

FSA Sports Day 目標設定

これからの時代は
どのような介護を受けるかではなく、
どうやって介護に入らないかというテーマが
大切な時代です。

そのテーマを実現するために FSA スポーツデイは考案されました。

■体と脳を【ダブルトレーニング】■

私たちの提案する機能訓練としてのデイサービスは
複合筋力自動測定機能を備えた **メディモ MR** を導入し
測定データに基づいた有資格指導者による身体機能訓練を
提供し、状態の維持・回復を目指します。

また、脳機能訓練として、大手フィットネスジムのルネッサンス
と提携し、科学データに基づく「**シナプソロジーの脳機能訓練**」
を提供し、認知機能の維持・回復を目指します。

■コミュニティとしての価値■

私たちのサービスは、単なる機能訓練教室ではなく
人と人との出会いを大切に、コミュニティとしての
価値を整えております。
人生の先輩としての利用者様を
FSA スタッフが心からの友愛をもってお迎え致します。

また今後は各種イベントやバスツアーなどの企画も提案し
ここに通ってよかった
友人が出来て良かった
と感じられるサービスを目指します。

■私たちの目標■

全ての人がこの世に生かされ、
他の人と替わることの出来ないかけがえのない人で
あることを大切にし
心からの友愛をもって地域の人々に
お仕えるデイサービスを目指します。

また、この動きにおいてもっとも大切なことは、真摯な姿勢です。
この姿勢なくして、どんな設備も介護技術も、その価値を発揮すること
はできません。私たちは第一に、利用者様に信頼と信任を
頂ける真摯で誠実なサービスを目指します。

SportsDay 目標設定

■体と脳をダブルトレーニング■

■コミュニティとしての価値■

■私たちの目標■

日本が世界に誇る図面作成ソフト「CAD」を開発した福井コンピューターと
東京大学が共同開発した日本一高価で最高の機能訓練マシンを四台装備



FSA スポーツデイは、単なる機能訓練ではありません。
集う方々の、生活全体を生き生きとした世界へと改善する
介護保険を利用した生きたコミュニティサービスです。

【提供サービス】 (予定利用定員 10 名から 25 名)
機能訓練型(半日型) デイサービス

最新機能訓練用マシン【**メディモ MR**】

脳機能訓練プログラム【**シナプソロジー**】を

中心に機能回復訓練を行います。

ご利用頂ければ幸いです！

【スポーツデイ営業日】

月、火、水、木、金、定休(土・日)

午前の部 9:15~12:15

午後の部 13:40~16:40

【各種イベント】

随時イベント開催、各種ツアー(年 2 回程度)

Friendship Asahi

Sports Day

フレンドシップあさひ 【スポーツデイ】

体と脳を【ダブルトレーニング】



フレンドシップあさひスポーツデイ

横浜市旭区鶴ヶ峰本町 1-34-10 内田ビル二階

TEL 045-459-9945 ・ FAX 045-459-9946

FSA 本店 045-489-3721

携帯連絡 090-9818-2227

メールアドレス info@fs-asahi.com

ホームページは【フレンドシップあさひ】で検索！



FSA スポーツテイの特徴① 運動

体の運動の大切さの説明

【Wトレーニング!】

1. スポーツのように

最近の健康維持は、運動をすることであると言われる。その運動の効果は、薬を飲むこと以上の健康維持や回復の効果があることが医療データとして証明されてきました。

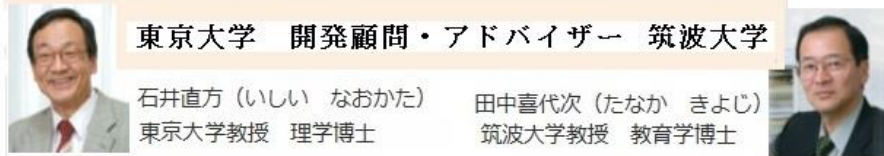
また筋肉量の増加が、病気の予防や糖尿病の改善にも有効であるとの研究成果がテレビでも報道されています。

スポーツというと、ご高齢になると少しハードルが高いように感じるかもしれませんが、しかし、FSA スポーツテイでは専門の療法士を配置し、医療データに基づいて開発された機能訓練用マシン(メティモ)を四台配置して訓練にあたります。利用者様の筋力測定から維持管理を効率的にご提案致します。

またマシン訓練で一番注意する点は、「やり過ぎ」です。これを防ぐために、メティモのマシンは、訓練回数をマシン自体が利用者様に指示を行い、やり過ぎを防ぐ機能を備えています。これにより安心したトレーニングをご提供出来ます！。



