

3時間のリハビリ特化型デイサービス

リハビリデイサロン

「海」

MIHARU

見学（送迎あり）随時受付中♪

自立した生活に戻りたい / 自立した生活を続けたい



リハビリデイサロン「海」MIHARU

〒238-0014

神奈川県横須賀市三春町 1-17-1

Tel: **046-845-6111** Fax: 046-845-6661

事業所番号：1471905735



発行日：令和4年11月

Life with Rehabilitation



01 POINT 「海」MIAHARUについて

リハビリデイサロン「海」MIHARU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～土曜日

定休日：日曜日・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。

09:15 訓練スタート

通所介護計画及び機能訓練計画に基づき個別に訓練を実施致します。

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。

14:00 訓練スタート

通所介護計画及び機能訓練計画に基づき個別に訓練を実施致します。

16:45 サービス終了

04 POINT 利用定員（二部制）

午前の部：69名

※1F24名 /2F-3F45名

午後の部：69名

※1F24名 /2F-3F45名

※土曜日は令和4年4月開設のため随時増員中

※フロアの変更を希望する場合は生活相談員までご相談ください。

3F

2F-3F合計45名

前後半でフロアの入替えを行います。

2F

2F-3F合計45名

前後半でフロアの入替えを行います。

1F

24名

1Fフロアで3時間で訓練を行います。

05 POINT 送迎範囲

- ・横須賀市の一部地域 ※西部地域は一部送迎範囲外となっております。
- ・三浦郡葉山町の一部地域 ※柔軟に対応致しますのでまずはご相談下さい。

06 POINT MIHARU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
- ・経験豊富な**理学療法士(PT)**が各フロアに常駐
- ・フロアごとに特色の異なる**活気のある**デイサービス
- ・**オリジナルのリズム体操**で音楽に合わせて楽しく運動が出来るデイサービス
- ・コミュニケーションを重視し利用者様と職員との距離が近い
- ・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
- ・施設に**移動スーパー・ヤクルトレディ・お弁当屋さん**が来所
- ・リハビリ(訓練)**メニューは選択制**で利用者様に合わせたプログラムを提供
- ・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)**による施設案内も定期的に更新中

07 POINT 利用料金について

【大規模Ⅱ通所介護】ご利用1回分(3時間以上4時間未満)の費用

要介護1～5の方	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
介護保険1割負担分	359円	411円	464円	516円	571円
介護保険2割負担分	717円	822円	928円	1,031円	1,141円
介護保険3割負担分	1,076円	1,232円	1,392円	1,546円	1,712円

各種加算につきましては、生活相談員より詳しく説明させていただきます。

利用者様のご希望で送迎を行わない場合は、片道48円を利用料金から減額いたします。

【介護予防現行相当通所サービス】ご利用1回分(3時間)の費用

要支援1～2・事業対象者の方	事業対象者・要支援1	事業対象者・要支援2
1割負担分	402円	413円
2割負担分	803円	826円
3割負担分	1,204円	1,239円

各種加算につきましては、生活相談員より詳しく説明させていただきます。

利用回数の目安：要支援1は週1回程度・要支援2は週2回程度

1Fフロア 安心安全に日常生活を送っていただくために

1Fフロアでは、筋力・持久力の向上を行い、テーマ別のグループ訓練を通して日常生活動作の安定をはかります。

1Fフロアをご希望の方は2F-3Fフロアを利用することが出来ません。



1Fフロア



ハロウィンカラー Day

動物触れ合いイベント

PTによる講座

～1Fではこんなことができます～



- ・筋力の維持・向上
- ・体力の維持・向上
- ・柔軟性の維持・向上
- ・疼痛緩和
- ・認知機能維持



パワープレート



油圧マシン



コグニバイク



スマートステップ



ホットパック



滑車運動



集団体操



PTによる訓練

2Fフロア トレーニングと物理療法によるケアをバランス良く

2Fフロアでは、集団体操での筋力向上と共に、物理療法マシンによるお身体のケアで快適なリラックスタイムをお過ごし頂けます。

2F-3Fフロアをご希望の方は1Fフロアを利用することが出来ません。



2Fフロア



屋外歩行訓練



制作イベントの様子

PTによる参加型運動講座

～2Fではこんなことができます～



POINT!

