



Let's Enjoy

明るく! 楽しく! 健康に!

# リハビリ+ステーション Let's Enjoy Training School LETS 倶楽部 自由が丘

理学療法士・看護師常勤

## 高齢者の皆さまの自立した生活をサポート

「レッツ倶楽部」は、QLCプロデュース株式会社が  
高齢者の皆さまの“より快適で自立した生活”をサポートするために  
全国展開している自立支援型デイサービスです。  
豊富な改善事例に基づくプログラム開発が特長。

一人ひとりに合ったプログラムで  
「まだできる!」「またできる!」の  
実現をサポートします。

自立支援型デイサービス(事業所番号:1371211499)

通所介護／介護予防・日常生活支援総合事業

お問合せ先

☎ 03-5754-5780

9時～17時まで(日曜日は除く) FAX 03-5754-5781

〒158-0083 東京都世田谷区奥沢3-37-7 柴田ビル101号

半日型



HPはこちら

# 「レッツ倶楽部」は運動やリハビリに特化した半日型デイサービスです



## タイムスケジュール

半日型



レッツ倶楽部は、「立つ」「座る」「歩く」「着替える」「物を取る」などのADL『日常生活動作訓練』を行う半日型デイサービスです。全国のリハビリテーション病院で導入されているリハビリマシンを使ったパワーリハビリをはじめ、各種プログラムによって生活動作を維持・改善。

「まだできる」「またできる」という自信が蘇り、身体だけではなく、心までも変化していき、高齢者の皆さまの自立支援を目指します。

## 小人数の個別機能訓練

基本動作の向上

生活動作の向上

自立の促進



少人数のグループで行われるトレーニングです。



## 口腔機能訓練

誤嚥性肺炎防止

免疫力アップ

発声量向上

東京歯科大学上田教授監修の口腔機能プログラム。「咀嚼(そしゃく)」、「嚥下(えんげ)」、「呼吸」にまつわる多種多様な訓練を実施しています。

## 認知症予防

脳の働きを活性化

気力向上

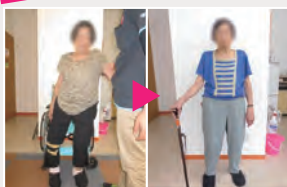
物忘れ防止



認知症予防体操で脳の活性化をおこないます。

## 改善事例

## 目標を持ってトレーニング



レッツ倶楽部自由が丘S様(変形性膝関節症)動的バランスも向上し、現在は息子様ご家族と海外旅行に行くことを目標にトレーニング中。

## 座位での太極拳

バランス機能の向上

全身の筋力アップ

整理体操



座ったままで下肢の筋力アップ、楽しみながら体操を行います。

## 「レッツ倶楽部」のマシントレーニング

筋肉を鍛えるためではなく、医療認定を受けたりハビリマシンを使い、**眠ってしまった筋肉や神経、動き方を忘れてしまった筋肉を呼び覚まし、正しい動き方を再び思い出してもらうトレーニング**を行います。思うように身体を動かしにくい高齢者の方でも 正しいフォームで、安心してトレーニングできるよう、マシンは入浴や階段の上り下りよりも負荷が少ないように設計されています。



### レッグエクステンション

足の曲げ伸ばしがしやすくなり  
歩くのが楽になります



### チェストプレス

服を着たり、脱いだりするなど  
腕が上がりやすくなります



### レッグプレス

立ったり座ったりする動きが  
楽になります



### ヒップアブダクション

歩く動作が安定します



### トorsoフレクション

立ち上がりと着座の動作が  
安定します



### ローイング

猫背や腰の曲がり方などが  
少しずつ伸びていきます

### 体力に自信がない方でも安心です！

低負荷から始め、定期的にお体の状態を確認(体力測定)。筋力や歩行状態を数値化することで、トレーニング効果が目に見える形で確認できます。体調・体力・気力に合わせたトレーニングを実施していきますので、自立歩行が難しい方でもトレーニング可能です。効果を実感しやすいようにサポートします。



利用者様の声

# 「レッツ倶楽部自由が丘」はこんな事業所です！

## 理学療法士・看護師常勤 事業所

それぞれの専門職員がいることで健康相談から運動相談まで気軽にご案内できます！

### <事業所の雰囲気・特長>

当事業所は静かな住宅街にあり、窓が大きくとても明るい事業所です。穏やかな利用者様が多く、和やかな雰囲気です。温かな利用者様がただでなく、近所の保育園との交流もあり、子どもたちと手紙を交換したり、近くにお住まいの方々とよくしゃべりしたりする機会があります。