世界初の複合筋力測定装置を東京大学と共同開発



東京大学 開発顧問・アドバイザー 筑波大学

石井直方 (いしい なおかた)
東京大学教授 理学博士

田中喜代次 (たなか きよじ)
筑波大学教授 教育学博士

- 所属/東京大学大学院総合文化研究科・教養学部 広域科学専攻 認知行動科講座
- 研究テーマ/筋収縮およびその制御の分子機構、トレーニング効果の分子構造、新しいトレーニング方法の開発

- 所属/筑波大学大学院体育科学系 健康体力学分野 人間総合科学研究所 スポーツ医学専攻 健康スポーツ医学
- 研究テーマ/SMART Diet、高齢者のQOL保持を目指した包括的運動プログラム 新しい活力年齢算出式考案

FSA スポーツテイの特徴② 脳機能訓練



脳の運動の大切さの説明

2. 脳トレーニングで活性化

近年は、認知機能の低下が日常生活を難しくさせてしまう原因の一つとなっています。その予防には、薬の処方とともに脳の活性化が欠かせません。

FSA スポーツテイでは、脳機能訓練としてフィットネスジムのルネッサンスと提携し、シナプソロジーによる脳機能訓練を提供致します。[シナプス]とは、脳の信号を受け取る神経細胞のことを意味します。この細胞を刺激することで、脳の記憶力が回復することが研究データとして報告されています。このデータに基づき開発された脳機能訓練運動プログラムがシナプソロジーです。この方法にて、利用者様の脳の活性化をお手伝い致します！。

脳活性化プログラム「シナプソロジー」

笑顔で、楽しく 脳の機能をアップ

楽しく「脳」を活性化させて、認知機能を向上!! 高齢者向け、企業、スポーツ、教育の現場などで活用され、効果をあげている今注目のプログラムです!!

昭和大脳神経外科 藤本名誉教授監修

脳の仕事を考えて組み立てられたプログラムです

シナプソロジーは「認知機能をつかさどる脳」や「運動に関係した脳」を活性化させると同時に、楽しさや爽快感から「情動に関係した脳」にも刺激を与え、脳を活性化させるプログラムです。精神面での抑うつ感の改善なども期待されています。

シナプソロジー-医学顧問 藤本 司

昭和大学名誉教授 脳神経外科
藤本 司先生 推奨!!

介護・介護予防

健康増進

シナプソロジーとは

「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳を適度に混乱させ、認知機能を向上させます。笑顔やコミュニケーションが生まれるので、楽しく続けられるのが特長です。

注意機能の向上

TMT-A

P<0.001

認知機能の向上

5要素合計得点

P<0.001

爽快感の向上

P=0.011

抑うつ感の低下

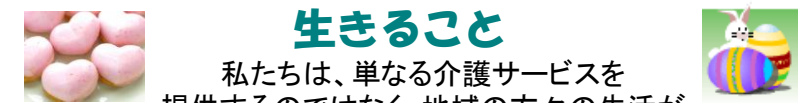
P=0.001

フレンドシップあさひスポーツテイ プログラム

1単位目 時間	来所
■AMチーム 9:15	サービス開始とバイタルチェック ①今日の予定の説明 ②準備体操とシナプソロジー【全体】 ③マシントレーニング【個人】 ④シナプソロジーとクールダウン【全体】 ⑤休憩と評価 ⑥健康アドバイス
12:15	サービス終了とご案内 帰宅
2単位目 時間	来所
■PMチーム 13:40	サービス開始とバイタルチェック ①今日の予定の説明 ②準備体操とシナプソロジー【全体】 ③マシントレーニング【個人】 ④シナプソロジーとクールダウン【全体】 ⑤休憩と評価 ⑥健康アドバイス
16:40	サービス終了とご案内 帰宅

フレンドシップあさひ の大切にしたいと願っていること

心 利用者様お一人お一人を尊敬し、人生の先輩としてお迎えすること。その為にも、第一目標は職員の明るさと一致です。



生きること

私たちは、単なる介護サービスを提供するのではなく、地域の方々の生活がより良いものになることを願ってこの働きを進めています。年を重ねても、素敵なことが沢山あるはず。多少身体が不自由であってもお一人お一人が主体的に自分の一日を選び取る権利を私たちが大切にお守りしたいと願っております。

フレンドシップとして

英語のフレンド(友)の意味は、フリー(自由)という言葉から来ています。つまり、友人であるということは互いに自由であり、相手に拘束されない関係を意味します。私たちは、利用者様と職員が、「してもらう」「してあげる」という上下の関係ではなく、一人一人が自由な尊厳ある人として尊重される権利があると考えます。そのことは簡単にはできませんが、限りなく目指して行きたいと願っております。

フレンドシップあさひ所長 鈴木より