

「おりづる苑せりがや」はどんなところ？

町田市の福祉行政を補完する為、1989年10月に「デイケアサロン おりづる苑」として事業開始し、現在まで町田市で長い歴史を持つ、認知症に特化したデイサービスです。芹ヶ谷公園に隣接した「せりがや会館」の2階で活動しています。

開所当初のせりがや会館



1989年頃 室内の様子



町田駅の近くとは思えない程、豊かな自然に囲まれた、環境の中にあるデイサービスで「社会と自然とのつながりを大切に」をモットーにして、ご利用様との一日を過ごしております。

活動内容は、ご利用者の個性や意思を大切に、お一人お一人の好きな事、やりたい事を日々ご利用者様にお聞きしながら、その方のその日の活動内容を決めています。

「おりづる苑せりがやでは
毎日の予定は決まっています。
その日のご利用者様に合わせた
プログラムを毎朝計画致します。」

日々、多種多様な活動を行っており、ご利用者の皆様の社会とのつながりを維持するとともに、心身機能の維持向上を図り、認知症になっても豊かな生活を送っていただくことを願って、様々なプログラムを提供しています。

現在のせりがや会館



現在の室内



見学随時受付中

※ご本人はもちろん、ケアマネジャー様やご家族様だけでの見学したい！
など、お気軽にどうぞ。



〒194-0013
東京都町田市原町田4-24-6
せりがや会館内 2F

営業日：月～土（祝日含む）
定休日：日曜・年末年始
（12月31日～1月3日）休み
営業時間：8：30～17：00
利用時間：9：30～16：40



TEL/FAX 042 (728) 7413

- ・小田急線町田駅
東口（カリヨン広場）から徒歩13分
- ・JR横浜線町田駅
町田駅中央口から徒歩12分
- ・定員：12名／1日



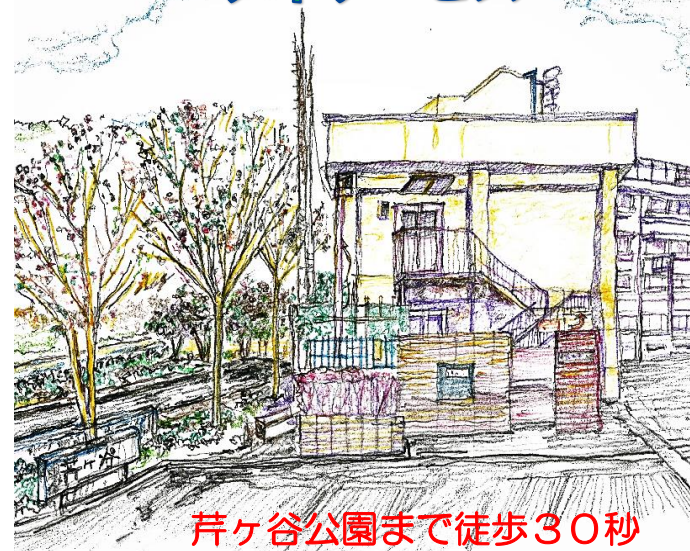
社会福祉法人

町田市福祉サービス協会

認知症対応型デイサービス

おりづる苑
せりがや

芹ヶ谷公園のほとりにある
デイサービス



芹ヶ谷公園まで徒歩30秒



「おりづる苑 せりがや」の庭

芹ヶ谷公園

Serigaya Park



飯田善国 作



遺跡公園から



美術館 企画展見学



美術館 企画展見学



一日の流れ (例)

9:30	苑に到着
9:30~10:00	健康チェック
10:00~10:30	お茶会 (予定確認)
10:30~12:00	個別メニュー活動
12:00~12:30	体操・口腔体操
12:30~13:30	昼食
13:30~14:00	コーヒータイム
14:00~16:00	外出、趣味活動
16:00~16:30	ティータイム
16:30~16:40	体操～帰宅の準備
16:40	帰宅 (送迎車出発)

★生活充実メニュー (生活維持向上プログラム)

①食事 ②排泄 ③入浴 ④整容等 ⑤歩行訓練 ⑥体操

★その他

食事: 昼食 800円 + おやつ 100円
送迎 車椅子送迎も可能です (要相談)