### レッツ倶楽部自由が丘は、2013年に開業

利用者様をはじめ「レッツ倶楽部自由が丘」に関わる全ての方に、多くの笑顔をお届け出来るようスタッフ一同努力して参ります。

2023年には10周年記念夏祭りイベントを開催しました！



レクは「楽しむ」ことが重要ですが、「意識するポイント」をつかんでおけば、効果的なリハビリになります。



(内観)



## リハビリ意欲向上へ

レッツ倶楽部自由が丘では、利用者様のリハビリ意欲向上による健康の維持・改善を目指して、日帰りのバス旅行などを企画しています。多くの笑顔が見られる楽しいイベントです！



▲2017年は箱根遊覧船バスツアーを実施



(外観)



## 「レッツ倶楽部自由が丘」の送迎エリア



### 見学受付中

まずは一度ご覧になってみませんか？  
運動体験・見学や、事業所について  
お気軽におたずねください。

☎ 03-5754-5780

### 世田谷区エリア

奥沢、東玉川、玉川田園調布、等々力、尾山台、玉堤、上野毛、中町、深沢

### 目黒区エリア

自由が丘、緑が丘、平町、大岡山、柿の木坂、八雲、中根

### 大田区エリア

田園調布、石川町、北千束、雪谷大塚町 ※その他エリアは、お問合せください。



「レッツ倶楽部自由が丘」の利用料金表（目安）

要介護

●サービス提供時間 1日3時間15分

| 介護度  |             | 単位数                     | 介護保険適応時の自己負担額の目安 |            |              |
|------|-------------|-------------------------|------------------|------------|--------------|
|      |             |                         | 1割               | 2割         | 3割           |
| 基本料金 | 要介護 1       | 370単位/日                 | 403円/日           | 806円/日     | 1,209円/日     |
|      | 要介護 2       | 423単位/日                 | 461円/日           | 922円/日     | 1,383円/日     |
|      | 要介護 3       | 479単位/日                 | 522円/日           | 1,044円/日   | 1,566円/日     |
|      | 要介護 4       | 533単位/日                 | 580円/日           | 1,161円/日   | 1,742円/日     |
|      | 要介護 5       | 588単位/日                 | 640円/日           | 1,281円/日   | 1,922円/日     |
| 算定項目 |             | 単位数                     | 介護保険適応時の自己負担額の目安 |            |              |
|      |             |                         | 1割               | 2割         | 3割           |
| 加算料金 | 個別機能訓練加算Ⅰイ  | 56単位/日                  | 61円/日            | 122円/日     | 183円/日       |
|      | 個別機能訓練加算Ⅰロ  | 76単位/日                  | 82円/日            | 165円/日     | 248円/日       |
|      | 口腔機能向上加算Ⅱ   | 160単位/月 <sup>2回まで</sup> | 174～348円/月       | 348～697円/月 | 523～1,046円/月 |
|      | 科学的介護推進体制加算 | 40単位/月                  | 43円/月            | 87円/月      | 130円/月       |
|      | 処遇改善加算Ⅱ※1   | 総単位数の9.0%               |                  |            |              |
|      | ADL維持等加算※2  | (Ⅰ)30単位、(Ⅱ)60単位         |                  |            |              |

要支援

事業対象者

●サービス提供時間 1日3時間15分

| サービス内容 |               |             | 単位数                     | 介護保険適応時の自己負担額の目安 |          |          |           |
|--------|---------------|-------------|-------------------------|------------------|----------|----------|-----------|
|        |               |             |                         | 1割               | 2割       | 3割       |           |
| 世田谷・目黒 | 事業対象者         | 支援1         | 週1回利用                   | 1,798単位/月        | 1,959円/月 | 3,919円/月 | 5,879円/月  |
|        |               | 支援2         | 週2回利用                   | 3,621単位/月        | 3,946円/月 | 7,893円/月 | 11,804円/月 |
| 世田谷    | 支援2           | 週1回利用       | 1,798単位/月               | 1,959円/月         | 3,919円/月 | 5,879円/月 |           |
| 目黒     |               |             | 1,811単位/月               | 1,973円/月         | 3,947円/月 | 5,921円/月 |           |
| 大田     | はつらつ体力アップサポート |             | 390単位/日                 | 425円/日           | 850円/日   | 1,275円/日 |           |
| 算定項目   |               |             | 単位数                     | 介護保険適応時の自己負担額の目安 |          |          |           |
|        |               |             |                         | 1割               | 2割       | 3割       |           |
| 加算料金   | 大田            | 口腔機能向上加算Ⅰ   | 150単位/月 <sup>1回まで</sup> | 163円/月           | 327円/月   | 490円/月   |           |
|        |               | 口腔機能向上加算Ⅱ   | 160単位/月                 | 174円/月           | 348円/月   | 523円/月   |           |
|        |               | 科学的介護推進体制加算 | 40単位/月                  | 43円/月            | 87円/月    | 130円/月   |           |
|        |               | 処遇改善加算Ⅱ※1   | 総単位数の9.0%               |                  |          |          |           |

