

自立  
支援

ポラリス

自立支援特化型通所介護

# 四天王庵



ポラリスは

# 「自宅でいつまでも元気に暮らしたい」

という想いに応えるデイサービスです！

コンセプト

「自分の足でしっかりと」

一人ひとりに合ったプログラムで、歩行・身体機能の維持・向上を目指し、ご利用者様(要支援・要介護)の「自立した生活」をサポートします。

## 四天王庵独自プログラム + 5つの自立支援プログラム

### 四天王庵 独自プログラム「禅脳®」

『禅脳®』とは前向きに生きることを目的とした考え方で、禅寺の修行をコンセプトに三重県津市四天王寺の第五十四世住職／倉島隆行が編み出した手法です。お寺で長年続けてきたメンタルケアとしての坐禅会があり、呼吸と動作の一致を基本に、さらに明確なイメージ(念)を持つことにより、自分の目指す方向(ゴール)に歩を進めることを目標としています。

『禅脳®』では僧侶のみならず、各分野のプロフェッショナルと手をたずさえて、健康な脳の活動のサポートに尽力しています。



ポラリスでは歩行の安定・生活動作の自立に重点を置き、ご利用者様の目標に合わせて **1** ~ **4** のプログラムを実践していきます。

### 1 カラダを動かす

疲労感ゼロ。自宅での“日常動作”をスムーズに

#### パワーリハビリテーション

軽い負荷を使った反復動作を繰り返すことで、全身の使わなくなった筋肉と神経の再活性化を図るトレーニングです。日常生活動作や歩行動作の改善に大きな効果を発揮します。



マンツーマンでサポート



リハビリ風景

### 2 歩く力をつける

つまづかない・転ばない身体づくりの徹底

#### 歩行プログラム

歩き方を忘れていた身体に歩行動作を思い出させる転倒防止装置付きマシン「Pウォーク®」。

「Pウォーク®」での目標達成後には外出歩行訓練を実施し歩行能力の改善を目指します。



Pウォーク®



外出歩行訓練

### 3 生活動作をイメージする

生活動作に直結した豊富なリハビリメニュー

#### グループ・個別リハビリ

階段の上り下り。衣服の着脱など、自宅での生活に欠かせない動作をさまざまなアイテムを使って行います。

(※個別リハビリは要介護1~5のご利用者様が対象となります。)



グループリハビリ



個別リハビリ

ポラリスさんの自立支援介護を全面的に応援します!

お寺も皆様の健康を祈る場所です。

今回のプロジェクトによって、お檀家さんはもちろん地域の皆さんが元気になって、明るく楽しい「和」の心で過ごせる様に四天王寺も一緒に取り組ませていただきます。

皆様からの応援もどうぞよろしくお願いいたします!