- ・ 転倒予防体操
- ・ 筋緊張の緩和
- ・ 体力向上
- ・ 疼痛の緩和
- ・ 血流促進
- ・ 柔軟性の改善



シンクロウェイブ



濡れない足湯



トランポリン歩行



自転車(エルゴ)



メドマー



ウォーターベッド



マッサージ器



作業療法

3Fフロア より快適に長く在宅生活を続けて頂くために

3Fフロアは、個別機能訓練が充実しております。その方に合ったメニューを提供し、在宅生活をセルフプロデュースするお手伝いをします。
2F-3Fフロアをご希望の方は1Fフロアを利用することが出来ません。



02
03
3Fフロア



制作イベントの様子

ピンクシャツ Day イベント

屋外歩行訓練

～3Fではこんなことができます～



日常生活を困難にさせる痛みやバランスのとりにくさを引き起こす関節や筋肉の不具合。それを評価し改善することで動作・歩行をしやすくなります。



PTによる小集団訓練



オリジナル歩行訓練



トレッドミル



リハビリ室



滑車運動



ホットパック



PTによる個別訓練



リハビリ器具

08 POINT スタンプカード

リハビリデイサロン「海」MIHARUでは、ご利用毎に1つスタンプを押し特別メニューを体験できるシステムがあります。各種メニューやご利用方法については、各フロアに掲示してあるのでチェックして是非ご利用下さい。

10 POINT 各種イベントや取り組み

リハビリデイサロン「海」MIHARUでは、通常の訓練メニューだけではなく「利用者様に喜んでいただく」というコンセプトのもと各種イベントを用意しております。日常生活動作訓練や社会参加に繋がるよう毎月開催しております。ご興味のあるイベントがありましたら近くの職員まで気兼ねなくお声がけ下さい。

職員のお犬が3匹にやってきました！
わんちゃんと触れ合おう！

10/5(水)

犬が好きの方は触れ合ったり抱っこしたり...今は抱くことが出来ないけどわんちゃんが好きな方は是非触れ合ってみてください！！
※犬が苦手な方やアレルギーがある方には近づけないよう配慮致します。

リハビリデイサロン「海」MIHARU
看護師による健康講座シリーズ
高血圧って？

高根沢看護師が血圧の疑問にお答えします。

日頃何に気をつけたい？ 血圧って何？ 自覚症状は？
薬を飲まなくても治るの？ お薬をどう使えばいい？ 血圧が高いとどうなるの？

開催日時 10/17(月) 13:45~16:45
開催場所 リハビリデイサロン「海」MIHARU1F

7/12(火)PM2F

真他来あきたさん
真来やださん

楽しくみんなで演奏会
県他来あきたさんと真来やださんをお迎えして

皆さんでハーモニカやギターに合わせて楽しく歌を歌いましょう♪
懐かしいあの曲を聴きながら運動なんて素敵ですね♡

開催日時：令和4年7月12日(火)午後2時
開催場所：リハビリデイサロン「海」MIHARU2F
参加費用：なし

09 POINT 「海」SNS



Instagram



YouTube



facebook

ご検討中の皆様へ

この度、パンフレットを手にとって頂き誠にありがとうございます。当施設は、3階建ての各フロアに理学療法士を配置をし、各階のコンセプトに沿ったサービスを提供しているリハビリ特化型デイサービスです。アットホームな雰囲気の中、明るく元気なスタッフと共に前向きに運動をしていきましょう！



リハビリデイサロン「海」MIHARU 管理者 原ちゃんマン

おうちでセラバンドシリーズの運動指南書と動画付き
リハビリデイサロン「海」MIHARU限定

セラバンド 販売中

ご希望の方は職員にお声がけください

近日、運動指南書第三弾「膝の痛み...この部分にはこの運動!!」シリーズ予定につき、肩や腰のシリーズもリリース予定!!お楽しみに!!

500円

リハビリデイサロン「海」MIHARU
理学療法士はこんな訓練を実施しています。

①インソール調整 ②階段昇降練習
③屋外歩行練習 ④手指巧緻動作練習
⑤呼吸リハ ⑥バランス練習
⑦関節可動域拡大 (ROMex) ⑧協調性練習 (DYJOCex)

MIHARUの職員が
お話し聞き(聴き)ますよ♪

誰かに聞いてもらいたい...相談したい...いつも忙しそうで遠慮しちゃうのよね...そんなあなたに!!
原ちゃんマンが...
看護師が...
現場職員が...
相談員が...