上記自己負担額の目安は1単位10.90円で算出しています。

※令和6年4月現在の処遇改善加算Ⅰ、特定処遇改善加算Ⅱ、ベースアップ等支援加算は含まれておりません。

※1…算定した総単位数に対する加算率となります。処遇改善加算、特定処遇改善加算、ベースアップ等支援加算が統合されます。(令和6年6月以降新たに算定)

※2…ADLの維持・改善度合いが一定水準を超える場合に算定いたします(令和7年5月以降算定予定)



| 営業日          | サービス提供時間    | 定員  |
|--------------|-------------|-----|
| 半日型          | 9:00～12:15  | 28人 |
| 月曜日～土曜日※祝日含む | 13:30～16:45 | 28人 |

人員配置 管理者(施設長)、生活相談員、  
機能訓練指導員(看護師、理学療法士)、介護職員

# 「レッツ倶楽部」のグループが取り組む事例のご紹介

## 生きがいと自己効力感の向上へ



「レッツ倶楽部」をはじめとするQLCプロデュース株式会社が運営する自立支援型デイサービスでは、利用者様の主体性を促すさまざまな取り組みを実施しています。生きがいと自己効力感の向上は、QOLの改善に大きく影響します。

※各種イベントは一例です  
※不定期開催



レッツ倶楽部多摩川での卒業式風景

### 卒業制度

レッツ倶楽部では、改善され自立となった利用者様に、卒業後もボランティアとして「活動」し「参加」していただく制度があります。

### 旅行

日帰りのバス旅行は、利用者様到大変人気のあるイベントです。旅行を目標にすることで、リハビリ意欲向上につながります。

### 季節のイベント

季節の変化を感じる「夏祭り」などのイベントは、利用者様にとって楽しい思い出を生み出します。利用者様同士のつながりも強化され、共感や支え合いが促進されます。

レッツ倶楽部自由が丘の運営会社  
QLCプロデュース株式会社

全国 176 事業所を展開  
(直営：12 フランチャイズ：174)

QLCプロデュース株式会社は、「高齢の皆さまの自立した生活をサポート」するために、2010年より介護事業に参入。全国176の自立支援型デイサービス事業所(直営・フランチャイズ含む)を展開し、約15,000人以上が利用されています！

|      |                             |
|------|-----------------------------|
| 設立   | 1997年5月                     |
| 資本金  | 1億円                         |
| 事業内容 | フランチャイズ事業／介護事業／システム開発事業     |
| 所在   | 東京都品川区西五反田1丁目3-8 五反田PLACE4階 |
| 株主   | 出光興産株式会社(100%)              |

#### <直営事業所一覧>

|              |                                |
|--------------|--------------------------------|
| レッツ倶楽部 立会川   | 東京都品川区東大井 2-28-6               |
| レッツ倶楽部 多摩川   | 東京都大田区矢口 1-29-13               |
| レッツ倶楽部 自由が丘  | 東京都世田谷区奥沢 3-37-7               |
| レッツ倶楽部 新宿西落合 | 東京都新宿区西落合 4-4-18               |
| レッツ倶楽部 川崎中島  | 神奈川県川崎市川崎区中島 3-7-10            |
| レッツ倶楽部 高崎    | 群馬県高崎市緑町 1-11-3                |
| リハの郷 三田      | 東京都港区芝浦 4-4-27                 |
| ハルサコミュニティ    | 東京都大田区東糀谷 2-4-7                |
| ブリッジライフ 武蔵小山 | 東京都目黒区目黒本町 3-18-6              |
| ブリッジライフ 不動前  | 東京都目黒区下目黒 4-18-5               |
| ブリッジライフ 中延   | 東京都品川区西中延 3-2-15               |
| ブリッジライフ 高津   | 神奈川県川崎市高津区千年 679<br>ハイム・ブルーネ1F |