

つながり合うすべての人に 元気とよろこびを

# 機能向上トレーニングセンター

NIWA



地域密着型通所介護事業所

## 機能向上トレーニングセンター

大森西のNIWA

(事業所番号: 1371109388)

施設のご案内

※このパンフレット上の写真は、ご利用者様の許可を得た上で掲載をしております。

ICHISHIN  
市進の介護

# NIWAについて

デイサービスを選ぶとき、こんなことにお困りではありませんか？



NIWAの機能訓練で「いきいき」と「はつらつ」と！！

機能向上トレーニングセンターNIWAでは、ご利用者様が楽しく、  
自立した生活を送れる取り組みを行っています！

- ◎ 姿勢改善運動で血流の改善、基礎代謝の向上を！
- ◎ 膝・腰・肩の痛みに対しての緩和運動で日常生活を活発に！
- ◎ 体幹・足腰の筋力の向上で転倒防止！
- ◎ 内蔵機能の改善で便秘・尿漏れ・頻尿予防！
- ◎ 脳活性化運動で、認知症・フレイルの予防を！



お気軽にご相談下さい。全力でお手伝いをさせて頂きます！！

大切なご家族様に安心して通っていただくために、いろいろと悩みますよね！  
NIWAの特徴・取り組みをご理解いただくことで、きっとその内容に喜んでいただけると思います！！

機能向上トレーニングセンターNIWAでは、ご家族様、ケアマネジャーの方々のお困りごとに少しでもお役に立ちたいと考えております。

ご見学の際はご自宅までの送迎もさせて頂きます！！

# 1日の流れ



**お迎え**  
送迎車でご自宅まで  
お迎えに上がります。  
※車椅子専用車両もございます。

8:30  
(13:30)



**集団体操**  
トレーニングを  
始める前の  
準備体操を行います。



9:30  
(14:30)



**ティータイム**  
トレーニング後に  
仲間と談笑しながら  
ホットとするひとときを。



11:30  
(16:30)



## ◎ご利用者様の元気な笑顔のために…

3時間のサービス提供の中で、職員全員が力を  
合わせてご利用者様の身体機能の向上に努めて  
まいります。ご利用者様がいつまでも「元気」  
で「楽しみのある」日常生活を過ごすためのお  
手伝いをさせてください！心身ともに笑顔いっぱいの充実した一日を過ごしましょう！



## バイタル測定

体温、血圧測定や問診  
による体調確認を  
させていただきます。



9:00  
(14:00)



## トレーニング リラクゼーション

個別機能訓練、  
マントトレーニング、  
リラクゼーションを  
提供します。



10:00  
(15:00)



## ご帰宅

送迎車でご自宅まで  
お送りします。  
お疲れ様でした！

12:00  
(17:00)



# トレーニングプログラム

機能向上トレーニングセンターNIWAでは、個別機能訓練をはじめ、さまざまなトレーニングプログラムを取り入れています。



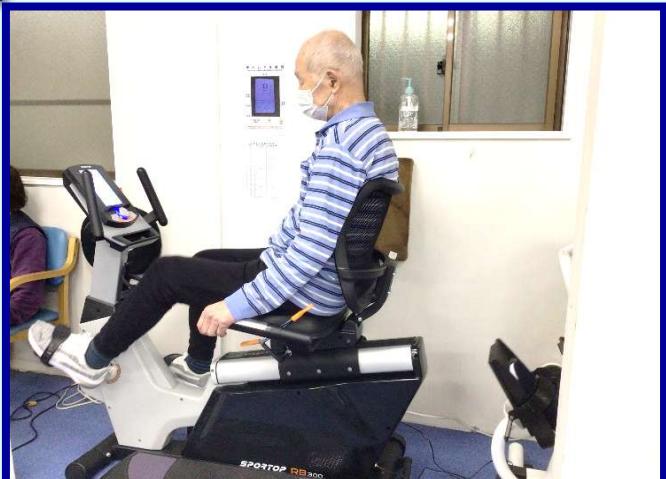
## ○集団体操

全身の血行を良くし、これから行うトレーニングのために準備運動を行います。身体の運動だけでなく脳トレやリズム体操を取り入れ、認知症予防にも役立ちます。皆さんと一緒に声を出しながら楽しく実施します。