食事 常食、きざみ食、ミキサー食にも対応



「おりづる苑 せりがや」から、隣接する「芹ヶ谷公園」には徒歩30秒で行けます。

「芹ヶ谷公園」を『庭』にした、緑豊かな邸宅街のなか「せりがや会館」はあり、自然や四季を感じやすい、穏やかな環境下でお過ごし頂けます。

「おりづる苑 せりがや」では、デイサービスでの、機能訓練や、レクリエーションの他にも、多彩な習い事やアクティビティを ご用意しております。

私たちは「自分が歳をとったらこんな介護サービスを受けられたら幸せ、こんな施設で過ごしたい」と、働いている自分たちが、そう想える介護サービスを 提供し続けていきたいと考えています。

芹ヶ谷公園での散歩、歩行訓練、同世代との会話による『脳への刺激』や『気分転換効果』により『運動の習慣化』と認知症状の進行予防に取り組んでいます。

ご自分の足で歩くことが出来る、今のうちから、歩く習慣を身につけることが大切だと考えています。また芹ヶ谷公園には、**車イスの方でもお気軽に散歩に行けます。**

緑溢れる「芹ヶ谷公園」内で、気分転換を図りながら、一緒に楽しく散歩、運動をしませんか♪

設備



車イス対応

浴室

5000歩 歩く事が出来る デイサービス

おりづる苑 せりがや

健康で長生きするには、1日にどれくらい歩けばいいのか？

様々な情報がありますが、日本人を対象とした、最も信頼性の高いデータとされているのが、東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利博士が群馬県中之条町の住民に対して実施してきた、「疫学調査の結果」と言われています。

青柳博士が摘示した1日あたりの疾病別予防歩数（通勤など日常生活で歩く歩数も含む）は、以下の通りとなります。

1日あたりの「歩数」「中強度活動（速歩き）時間」と「予防（改善）できる病気・病態」

歩数	速歩き時間	予防できる病気・病態
2,000歩	0分	●寝たきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症（血管性認知症、アルツハイマー病） ●心疾患（狭心症、心筋梗塞） ●脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）
7,000歩	15分	●がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん） ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下（特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度）
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム（75歳以上の場合）
9,000歩	25分	●高血圧（正常高値血圧） ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム（75歳未満の場合）
12,000歩	40分	●肥満

- 認知症、要支援・要介護の予防：5000歩（同7.5分）
- 寝たきりの予防：2000歩（同0分）

参考文献：青柳幸利氏 1日あたりの「歩数」「中強度活動（速歩き）時間」と「予防（改善）できる病気・病態」

「おりづる苑 せりがや」から、「芹ヶ谷公園」には徒歩30秒で行けます。
東京ドーム約3個分の整備された公園は、車イスの方でも気軽に散歩に行けます。

天気の良い日は歩行訓練を実施し、3つの距離のコースがあります。

- 1.周辺散策：約700メートル
- 2.噴水広場まで：約1.6キロ
- 3.けやきのある広場 往復：約2.6キロ



ご利用者様に、万歩計を1日装着させて頂き、2.6キロのコースを歩いて、ご自宅に帰るまで、1日で何歩 歩いたか3名の方を測定させて頂きました。
2.6キロのコースを歩いた場合、歩数は以下の通りです。



Aさん 女性 要介護3 5010歩 歩行
Bさん 男性 要介護3 7780歩 歩行
Cさん 男性 要介護2 5050歩 歩行



詳しくは
せりがやNEWS
に掲載しています

同じスケジュールで、人により約2000歩以上の差は、歩行運動以外で、日常生活において、ご自身で動きがある方と、動きが少ない方となり、日常の動きの少ない方でも5000歩を超えることが可能で、寝たきり予防のための2000歩は軽くクリアしています。

「おりづる苑せりがや」では、芹ヶ谷公園の美しい自然の中で、気持ちよく体を動かしながら、皆様の健康維持をサポートします。

散歩や散策が好きな方がいらっしゃいましたら、ぜひ「おりづる苑せりがや」をご利用下さい。

社会福祉法人 町田市福祉サービス協会
認知症対応型デイサービス おりづる苑 せりがや

〒194-0013 町田市原町田4-24-6 せりがや会館2F ☎/ 042-728-7413