曹洞宗 塔世山 四天王寺 倉島隆行

## 4 カラダをケアする

体調を整え、健康的な生活をサポート

### 水分ケア

日中の水分ケアを徹底することで脳の働きと身体の代謝が活発になり、転倒や認知症状の原因となる脱水症状を予防します。



カフェタイム



リハビリ中の水分摂取

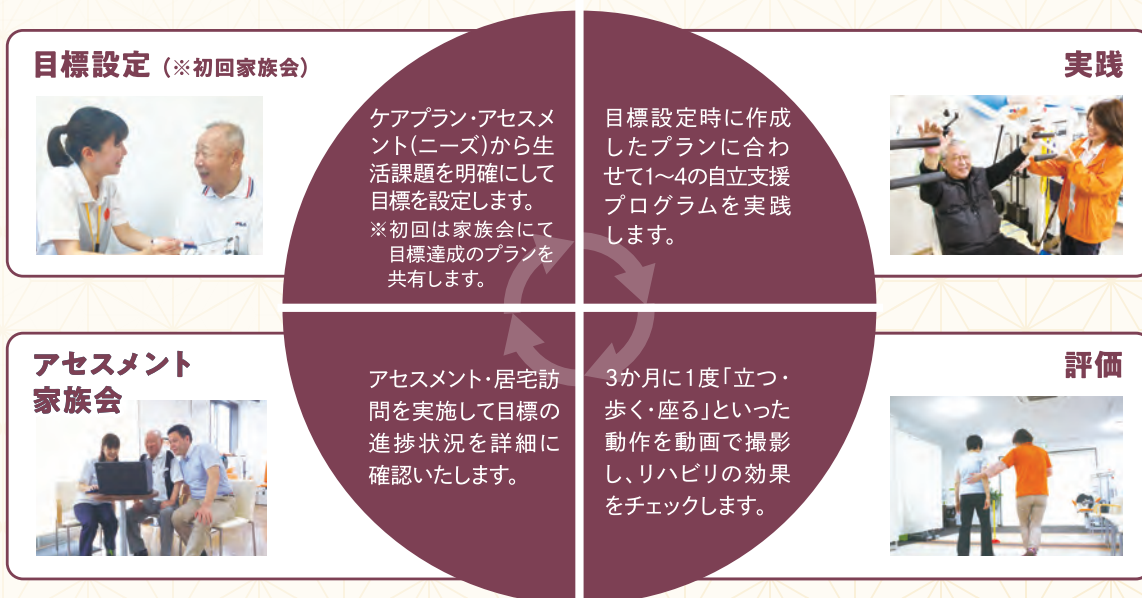
1 ~ 4 の実践を結果に繋げる

## 5 成果を振り返り、新たな目標を立てる

できるようになる喜びを実感

### 評価・課題改善サイクル (PDCA)

一人ひとりに対して目標設定をおこない、その効果を振り返る場を3か月ごとに設けることで、ご利用者様の自立に必要な課題を見つけ出し、改善していきます。



## 卒業

リハビリを終えられた卒業生の皆様が地域とのつながりをもって生活していただけるようサポートします。

最終目標は、ご利用者様の**“自立した生活”**です。

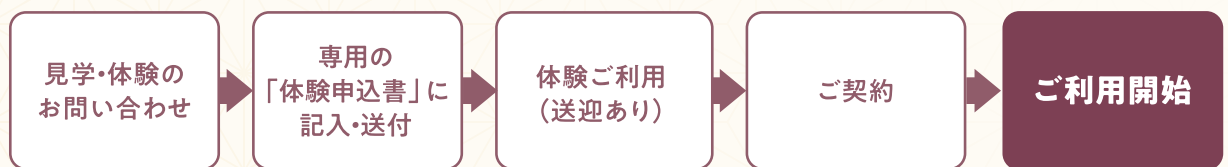
# 四天王庵1日の流れ

専用車で  
送迎サービス  
付き!

食事・入浴なし。リハビリを中心とした3時間15分の自立支援プログラム。  
午前・午後の部から選べるコースです。



ご契約まで  
の流れ



ポラリスグループは、日本全国に拠点をもつ  
自立支援・リハビリ特化型デイサービスです。

## POLARIS GROUP

ポラリスグループは、日本全国に拠点をもつ自立支援・リハビリ特化型デイサービスです。  
<https://www.polaris.care>

### ■ ポラリスデイサービスセンター

#### ● 関西エリア

- ・兵庫県 (逆瀬川/住吉/中筋/安倉/伊子志/川西/見野/多田/久代/長田  
山手台/玉津/谷上/仁川/山口町/苦楽園/西宮北口/曾根/相生  
武庫之荘II/西今宿/旭町/加古川)
- ・大阪府 (万領/生江/加美/千里山/佐井寺/御厨/日下町/箕面牧落/庄内  
八尾老原/八尾山本/草部/門真上島/忠岡町/市場西/大矢船  
/信達/鳥取/貝塚森/伽羅橋)
- ・滋賀県 (米原/彦根/鷹飼/大津高砂/長浜/大津大江)
- ・京都府 (紫竹)

#### ● 北海道・東北エリア

- ・宮城県 (旭ヶ丘/川平/多賀城/中野栄)
- ・福島県 (富田)

#### ● 関東エリア

- ・東京都 (一之江/瑞江)
- ・千葉県 (本北方/市川大和田/浦安富岡/桜木/高根台)
- ・神奈川県 (横浜港南台)

#### ● 中部エリア

- ・石川県 (三馬)
- ・三重県 (四天王庵)

#### ● 中国・四国エリア

- ・岡山県 (田中/安江)
- ・島根県 (出雲)

#### ● 九州エリア

- ・長崎県 (佐世保)

### ■ ポラリスケアプランセンター

- 関西エリア
- ・兵庫県 (宝塚)
- 関東エリア
- ・千葉県 (船橋)

### ■ ポラリス訪問介護ステーション宝塚

まずはお電話でお気軽にご相談ください

受付時間 平日 09:00~18:00

0120-927-276

自立支援特化型通所介護

四天王庵

〒514-0004 三重県津市栄町1丁目892  
TEL: 059-253-7135 FAX: 059-253-7136