## ○マシントレーニング

高齢者向けに開発された医療用トレーニングマシンを使用し、低負荷・多回数行うことにより、「動作性の維持、向上」を図ります。

最終的な目的は、自分の体（体力）に自信を持ち、メリハリのある活動的な生活を営むことです。



## ○個別機能訓練

お身体の悩みに合わせた「あなた専用のプログラム」を作成します。空いている時間やご自宅でも簡単に取り組むことができます。機能訓練指導員を中心に、職員がやり方から効果まで丁寧にお伝えするのでご安心下さい！



- ◎低負荷・多回数で10~20回を目安に！
- ◎日常生活に必要な体を作るために、ゆっくり・しっかり！
- ◎筋肉の裏側を意識しながら筋力向上を！

# 事業所のご紹介



## トレーニングスペース

新しく導入したトレーニングマシン3台に加え、バイク、平行棒などご利用者様の身体状態に合わせた運動ができます。



## 機能訓練室

明るく開放感のある雰囲気です！間仕切り、段差の全くないフロアになっていますので、室内は安心して移動できます。



## リラクゼーションスペース

日当たりの良い場所でひなだぼっこしながら運動後の疲れを癒せます。



## トイレ

杖、カート、車いすの方も安心してご利用いただけるように、室内は広く、手すりもあります。

# その他の活動



## NIWA旅

不定期ではありますが、日帰りバスツアーを行っています。  
過去数回実施して、どの回も好評でした！  
「遠くまで行くのは自信がない・・・」という方も、気軽にご参加いただけます！



## 通所スタンプラリー

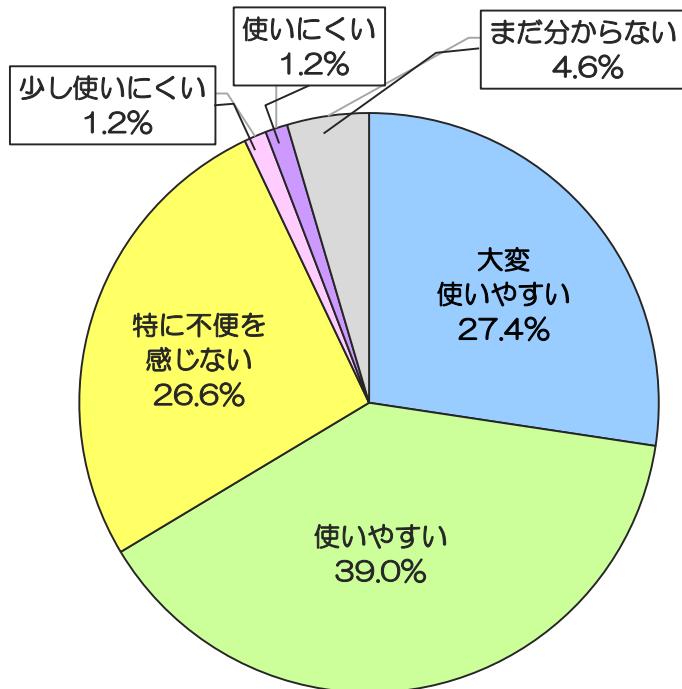
私たちは、皆さんの身体機能が低下しないように、  
継続的に通所して頂きたいと考えております。  
そんな頑張っている皆さんに、通所回数に合わせた心  
ばかりの記念品をプレゼントいたします。



# 大森西・西糀谷 合同アンケート

2025年1月に導入しました最新マシン、NIWAについて、  
トレーニングセンターのご利用者様を対象に、アンケートを行いました！！  
(2025年6月実施 回答数：231名)

