



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  
**LET'S 倶楽部**  
ウォーク&SPA

川崎中島



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。

入浴設備あり



自立支援型デイサービス(事業所番号:1475004089)

通所介護/介護予防・日常生活支援総合事業

お問合せ先

☎ 044-589-3133

9時~17時まで(日曜日は除く) FAX 044-589-3138

〒210-0806 神奈川県川崎市川崎区中島3丁目7番10号

第三コーポ木村 1階101号室

半日型



HPI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



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。



## タイムスケジュール 半日型



### 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。

# 「レッツ倶楽部ウォーク&SPA」の特長

もっと長い距離を歩けるようになりたい



「レッツ倶楽部」ウォーク&SPAでは、通常のプログラムに加え、**歩行と入浴動作の訓練を重視したトレーニング**を行っています。

## 特長① 歩行に強化したマシン「クラウドウォーク」(体重免負荷機能付きウォーキングマシン)

利用者様の体力レベルに合わせた歩行運動が安全に実施可能！



クラウドウォークとは

- 安全に歩行練習ができる(吊り型)
- 車椅子の方でも実施できる
- レベルに合わせた歩行訓練が可能
- 医学的なエビデンスが多数



免荷式トレッドミルでは、脊髄損傷者、脳卒中患者、パーキンソン病患者、多発性硬化症、脳性麻痺児、人工股関節術後患者などを対象とした研究で、歩行速度、歩行距離、麻痺側—麻痺側の対称性、歩行自立度、バランス能力などの改善が報告されているいます。

## 特長② 「入浴のサポート」と「入浴動作の練習」

ご自宅で入浴することが、大変になってしまった方の入浴をお手伝いし、またご自分で安全に入浴できるよう動作練習等を行います。



## 「レッツ倶楽部川崎中島」はこんな事業所です！

明るく開放的な空間でスポーツジムのようなマシン運動を無理なく行うことができます



(外観)



(機能訓練スペース)



(個浴×2)



広々としたスペースがあるので、歩行器の持ち込み可能です。

### 最近こんなお困りごとはありませんか？

- ✓ 前より体力が落ちてきているような気がする
- ✓ 歩く速度が段々遅くなってきている
- ✓ ちょっとした段差でつまづいてしまう
- ✓ 足腰など痛むところが増えてきた
- ✓ 外出する機会が減ってきた

下肢筋力の低下による可能性が大！  
低負荷の運動で改善しましょう。



# マシントレーニングで眠っている筋肉を呼び覚まそう！

## 体力に自信がない方でも安心です！

筋肉を鍛えるためではなく、医療認定を受けたリ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すに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。

利用者様の声



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づつ伸びていきます



ヒップアブダクション

歩く動作が安定します



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

## 「レッツ倶楽部川崎中島」の送迎エリア

### 【川崎区】

浅田、旭町、池上新町、池上町、池田、砂子、伊勢町、江川、駅前本町、榎町、追分町、大島、大島上町、小川町、小田、小田栄、貝塚、川中島、観音、京町、鋼管通、境町、桜本、塩浜、下並木、昭和、新川通、鈴木町台町、田島町、田辺新田、田町、大師駅前、大師河原、大師公園、大師本町、大師町、堤根、出来野、殿町、中島、中瀬、日進町、浜町、東田町、東門前、日ノ出、藤崎、富士見、堀之内町、本町、港町、南町、宮前町、宮本町、元木、四谷上町、四谷下町、渡田、渡田山王町、渡田新町、渡田東町、渡田向町

### 【幸区】

遠藤町、河原町、大宮町、紺屋町、幸町、神明町、塚越、戸出、戸出本町、中幸町、堀川町、南幸町、都町、柳町

### 【横浜市鶴見区】

朝日町、市場上町、市場富士見町、市場大和町、潮田町、栄町通、尻手、大東町、平安町、向井町、矢向、



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。  
☎ 044-589-3133

リハビリ+ステーション  
LET'S倶楽部  
ウォーク&SPA  
川崎中島

# 「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、利用者様に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。

レッツ倶楽部川崎中島の運営会社  
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 ハイム・ブルーネ1F

# 「レッツ倶楽部川崎中島」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	358単位/日	383円/日	767円/日	1,151円/日
	要介護 2	409単位/日	438円/日	876円/日	1,315円/日
	要介護 3	462単位/日	495円/日	990円/日	1,485円/日
	要介護 4	513単位/日	549円/日	1,099円/日	1,649円/日
	要介護 5	568単位/日	608円/日	1,217円/日	1,826円/日
算定項目		単位数	1割	2割	3割
加算料金	個別機能訓練加算Ⅰイ	56単位/日	60円/日	120円/日	180円/日
	個別機能訓練加算Ⅰロ	76単位/日	81円/日	162円/日	244円/日
	口腔機能向上加算Ⅰ	150単位/月 <sup>月2回まで</sup>	160～321円/月	321～643円/月	482～964円/月
	口腔機能向上加算Ⅱ	160単位/月 <sup>月2回まで</sup>	171～343円/月	343～686円/月	514～1,029円/月
	入浴介助加算Ⅰ	40単位/日	42円/日	85円/日	128円/日
	入浴介助加算Ⅱ	55単位/日	58円/日	117円/日	176円/日
	科学的介護推進体制加算	40単位/月	42円/月	85円/月	128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
基本料金	要支援1 入浴なし 月1～4回利用	339単位/日	363円/日	726円/日	1,090円/日
	要支援1 入浴なし 月5回利用	1,697単位/月	1,819円/月	3,638円/月	5,457円/月
	要支援1 入浴あり 月1～4回利用	379単位/日	406円/日	812円/日	1,218円/日
	要支援1 入浴あり 月5回利用	1,897単位/月	2,033円/月	4,067円/月	6,100円/月
川崎市	要支援2 入浴なし 月1～8回利用	348単位/日	373円/日	746円/日	1,119円/日
	要支援2 入浴なし 月9～10回利用	3,478単位/月	3,728円/月	7,456円/月	11,185円/月
	要支援2 入浴あり 月1～8回利用	388単位/日	415円/日	831円/日	1,247円/日
	要支援2 入浴あり 月9～10回利用	3,878単位/月	4,157円/月	8,314円/月	12,471円/月
横浜市	対象事業者 支援1・2 週1回利用	1,798単位/月	1,927円/月	3,854円/月	5,782円/月
	支援2 週2回利用	3,621単位/月	3,881円/月	7,763円/月	11,645円/月
算定項目		単位数	1割	2割	3割
加算料金	口腔機能向上加算Ⅰ	150単位/月 <sup>月1回まで</sup>	160円/月	321円/月	482円/月
	口腔機能向上加算Ⅱ	160単位/月 <sup>月1回まで</sup>	171円/月	343円/月	514円/月
	科学的介護推進体制加算	40単位/月	42円/月	85円/月	128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10.72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)



# 川崎中島

営業日	サービス提供時間	定員
半日型	9:00～12:15	50人
月曜日～土曜日※祝日含む	13:30～16:45	50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)、  
介護職員 ※理学療法士が巡回して指導を行っています。