定された方のための短時間型通所介護施設（デイサービス）です。

当施設では、広々とした空間の中で歩行や筋力トレーニングだけでなく、専門的でより実践的な訓練をご用意し、通われる利用者様が自立した生活（卒業）に戻れるよう、今の状態が維持できるようサービスを提供致します。

02 POINT 営業日・営業時間

営業日：月曜日～金曜日

定休日：土・日・祝祭日・8/13～8/16・12/30～1/4

営業時間：09:00～17:00

03 POINT サービス提供時間

午前の部

09:00 サービス開始

施設到着後に体温・血圧・脈拍を測定します。
状態により訓練を中止する場合があります。

訓練①09:15～09:50

訓練②09:55～10:30

訓練③10:35～11:10

訓練④11:15～11:50

12:00 サービス終了

午後の部

13:45 サービス開始

施設到着後に体温・血圧・脈拍を測定します。
状態により訓練を中止する場合があります。

訓練①14:00～14:35

訓練②14:40～15:15

訓練③15:20～15:55

訓練④16:00～16:35

16:45 サービス終了

04 POINT 利用定員（二部制）

午前の部：40名 / 午後の部：40名

※将来的には土曜日の営業と午前定員120名 / 午後定員120名を予定しております。

05 POINT 送迎範囲

- ・横須賀市西部地域を中心に事業所から片道20分以内の地域。
- ・三浦郡葉山町・三浦市の一部地域 ※柔軟に対応致しますのでまずはご相談下さい。

06 POINT UMI 独自のサービス

- ・自主性を尊重し**自立(卒業)を目指したデイサービス**
- ・開設からしばらくは**全てのゾーンが体験可能**
- ・**首都圏最大級**の広さで**活気のある**デイサービス
- ・運動器具や健康器具が充実した**高齢者のフィットネスジムのような雰囲気**
- ・**近隣の店舗まで歩いて買い物に行き訓練が出来る**デイサービス
- ・施設内に**購買コーナー**があり**移動スーパーや移動パン屋等が来所予定**
- ・カフェスペースと2Fリハビリ室では**豊富な種類のドリンク**を無料で提供
- ・買い物難民対策として**屋外訓練チームを発足**
- ・芝生のサッカー場で**裸足トレーニング**や他にはない独自のサービスを提供
- ・定期的に**様々なイベント**を開催し利用者様に運動以外の楽しみを提供
- ・**YouTubeチャンネル**を開設しており映像で施設を紹介中
- ・**SNS(インスタグラム・Facebook・TikTok)**による施設案内も定期的に更新中