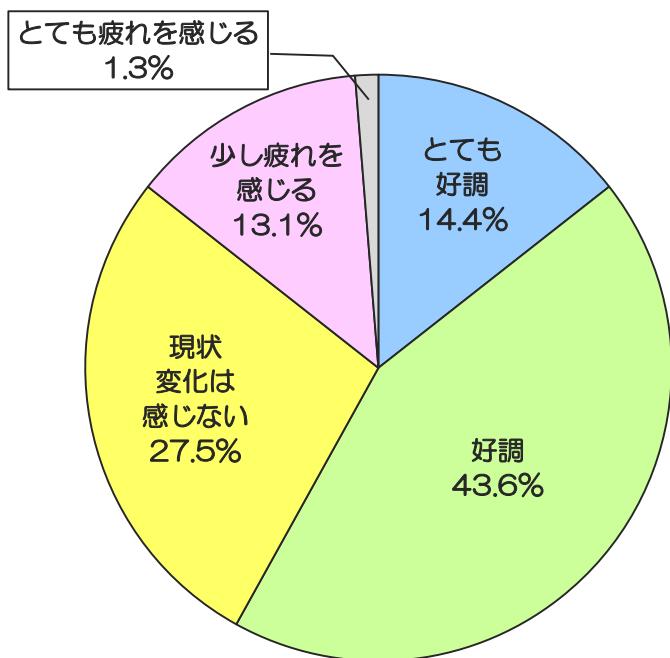
Q1. トレーニングマシンの使いやすさ・操作についてどう感じますか？



「使いやすい」とお答えになった方が、60%を超える結果となりました。トレーニングマシンは、最新の電動アシストシステムにより強・弱を自動調節してくれるため、どなたでも身体への負担が少なく安全にトレーニングが出来るようになっています！

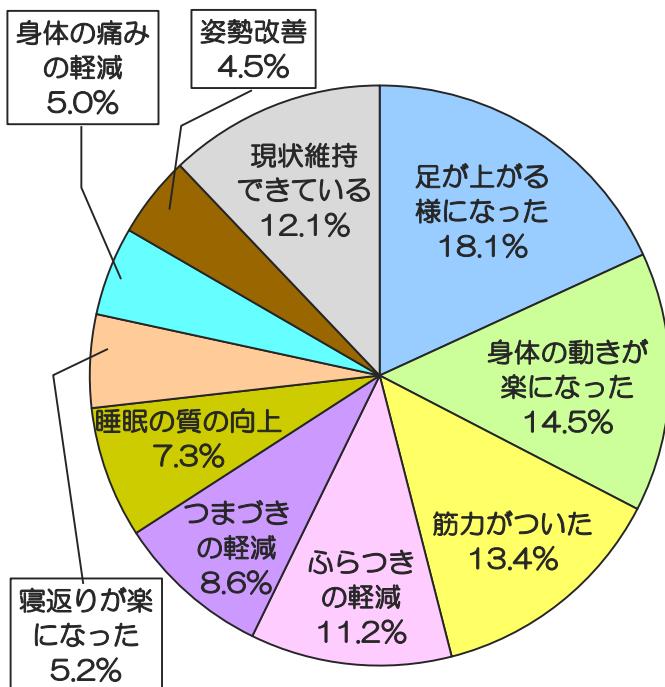
「職員の皆さん、丁寧に教えてくれるからわかりやすい！」とのお声も頂いています😊

Q2. トレーニングマシンを使用した後、身体の変化を感じますか？



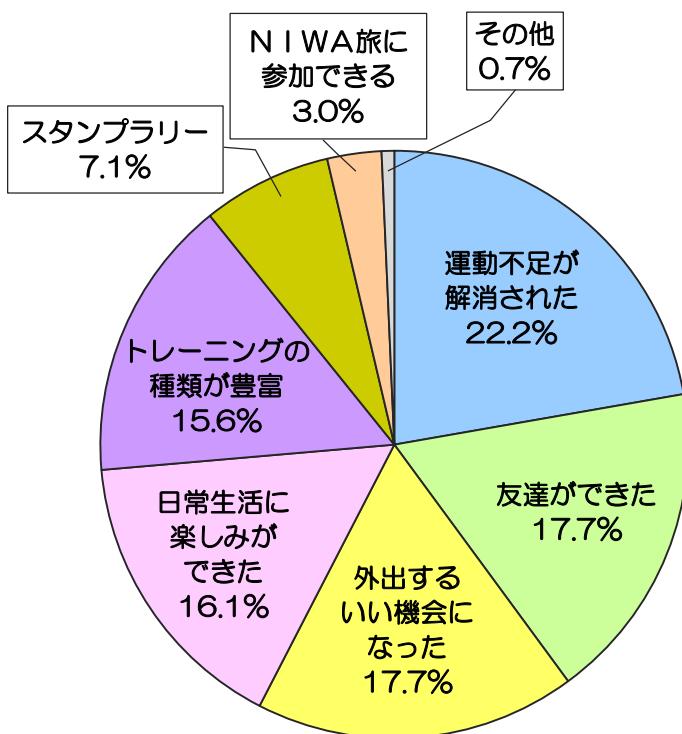
身体の変化を感じられている方は、好調・不調を合わせて70%を超えていました。「好調」とお答えになった方は無理なくトレーニングに励まれて、生活にメリハリが出てきたと喜ばれています😊  
「疲れを感じる」とお答えになつた方は、一見マイナスに感じてしまいますが、しっかり運動できてる証拠です💪