お話しを聞きます!
お時間の調整やお日にちを調整して
存分にお話しください!

相談

スタンプイベント

シーサーを作ろう!!

6/22(水) 午後枠

シーサーとは...沖縄に古くから伝わる守り神(伝説の獣)です。沖縄県などでは、悪い邪気から身を守る役目として屋根の上に設置されることが多いです。

開催日時：6/22(水) 午後枠
開催場所：リハビリデイサロン「海」MIHARU2F
内容：貝殻を使ったシーサー作りです。職員がお手伝いします。
参加費用：無料
※スタンプカードと引き換えに参加可能
予約方法：近くにいる職員または相談員(長倉・深瀬)に声をかけてください。
ご利用日ではない方も振替利用が可能です。

ほうきでハロウィンの飾りを作ろう!!

10/11日(火)~10/14日(金) AM

日時：10月11日(火)~10月14日(金) 午前枠
場所：リハビリデイサロン「海」MIHARU2F
定員：各6名様 ※利用時の方優先
費用：500円 ※材料費として
支払い：デイの請求と合算します

ほうきに可愛いハロウィンの飾りを貼り付けます。カボチャを付けたり、リボンを付けたり...ほうきに魔法をかけたみたいみんなで作って楽しみましょう!!

完成イメージ

開催日時：10/11(火)~10/14(金) 午前枠
開催場所：リハビリデイサロン「海」MIHARU2F
内容：貝殻を使ったシーサー作りです。職員がお手伝いします。
参加費用：無料
※スタンプカードと引き換えに参加可能
予約方法：近くにいる職員または相談員(長倉・深瀬)に声をかけてください。
ご利用日ではない方も振替利用が可能です。

風鈴を作ろう!
~綺麗に絵付けをしよう~

8月17日(水) PM2F 開催

★暑い夏ですが涼しい音色の風鈴と一緒に作りませんか?
★ガラスの風鈴に絵を書いたリシールを貼ったりします。
★職員と一緒にお手伝いしますので安心してご参加ください。

日時：令和4年8月17日(水) PM 枠
場所：リハビリデイサロン「海」MIHARU2F
定員：18名
参加費：材料費として一つ300円

ご利用日でない方も振替利用が可能です。

理学療法士が毎月様々な部位に着目して行うイベント

心臓頑張れ~
-持久力強化-

7/25(月) 午後枠で開催

・駅まで歩くと息があがっちゃうの...
・掃除をしても最近疲れちゃうの...
・そんなあなたに!!

今回は、踏み台昇降を使った全身持久力・筋力・バランス能力の訓練練習が行えます!!

開催日時：7/25(月) 午後枠
開催場所：リハビリデイサロン「海」MIHARU1F・2F
内容：理学療法士による「持久力強化」についての講義と実際の訓練に心拍数を測りながら参加していただきます。
予約方法：近くにいる職員または相談員(長倉・深瀬)に声をかけてください。ご利用日ではない方も振替利用が可能です。

理学療法士が毎月様々な部位に着目して行うイベント

遅筋頑張れ~
-座ってできる太極拳-

11/28(月) 午後枠で開催

筋肉には赤筋と白筋があります。その内、赤筋は遅筋とも言われ、筋持久力に関係しています。疲れやすい方、長時間の作業をする必要がある方、バランスをとりにくいと感じている方にお勧めです。

開催日時：11/28(月) 午後枠
開催場所：リハビリデイサロン「海」MIHARU1F・2F
参加定員：16名様
内容：今回は、ゆっくりと有酸素運動を行う事で遅筋の賦活をし、太極拳特有の身体の中心を意識する動作で、重心移動を感じ取る練習をしていきます。
予約方法：フロアの職員に声をかけて下さい。定員に達しましたら募集を締め切らせて頂きますのでご了承下さい。

本の注文代行
開始します!!

MIHARU1Fの午後枠特権

★本・雑誌が欲しいけど買いたくない
★海で読んだ雑誌が私に欲しい
★図書館に行っても最近歩くのが大変で買えない

そんなあなた!!
要わりに海が買いたい!!
雑誌や料理本、小説など本屋さんにあるものなら大丈夫!!
お気軽にお声がけください!!