07 POINT ゾーンについて

初回のご利用時にケアプランやご要望に基づき、機能訓練指導員(OT)による身体評価を実施致します。

その後、個別の機能訓練計画を作成し、下記のゾーンの中から利用者様に最も適したゾーンを選定し訓練がスタートとなります。※❌を除く。

利用者様がどの時間帯にどのゾーンを利用されているのかは、名札のシールで判別が出来るようになっております。

赤 1F スパイダー・筋トレゾーン

ピンク 1F スペースワンダーゾーン

金 1F 麻雀訓練

❌ 1F 海 SHOP

❌ 1F カフェテリア

❌ 1F 趣味活動コーナー

❌ 1F 作業療法訓練エリア

彩 2F 脳トレ・体操ゾーン

白 2F リラクゾーン

紫 2F マット・ストレッチゾーン

緑 2F フットゾーン

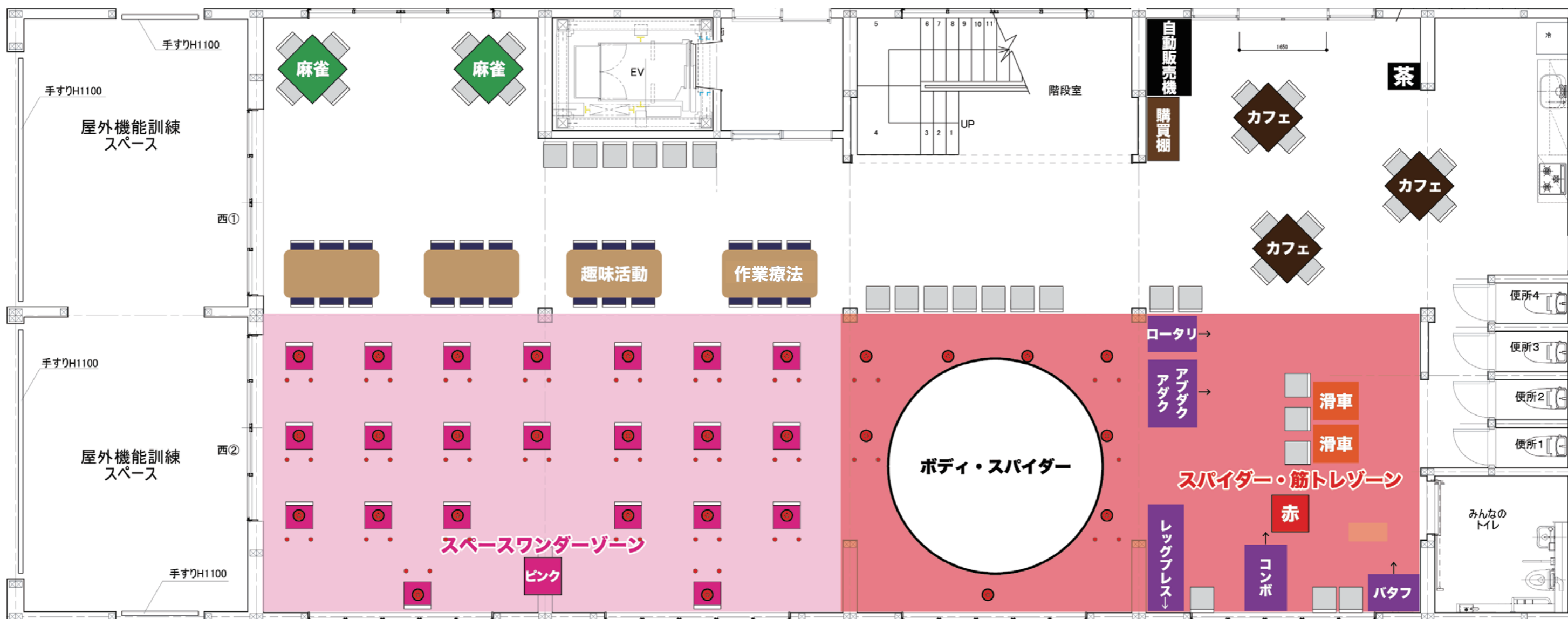
❌ 2F 個別訓練エリア

名札と赤紐の説明

名札シールの左から → 訓練①
名札シールの2番目 → 訓練②
名札シールの3番目 → 訓練③
名札シールの4番目 → 訓練④
赤い紐が付いている → 階段利用者様