Q3. トレーニングマシンを使用したことにより、日常生活でどのような変化を感じましたか？  
(複数回答可)



実際に85%以上の方が心身状態に変化を感じいらっしゃいます！特に下肢に変化がみられるようです。「休憩を挟まないで歩いて病院に行けるようになった！」「車いすを使う回数が減った！」などまさに「機能向上！」ですね。  
日常生活をより良いものにするために、職員一同、全力でお手伝いします😊

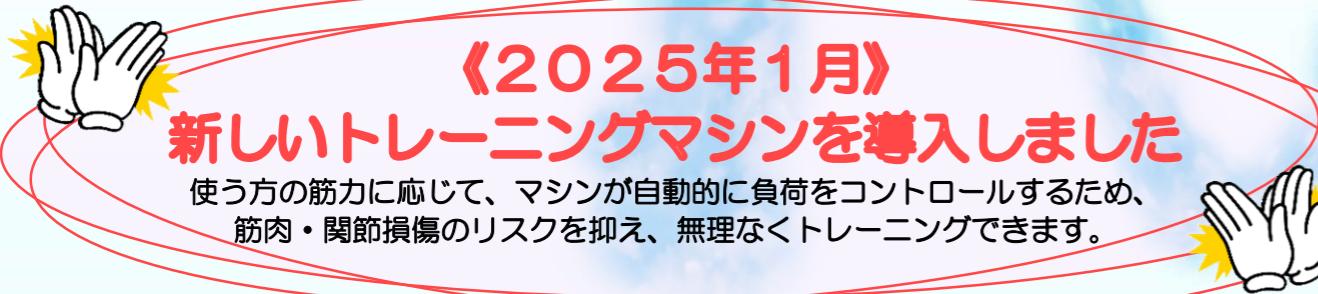
Q4. NIWAをご利用されて良かった点はありますか？（複数選択可）



本当にたくさんありがとうございます！運動を目的とするディサービスではありますが、生活リズムを整える、お友達に会う、他のご利用者様・職員との会話を楽しみに通所してくださる方多くいらっしゃいます。  
『人生100年時代』健康寿命を延ばすためにも、継続して通所されることが大切だと考えております。NIWAが楽しいもう一つの居場所として思って頂けるよう、これからも邁進していきます👍

