

令和元年9月より  
リニューアル!!

# おんじいのへや 刈谷サテライト店

～価値あるVINTAGE LIFE～

楽しみながら健康増進をはかり  
イキイキとした暮らしで年を重ねる

お気軽にお問い合わせください。  
見学も随時受け付けております。

☎ 刈谷店 0566-23-0267  
☎ 知立店 0566-91-0356



お電話は知立店にお願いします。

# 何を予防していくか。

おんじいのへや 刈谷店では、予防に対して、次のように考えています。

## 1 加齢に伴う老化現象に対する予防

20歳と比較し、80歳の筋肉量の低下は著明で、約30%も減少することが研究により明らかになっております。

他にも認知力の低下、骨粗鬆症、心血管機能の低下などが起こり、全国的にもサルコペニアやMCI（軽度認知障害）、フレイル、誤嚥性肺炎などの予防に力を入れられています。

これらの加齢とともに全ての人に起こる変化に対して、そのリスクを減らしていく必要があると考えています。

## 2 疾患に伴うQOL低下・要介護状態に対する予防

一方、刈谷店には何らかの疾患や障害を持つ方が多く通われています。これらは加齢に伴う老化現象とは異なり、全ての人に共通な要素よりも個別的要素が複雑に関わっています。

刈谷店には、リハビリの専門療法士が常駐しているため、その方の個別的要素を多面的に分析した上で、運動プログラムや生活パターンなどを具体的にお伝えさせていただきます。

# 予防のための4つのポイント

予防のために行動するのは以下の通りです。

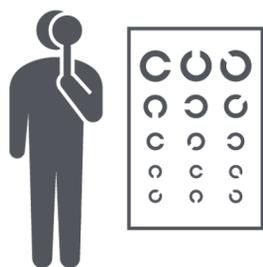


知る

[知る]

リスクを知ることできっかけを作る。

年を重ねることで生じるリスクはどんなものがあるのか。骨粗鬆症、MCI（軽度認知障害）、サルコペニア、誤嚥、などなど。リスクと対応策を知る機会を3ヶ月に1回ほど設けていきます。



測る

[測る]

今を測る。自分と効果を知る。

今の自分を客観的に数値化することでリスク改善の効果を知ることができます。



動く

[動く]

楽しく動く。動く = 気持ちいい

下肢筋力の増大、骨を強くする、血流を良くする。動くことの大切はもちろんのこと、習慣化のためには、動く気持ちいいという感覚が大事です。



食す

[食す]

からだづくりは内側から行う。

運動効果をより高めていくためにはきちんとした栄養素を取り入れることが大事です。例えば大豆は筋肉を増やすのに効果的です。大豆をふんだんに使ったお食事をどうぞ。

※食事の提供は月・木のみです。

# タイムスケジュール

各曜日によって運営スタイルのことなるつくりとなっています。  
目的別、必要によって曜日の選択を行っていただければ幸いです。

## 【月曜日・木曜日】

9:30	送迎・バイタル測定
10:00	個別トレーニング
10:55	小休止
11:00	集団トレーニング
11:30	昼食
12:30	送迎

## 【火曜日・水曜日】

9:30	送迎・バイタル測定
10:00	個別トレーニング
10:55	小休止
11:00	集団トレーニング
11:30	CAFÉ TIME
12:00	送迎

## 【多彩な集団トレーニング】

- ・ 認知機能向上トレーニング（コグニサイズ・シナプソロジー）
- ・ 歩行と下肢筋力向上
- ・ ヴォイストレーニング（誤嚥・肺炎予防） など

# 料金について

刈谷市の行う介護予防・日常生活支援総合事業としてご利用いただけます。1割負担（収入によって負担割合は異なります）の保険サービス分に、自費分を加える形になります。

## ○保険サービス分

緩和型サービスとしての利用

利用頻度	合計単位	金額（円）
週1回	1,227 (単位/月)	1,282 (円/月)
週2回	2,515 (単位/月)	2,628 (円/月)

※1割負担の方の料金です。

※1単位=10.45円で算出しております。

FRANKLIN  
METHOD  
STUDIO KARIYA

## ○自費分

### ・ 昼食代：780円（回）

キッチン菜の昼食を召し上がって頂けます。

※月・木曜日限定です。

### ・ 飲料代：324円（回）

コーヒー・漢茶などがお飲み頂けます。

※火・水曜日限定です。

### ・ タニタシステム利用料：1,080円（月）

活動量や体組成、血圧などがデータ管理できます。

# 基本情報

サービス提供時間	月・木曜日 10:00～12:40 ※祝日休み。 火・水曜日 10:00～12:00 ※祝日休み。
定員	10名
利用対象の方	要支援の方・事業対象者の方
事業所番号	2374400667
住所	刈谷市一ツ木町8丁目11-14
対象地域	<p>(月・火・木曜日)</p> <p>刈谷市相生町、青山町、池田町、泉田町、一番町、一色町、稲場町、今川町（4丁目及び赤羽根・上池・土取・中島・西縄・東古和井・引田・帆落田・山ノ端・山ノ端西・山ノ端前・山脇）、小山町、恩田町、幸町、桜町、昭和町、新田町、新富町、神明町、高倉町、高津波町、築地町、築地町矢田山、東新町、中手町、中山町、原崎町、日高町、一ツ木町、広見町、丸田町、三田町、矢場町及び山池町の区域とする。</p> <p>(水曜日)</p> <p>刈谷市青山町・井ヶ谷町・泉田町・一里山町・今岡町・今川町・恩田町・新田町・築地町・西境町・東境町・一ツ木町の区域とする。</p> <p>* 上記地域以外の方でも、ご希望の方はご相談ください。</p>

# 地図



住 所:刈谷市一ツ木町8丁目11-13

- 電車でお越しの方  
一ツ木町駅より徒歩10分
- バスでお越しの方  
刈谷市総合公園より徒歩15分
- お車でお越しの方  
国道23号線一ツ木インターから1分  
名鉄 刈谷駅から15分



FRANKLIN  
METHOD  
STUDIO KARIYA

## おんじいのへや 刈谷サテライト店

株式会社 ONZiii Act

おんじいのへやでは、個人情報の保護について基本的な方針を定め、この方針にしたがって個人情報の適切な取り扱い、管理、維持に努めます。