08 POINT 1Fフロア配置図



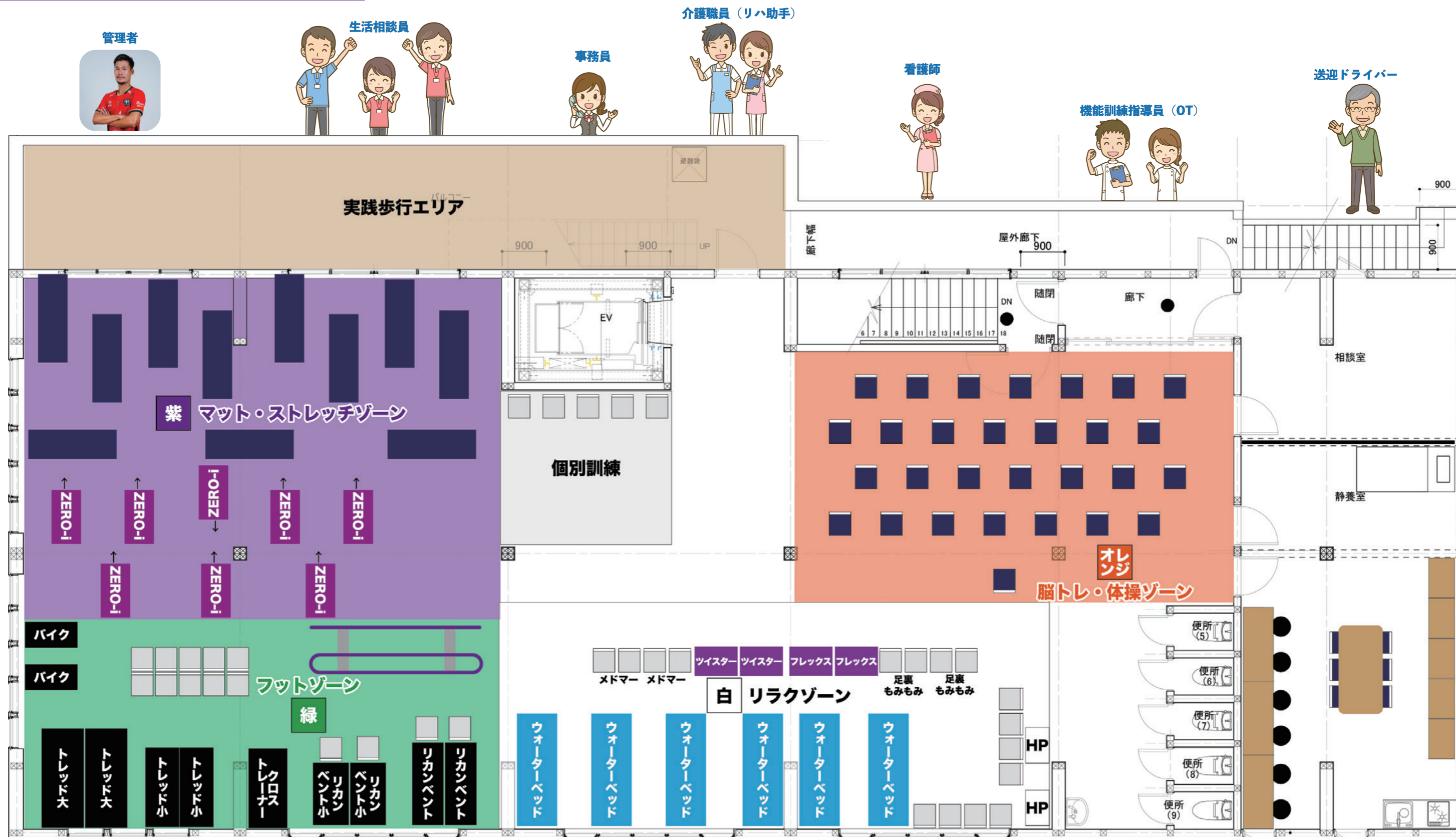
UMI WEST 午前の部 UMI WEST

- 紫 緑 ① 9:15 ~ 9:50
休憩時間&ゾーン移動時間
- 緑 白 ② 9:55 ~ 10:30
休憩時間&ゾーン移動時間
- 白 オレンジ ③ 10:35 ~ 11:10
休憩時間&ゾーン移動時間
- ピンク 赤 ④ 11:15 ~ 11:50

UMI WEST 午後の部 UMI WEST

- 紫 緑 ① 14:00 ~ 14:35
休憩時間&ゾーン移動時間
- 緑 白 ② 14:40 ~ 15:15
休憩時間&ゾーン移動時間
- 白 オレンジ ③ 15:20 ~ 15:55
休憩時間&ゾーン移動時間
- ピンク 赤 ④ 16:00 ~ 16:35