# 事業所設備のご紹介

## 機能向上トレーニングセンター 大森西のN I WA



《2025年1月》  
新しいトレーニングマシンを導入しました

使う方の筋力に応じて、マシンが自動的に負荷をコントロールするため、筋肉・関節損傷のリスクを抑え、無理なくトレーニングできます。

### レッグプレス

立ち上がりや、階段の昇り降りを  
ラクに！



### ヒップアダクション

歩行時の  
ふらつきを改善！



こんなお悩みに・・・

- ◎ 最近、階段の上り下りがつらいなあ
- ◎ 歩くときにふらついてしまうんだよ
- ◎ 少しの段差でもつまずいちゃう



### レッグカール

階段、歩行時の  
つまずき防止に！



大森西のN I WAでは、トレーニング  
マシン以外の設備も充実しています



### 機能訓練器具

#### 《イージーウォーク》

足を乗せて機械に任せるだけ！



楽々

#### 《昇降台》

昇降運動で身近な段差もラクラク♪



《セラバンド》  
全身の筋肉を  
まんべんなく鍛えます！

#### 《リカベントバイク》

膝や臀部に負担をかけずに  
下肢のトレーニング！



#### 《スクワットマシン》

効率良く下肢筋力・  
臀部の筋力アップ



#### 《平行棒》

転倒の心配がなく  
トレーニングできます



《ステップマシン》  
太腿や臀部の筋力を  
アップして転用予防に！



《シーソー》  
股関節をほぐし、  
足のもつれや転倒予防に



《バランスディスク》  
腰回りや体幹を鍛えて  
美姿勢に♡



#### 《足温浴》

80°Cに温められた石で  
足の裏から温まり血流を良くします。  
靴下のままで入って大丈夫！  
まるで足湯に入っているみたい♪



《Dr.メドマー》  
空気圧で下肢の血行を良くして、  
疲労回復に効果あり！  
他のデイサービスではあまり見られない、  
整骨院と同じ設備です！



《高濃度酸素吸入器》  
高濃度の酸素が噴出します。  
疲労回復、免疫力アップに！



《ストレッチボード》  
ふくらはぎ周りをゆっくりと伸ばし、  
足首の柔軟性やむくみ解消に♪



# ご利用料金表

## ◇介護保険内サービス◇

2025年9月1日 更新

サービス時間・項目	介護度	単位数	費用額 (10割)	利用者負担額		
				1割	2割	3割
3時間以上 4時間未満	要介護1	416単位	4534円	454円	907円	1361円
	要介護2	478単位	5210円	521円	1042円	1563円
	要介護3	540単位	5886円	589円	1178円	1766円
	要介護4	600単位	6540円	654円	1308円	1962円
	要介護5	663単位	7226円	723円	1446円	2168円

## ◇総合事業サービス◇

サービス時間・項目	介護度	単位数	費用額 (10割)	利用者負担額		
				1割	2割	3割
はつらつ体力 アップサポート	事業対象者	390単位	4251円	426円	851円	1276円
	要支援1					
	要支援2					

## ◇介護保険加算サービス◇

項目内容	単位数/回数	費用額 (10割)	利用者負担額		
			1割	2割	3割
地域通所介護個別 機能訓練加算Ⅰ(イ)	56単位/1回	610円	61円	122円	183円

●サービス提供時間は8:45~12:00、13:45~17:00

●介護職員処遇改善加算(Ⅱ)は、所定の単位数に9.0%を乗じての算定になります

## ◇介護保険外サービス◇

名称	料金/回数
おやつ・飲み物代及び施設費	300円/回
キャンセル料	500円/回
自費利用サービス	2450円/回

●材料代・おむつ代等に係る費用はお客様の実費負担となります

●キャンセル料は前日17時までにご連絡いただけなかった場合のみ

# 施設概要

- 定員 午前 18名／午後 18名
- 提供時間 午前 8時45分～12時00分  
午後 1時45分～5時00分
- 定休日 日曜日、年末年始  
※年末年始の営業につきましては  
事業所へお問い合わせください
- ★総合事業～要介護までOK！
- ★料金につきましては別紙料金表をご参照ください

