

## プログラム

### ●はなまるエクササイズ&医療ヨガ



健康は、何もしなければ時間と共にどんどん失われていきます。それを防ぐためには、中強度運動を週トータル150分行うことが推奨されています。はなまるでは1回30分、週5回を推奨し、エクササイズとヨガを組み合わせた健康維持に最適な運動を個人に合わせた形で提供いたします。

### ●食事・栄養



食事は大切とわかっていても、どうすれば良いのが難しいものでもあります。はなまるでは、自宅で不足しがちなタンパク質と腸内環境を整える発酵食品を中心に摂取することで、体内から健康になることをサポートします。当院のお食事は「日本料理大川」さんに特別メニューで作っていただいております。

### ●寺子屋、子供たちとの交流



はなまるでは併設している放課後等デイサービスに通う子供たちと高齢者が一緒に過ごす時間があります。子供たちに今まで培ってきた知識や技術を教えていただく「寺子屋」で、自然と交流を図り生きがいを感じられるようになります。コミュニティにたくさん属している人の方が長生きで幸せ度が高い傾向にあり、いろんな世代との繋がりを持つことで、より幸福度が増すことでしょう。また、子供たちに抱く母性感情が不安の克服にも役立ちます。

## 利用料金について

| 介護度  | 利用時間              | 1日あたりの利用料金 | 自己負担額<br>(1割の場合) |
|------|-------------------|------------|------------------|
| 要介護1 | 7時間以上<br>8時間未満の場合 | 6,550円     | 650円             |
| 要介護2 | 7時間以上<br>8時間未満の場合 | 7,730円     | 730円             |
| 要介護3 | 7時間以上<br>8時間未満の場合 | 8,960円     | 896円             |
| 要介護4 | 7時間以上<br>8時間未満の場合 | 10,180円    | 1,018円           |
| 要介護5 | 7時間以上<br>8時間未満の場合 | 11,420円    | 1,142円           |

| 要支援度 | 1月あたりの利用料金 | 自己負担額<br>(1割の場合) |
|------|------------|------------------|
| 要支援1 | 16,720円    | 1,672円           |
| 要支援2 | 34,280円    | 3,428円           |

| 自費 (要支援1相当の方まで<br>/送迎希望の方は別料金となります) | 月額        |
|-------------------------------------|-----------|
| 週1回のご利用                             | 8,000円/月  |
| 週2回のご利用                             | 15,000円/月 |

※お弁当、おやつ代は別途頂戴いたします。



／いつでもはなまる／



**はなまる健康院**  
がん対応型デイサービス

**TEL 0225-98-5351**

～利用方法からお悩み相談まで、気になることや話したいこと  
どんなことでもお気軽にお問い合わせください～

住所：〒986-0863  
宮城県石巻市向陽町4丁目1-3  
営業時間：月曜～金曜日 9:00～17:00  
定休日：土・日曜日  
メール：info@hanamal.me  
FAX：0225-98-5354  
URL：http://www.hanamal.me/

＼Instagram／ ＼HP／

## はなまるの想い～がん対応型ディサービス～

現在の日本では、2人に1人が“がん”になる時代です。すでに「がん」は他人事ではなく、身近なとても大きな問題です。はなまる健康院での「健康」とはたとえ“がん”のような大病にかかっても、**カラダ（身体）、ココロ（精神）、ナカマ（仲間、社会との繋がり）**の不安がなく、安心して生活が送っていただけることと考えています。当院ではいわゆるエビデンスを重視しながら、がん治療の専門家のアドバイスを受けて作成したプログラムを提供いたします。エクササイズやヨガなど、一つ一つの項目にもそれぞれ効果がありますが、各項目が単体で機能するというよりは、プログラムを通して得られる体験や知識のみならず、安心した雰囲気や仲間意識なども含め、個別の項目が有機的に結合して、プログラム全体としてより効率的で強力な効果を発揮してくれるものと期待しています。

## 1日のスケジュール（例）

|        |            |
|--------|------------|
| 9:30   | 来院         |
| 10:00  | 健康チェック     |
| 10:15～ | 朝活&準備体操    |
| 10:30～ | はなまるエクササイズ |
| 11:15～ | レクリエーション   |
| 12:00～ | 昼食、談笑      |
| 13:00～ | 医療ヨガ       |
| 15:15～ | おやつ        |
| 15:45  | 帰宅         |



※9:00～17:00の間でご利用いただけます

## はなまる 3つの約束



### 1. 継続できる！

世の中に数多くある「健康法」には、大きな優劣の差はないと考えられており、重要なのはどんな「健康法」であれ、それを継続していくことです。はなまるでは、エクササイズやストレッチ、ヨガなどを中心としたプログラムを提供いたしますが、個々人の体力に合わせ、スタッフがサポートすることで、無理なく継続できるようにしていきます。



### 2. 効果を実感できる！

はなまるでは、身体成分分析装置InBody570を使用して、定期的に筋肉量や内臓脂肪レベル、基礎代謝などを測定し、現在の食事や活動量などと照らし合わせながら、個別にカウンセリング指導を行うことで、効果を実感しつつ、より効果を高める方法を提案させていただきます。



### 3. 楽しい！

「楽しい！」が一番重要だと思っています。はなまるでは、参加して「楽しい！」と感じていただけるプログラムの提供はもとより、スタッフの対応や利用者さん同志の交流に関しても「楽しい！」を感じてもらえる様々な工夫を凝らしています。「はなまる健康院に来るだけで元気をもらえた」と思ってもらえるような存在を目指しています。

## はなまる健康院アドバイザー



石巻赤十字病院 腫瘍内科部長  
大堀久詔（おおほり ひさつぐ）氏

日本内科学会認定内科医  
日本がん治療認定機構がん治療認定医  
日本臨床腫瘍学会がん薬物療法専門医・指導医  
難病指定医  
厚生労働省医政局長認定臨床研修指導医  
小児慢性特定疾病指定医

はなまる健康院で提供するプログラムはすべて  
大堀医師に監修していただいております。

## ご利用までの流れ

### お問い合わせ

・ディサービスをご利用いただくためには、担当のケアマネジャーが必要となります。ご不明な点などございましたらお気軽にお問い合わせください。

### ご見学・体験利用

・随時ご見学・体験可能です！

### 担当者会議

・担当のケアマネジャー、各介護サービス事業所担当者を交えて、今後のサービス利用について話し合いを行います。

### ご契約

・内容にご同意をいただきましたら、契約を締結させていただきます。

### ご利用開始

・お仲間やスタッフと、楽しく有意義な時間をお過ごしください。