09 POINT 2Fフロア配置図



Rehabili Day Salon
UMI WEST





自立・姿勢・動作をリメイクする
スペースワンダー

体をゴムで支えながら
転倒の心配をせずに
立位運動ができるって
まさに無敵ですね！

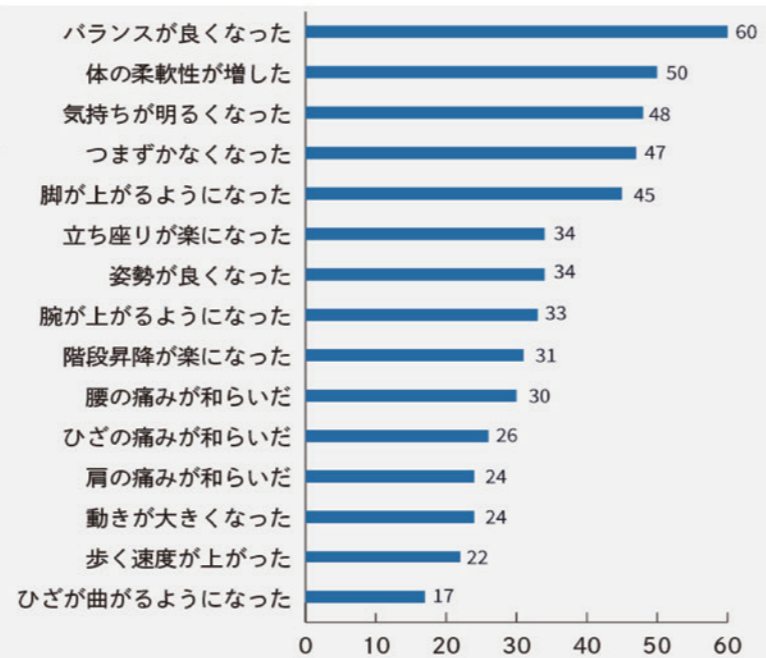


スペースワンダーの特長

1. **安全性** > 絶対に転ばない体幹吊り下げ式
2. **柔軟性** > ゴムの弾性を利用した動きやすさ
3. **利便性** > 補助なしでも安全に自立運動
4. **自在性** > 思い通りの運動プログラム構成
5. **適合性** > 体の状態に合わせたセットアップ

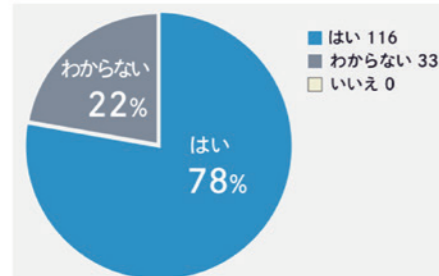


具体的にどのような効果を感じていますか？(複数回答可)



スペースワンダーの効果

実際に運動の効果を感じていますか？



UMI WEST が採用するストレッチマシンは ZERO-i 製品の「ローテーション」。
ウエスト（腹斜筋）周り・骨盤のストレッチ・ヒップアップ効果・腰痛や坐骨神経痛及び上下連動の
効果に期待ができます。乗馬のような形でマシンにまたがり以下の基本メニュー+αを実施します。

- ①腰回りを捻転させてシェイプアップ効果
- ②骨盤を前後（前傾・後傾）させて腹筋・背筋部分のストレッチ
- ③骨盤を左右に動かして腹斜筋部分のストレッチ
上半身を前傾させて腰（骨盤）を回し背中周辺と肩甲骨のストレッチ



機種詳細

Rotation
ローテーション



【主要部位】
骨盤/脊柱部
【目的・効果】
脊柱部（背骨周辺）をストレッチするマシンです。
捻転動作や、骨盤周りを前後左右に動かすことで、
上半身と下半身の運動が期待できます。



マシンムーブ紹介①

運動習慣がない方でも簡単にできる
キツくないエクササイズです。

他にも約30種類以上の
ムーブバリエーションがあります。



12 POINT 元Jリーガー管理者



小野悠斗
 横須賀市平作出身（城北小学校→衣笠中学校→逗葉高校）
 横浜F・マリノスの下部組織で中学年代と高校年代で日本一を経験し、高校卒業後は単身でメキシコに武者修行。
 メキシコでは4チームを渡り歩き2015年よりJ2リーグのFC岐阜に所属。最終的にはキャプテンとしてチームを率いた。
 2020年よりタイプレミアリーグ1部サムットプラカーン・シティFCの中心選手としてプレー。
 当時の監督は現タイ代表監督の石井正忠氏。
 その後タイプレミアリーグ2部でプレーし2023年に現役を引退。

<プロが行うトレーニング>

小野管理者が推奨するのは、体幹トレーニングを中心とした内容です。効果的な脂肪燃焼を目指し、体の内側から強く美しくなるためのトレーニングを利用者に提供します。日々のストレスを軽減し、心身ともにリフレッシュできる方法も取り入れています。無理なく続けられる内容で、正しい姿勢をキープしましょう！



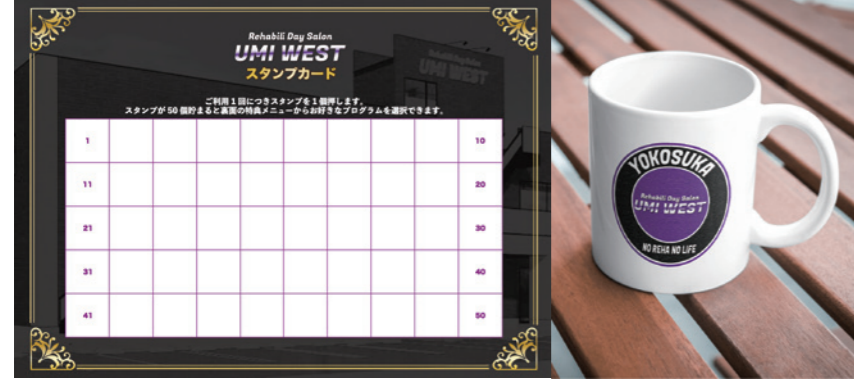
Ono Football Clinic ホームページ
 横須賀の子供達のために小野兄弟は頑張っています！

