

費用はどれ位かかりますか？

通所介護(デイサービス)ご利用料金例 (1ヶ月分)

要支援1	要支援2	要介護1	要介護2
¥3,379 (月4回利用)	¥6,405 (月8回利用)	¥5,922 (月8回利用)	¥6,491 (月8回利用)

- * 上記料金の日用品雑費(おやつ代含む)¥200(1回につき)が含まれます。
- * 要支援の方は運動器機能向上加算Ⅱ・サービス提供体制加算Ⅱ・事業者評価加算が、要介護の方は個別機能訓練加算Ⅱ・サービス提供体制加算Ⅱが含まれます。
- * 送迎(片道)直線4km超の場合は、1kmごとに¥150加算されます。
- * 昼食は、ご希望により¥700(1食)から提供しております。

お支払いは現金で、月末に精算し、翌月初にご請求致します。

さいたま市生きがい活動支援とは？

市内に居住する満65歳以上の高齢者で、日常生活に支障があり、介護保険で要支援・介護認定を受けることができない方に対して援助するさいたま市独自のサービスです。光和堂でこのサービスを受けることができます。

- <さいたま市生きがい活動支援のご利用料金>
- 1回¥740(日用品雑費¥200含む)
- * 月に4~5回の利用が可能です。

光和堂ではこんなこともやっています！

鍼灸治療

膝痛や腰痛、関節拘縮のある方も鍼灸マッサージ治療と併用することによって、運動能力やリハビリの効果をあげることができます。

漢方薬局

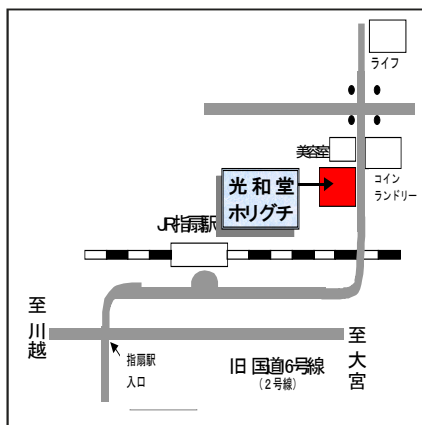
高血圧・糖尿病・便秘・頻尿などの慢性的な病気の改善にお試し下さい。生薬・煎じ薬・エキス剤など体質やお好みに応じたお薬があります。

見学や体験は随時受付中です！ お気軽にご相談ください。

【定休日】
日曜日、木曜日

【時間】
午前の部
9:15~12:30
午後の部
13:45~17:00

【定員】
各部10名



光和堂

養生館
(通所介護)

〒331-0073
さいたま市西区指扇領別所326-1
tel 048-625-6848
fax 048-624-1663
E-mail: kowado@mxt.mesh.ne.jp
http://www.2r.biglobe.ne.jp/~kowado
事業所番号 1176501730
有限会社ホリグチ H.25.5



明日のあなたが、もっと輝く。

光和堂

養生館
(通所介護)

漢方薬局
鍼灸治療院
デイサービス
機能訓練重視

このような方にお勧めです。



光和堂代表
堀口和彦
薬剤師・鍼灸師
あん摩マッサージ師



機能訓練指導員
松崎那輝
鍼灸師
あん摩マッサージ師

楽しくからだを動かしたい！

お家で運動をしていますか？ 運動の重要性を十分わかっていても、一人ではなかなかできないですね。お仲間と一緒にならば、楽しく自然に身体を動かすことができます。

元気なからだを作りたい！

運動を習慣にすると、どんな効果があるかご存知でしょうか？ ストレス発散・筋力の強化・柔軟性の改善・血液循環の促進・認知症の予防、病気やケガの予防にもなります。快適な生活を維持する上でも不可欠です。

膝や腰が痛い！

膝や腰が痛くて歩けない！どこへも行けない！こんな慢性的な痛みを訴える方はとても多く、快適な日常生活が妨げられます。心も沈んでしまいますね。こんな方は是非、光和堂へ！！適切な指導により、痛みを解消し、お散歩やご旅行を楽しめるようになった方もいます。



東洋医学とスポーツ理論を
実践し、皆様の健康と体力
増進をお手伝いします。

杖を使わなくて歩けるようになった (87歳 女性 要支援2)

通所する前は、杖を使わなければ歩けなかったが、光和堂で運動を始めたらず杖がなくても歩けるようになった。足の筋肉がしっかりしてきたと実感できる。

不眠が解消した (88歳 女性 要支援1)

頻尿や失禁のために、夜中何度も目が覚めていたが、お尻閉め体操で解消し、睡眠時間が増え、元気になりました。

とにかく楽しい (74歳 男性 要支援2)

通所して2ヶ月程で体調が改善した上、身体が柔らかくなり、気分もすっきりして趣味に没頭できる。仲間の会話の中で学ぶことが多い。



マッサージで痛みを緩和

利用者さんの声



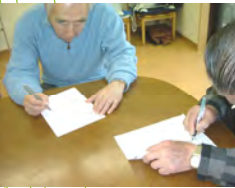
光和堂

養生館(通所介護)

どんなことをするのですか？

お一人おひとりの健康チェックをします。

毎回、体温・血圧など体調をチェックするので、日常の健康管理にも役立ちます。スタッフと一緒に、各自の体力とその日の体調を確認し、トレーニング内容を計画しています。



今日の運動と感想を記入

体力測定(筋力・柔軟性・バランス・歩行力)

体力測定は自分の弱点を知り、それを向上させるための重要な目安となります。3ヶ月に1度の測定結果から機能訓練の目標と計画を作成し、効率的にしかも意欲的に各トレーニングを実施します。



全身筋力の指標となる握力測定

その方に合った運動メニューをつくります。

病後のリハビリをしたい・筋力を強化したい・柔軟性をつけたい・痛みはあるけど体力を維持したいなど、一人ひとりの要望と、体力測定の結果にあつた指導を展開しています。



エアロバイクで
心肺機能のUP

養生訓の音読

江戸時代に貝原益軒が著した「養生訓」には健康に生き、老を楽しむ現代に通じる有益な教訓が豊富です。皆さんと一緒に声を出して読むことは、呼吸を促進させて、脳の活性化にもつながります。読んだ後は気分もさわやかで、心も豊かになります。

マッサージでからだをほぐします。

運動の合間に、日々変化する身体の痛みや筋肉の緊張を解消し、体操や機能訓練を円滑に進めます。



膝や股関節の運動に
足若丸(簡易リカベント)

光和堂の運動で「介護予防」を！！

スポーツ・インストラクター・生活相談員 横山邦子

座位や立位での運動や呼吸法など、さまざまなメニューをこなすことによって、個人差はありますが、トレーニングの効果は3ヶ月程で現われてきます。ストレッチやマッサージを取り入れることによって、身体に無理なく、緩やかに筋力UP・体力UPを目指しています。



ウォーキングマシン
で歩行力UP



特別メニュー
ストレッチヨーガ
(毎週水曜日午前)



音読で心も元気