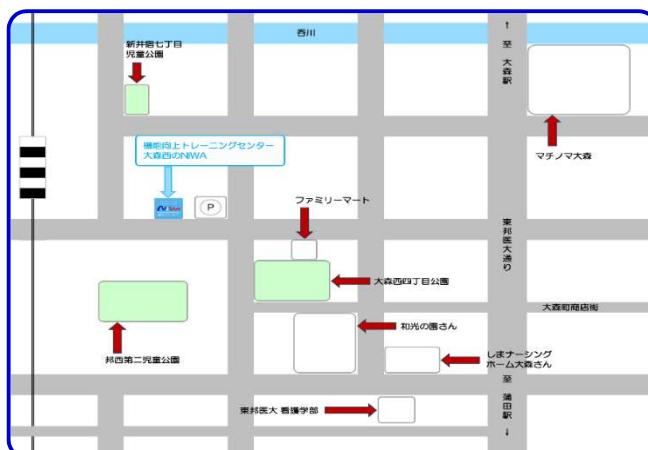


## お問い合わせ

- 運営法人 株式会社 いちしんウェルフェア
- 事業所名 機能向上トレーニングセンター 大森西のNIWA
- 事業所住所 〒143-0015 東京都大田区大森西4-7-16
- 事業所連絡先 TEL: 03-6404-8628 / FAX: 03-3768-0570
- 事業所番号 1371109388
- 送迎範囲
- ・大森地域 大森中、大森本町、大森西、大森東、中央、池上
  - ・蒲田地域 蒲田、蒲田本町、西蒲田
- ※送迎可能な範囲につきましては事業所へお問い合わせください
- OHP 『大森西のNIWA』で検索、またはQRコード読み取り



- アクセス 京浜急行本線 大森町駅 徒歩8分、京浜急行バス 大森西4丁目 徒歩3分



# サービス拠点一覧

株式会社いちしんウエルフェアでは、東京・埼玉を拠点に多種多様なサービスを提供しています

## 【1日型デイサービス】

○デイサービス 矢口のNIWA (地域密着型通所介護)	〒146-0095 東京都大田区多摩川1-19-11 TEL/FAX: 03-6715-2182/03-6715-2182
○ふくろうの家 新宿西落合 (地域密着型通所介護)	〒161-0031 東京都新宿区西落合3-26-3 TEL/FAX: 03-5988-9317/03-5988-9318
○ふくろうの家 世田谷梅ヶ丘 (地域密着型通所介護)	〒155-0033 東京都世田谷区代田3-10-25 1F TEL/FAX: 03-6805-2903/03-6805-2907

## 【半日型デイサービス】

○機能向上トレーニングセンター 大森西のNIWA (地域密着型通所介護)	〒143-0015 東京都大田区大森西4-7-16 TEL/FAX: 03-6404-8628/03-3768-0570
○機能向上トレーニングセンター 西糀谷のNIWA (地域密着型通所介護)	〒144-0034 東京都大田区西糀谷1-28-9 TEL/FAX: 03-6423-8728/03-6423-8728

## 【訪問介護】

○訪問介護ステーションNIWA (訪問介護、居宅・重度訪問介護)	〒143-0016 東京都大田区大森北3-9-12-105 TEL/FAX: 03-6429-9905/03-6429-9907
○紙ふうせん (訪問介護、居宅・重度訪問介護)	〒154-0022 東京都世田谷区梅丘1-13-4-202 TEL/FAX: 03-5426-2832/03-3706-7601
○紙ふうせん祖師谷 (訪問介護)	〒157-0071 東京都世田谷区千歳台2-13-8-202 TEL/FAX: 03-6411-9132/03-6411-9140

## 【居宅支援】

○紙ふうせん (大田区) (居宅介護支援)	〒154-0022 東京都世田谷区梅丘1-13-4-202 TEL/FAX: 03-6429-7891/03-6429-7892
○紙ふうせん (居宅介護支援)	〒154-0022 東京都世田谷区梅丘1-13-4-202 TEL/FAX: 03-5426-2831/03-3706-7601
○紙ふうせん祖師谷 (居宅介護支援)	〒157-0072 東京都世田谷祖師谷4-25-20-102 TEL/FAX: 03-6411-9121/03-6411-9140
○居宅介護支援事業所 るりいろ (居宅介護支援)	〒350-0051 埼玉県川越市志多町1-18 TEL/FAX: 049-298-6292/049-298-5064

## 【入居施設】

○グループホーム 日高苑 (認知症対応型共同生活介護)	〒350-1203 埼玉県日高市大字旭ヶ丘字梅の台299-3 TEL/FAX: 042-984-0455/042-984-0456
○グループホーム ふる郷川越 (認知症対応型共同生活介護)	〒350-0845 埼玉県川越市大字上老袋字前通79-1 TEL/FAX: 049-227-8180/049-227-8190
○いろどりの里日高 (小規模多機能型居宅介護)	〒350-1227 埼玉県日高市大字女影字諏訪前454-4 TEL/FAX: 042-978-6811/042-978-6812