PHOTO BY FOOTARTIST JUN (生活相談員 秋山淳)



13 POINT スタンプカード

Rehabili Day Salon UMI WESTでは、ご利用毎に1つスタンプを押し50個スタンプカードが貯まると特別メニューを体験できるシステムがあります。各種メニューはフロア各所に詳細が貼り出しているためチェックしてみてください。



Rehabili Day Salon UMI WEST スタンプ特典メニュー表

ご利用50回につきスタンプ別贈券を1枚贈呈致します。スタンプ別贈券で交換できるサービスは以下の通りです。是非ご利用下さい。

No.	項目	内容	予約	必要枚数
1	ウォーターベッド追加20分	通常は新型8分で受けられる大人気のウォーターベッドが更に追加で20分受けられます。	不要	1枚
2	スペースワンダー個別指導	スペースワンダーは通常集団で訓練しますが、特典と交換で特別に30分の個別指導が受けられます。	必要	1枚
3	ローテーション個別指導	ローテーションは通常集団で訓練しますが、特典と交換で特別に30分の個別指導が受けられます。	必要	1枚
4	マンツーマンでのお買い物訓練 in クリエイト	ドラッグストアで職員を独占できちゃう！ 隣接するクリエイトで買い物訓練！	必要	1枚
5	インスタグラム出演権	利用者様に密着し動画を撮影してインスタグラムのリアル（動画）に投稿します！	必要	1枚
6	WESTオリジナルハンドタオル	20cm×20cmのオリジナルハンドタオル！ 手を洗ったらWESTを感じましょう～！	不要	1枚
7	WEST コルクコースター	コップ用のコルクコースターに WEST ロゴを印刷！	不要	1枚
8	WEST 木札キーホルダー	5cm×1.5cmの WEST 木札キーホルダー！ 木札に「UMI WEST」と印刷された洗剤！	不要	1枚
9	WEST 缶バッジ	4.4cm×4.4cmのオリジナル缶バッジ！ たくさん通って WEST グッズ制覇しましょう！	不要	1枚
10	好きな写真で缶バッジ	4.4cm×4.4cmの缶バッジ！ お好きな写真が撮影した写真で製作します！	不要 ※撮影費が別途	2枚
11	WEST オリジナルマグカップ	一般的なサイズのオリジナルマグカップです！ 2パターンの中から選択してください。	不要	1枚
12	思い出白黒写真をカラーにします	若い頃に撮影した白黒の写真を現代の技術を使って可能な限りカラーにします！	不要 ※写真を毎日持ち	2枚
13	写真撮影プレゼント(5カット)	リハビリしている自然な写真や撮影に使える正面写真を5カット撮って後日プレゼント致します。	必要	1枚
14	ランチお食事会送迎サービス(2名～)	お友達とのランチの予約から当日の送迎まで対応！ ご利用日以外の日にゆっくりにお食事しましょう！	必要	1枚

14 POINT 屋外訓練チーム

屋外訓練チームのメニュー例①

- すかなごっこ実践買い物訓練
- ソレイユの丘歩行訓練
- SYOKU-YABO農園 DIY訓練

屋外訓練チームのメニュー例②

- いちご農園で収穫訓練
- 秋谷海岸 歩行訓練&海岸清掃活動
- 近隣店舗へ歩行訓練 実践買い物訓練



15 POINT 関連施設

リハビリデイサロン「海」
 神奈川県横須賀市根岸町 3-3-16
 1日の利用定員：240名



UMI 1st



リハビリデイサロン「海」MIHARU
 神奈川県横須賀市三春町 1-17-1
 1日の利用定員：138名



UMI 2nd



リハビリデイサロンノア
 静岡県田方郡函南町上沢 71-1
 1日の利用定員：100名



支援しているデイサービス



Rehabili Day Salon UMI WEST