

薬に頼らない本物の健康を  
東京マルシェ

運動と食事にこだわるデイサービス

認知症予防  
椅子プログラム



野菜たっぷり  
健康ランチ



介護保険対応  
3時間の昼食付き

東京マルシェの  
公式LINEはこちら



# ◆スケジュールのご案内

東京マルシェは、1回3時間の介護予防スタジオです。  
楽しく効果的な運動プログラムと美味しく健康なランチを提供致します。



1

## 送迎(～9:30)

ご自宅までスタッフがご迎えに上がります。

2

## 体調チェック(9:40)

安全に運動ができるように、血圧等のバイタルを測定します。

3

## 前半運動プログラム(10:00～40分間)

椅子ヨガ・椅子太極拳・椅子脳トレエクササイズ等、  
バリエーション豊富なプログラムをご用意しております。

4

## ティータイム♪(20分)

みんなでおしゃべりしながらティータイム。

5

## 後半運動プログラム(11:00～40分間)

個別機能訓練。  
生活の様々なシーンに特化した運動プログラムを実施します。

6

## ランチタイム♪(12:00)

新鮮野菜を使用した栄養満点の手作りランチです。

7

## コーヒータイム・体調確認(12:30)

体を休めながら体調を再確認します。



※写真は一例です。

8

## 送迎(12:45)

ご自宅までしっかりとお送り致します。

# ◆マルシェの運動プログラム

東京マルシェではヨガインストラクターをはじめとする各分野の専門家が考案した椅子運動プログラムを提供いたします。

さらに、利用者が自宅で簡単に行える手軽なホームエクササイズをご提案いたします。



## 個別機能訓練指導員

(スタッフ：

**田中 峻也、井川歩美、天雲大陽)**

資格：理学療法士、作業療法士

日々の動作は、骨や筋肉以上に脳の役割が非常に重要になっていきます。

運動の中で、触ることのできない部分をメインに、科学的根拠のある個別機能訓練を楽しく行っていきます。

## 脳トレ演劇 & のどヨガ

(スタッフ：ゆり)

資格：女優(舞台等での公演多数)、ヨガインストラクター



いつもより大きな声を出したり、歌ったり、早口言葉に挑戦したり、体と頭を使ったゲームをしたり・・・

バラエティーに富んだプログラムで脳に刺激を与えながら、楽しく口腔機能の向上に取り組めます。



## 太極拳

(スタッフ：大川 智矢)

経歴：武術太極拳世界選手権優勝(金メダリスト)

金メダリストが教えるゆったりした動きの太極拳・早い動きのカンフーでバランス良く、身体を鍛えましょう！



## 椅子空手

(スタッフ：小瀧 歩)

資格：神道自然流 良武会二段

空手の形に合わせ、呼吸法と気合い、発声を取り入れています。ストレス発散、免疫力アップ、生命エネルギーの増進へと導きます。

# ◆マルシェの食卓

栄養士が考案した、季節毎の有機野菜を取り入れた健康ランチをご提供しております。

スタジオ内キッチンで専任スタッフが調理した、出来立ての温かいランチをお楽しみ下さい♪

コミュニケーションの一環としてみなさんで囲む賑やかな食卓は、何よりものご馳走です！



食品衛生責任者  
栄養士：三浦文

ご利用者様の嗜好に  
合わせ、バランスの  
良いメニューを考え  
ております。

# ◆通所時間外のサービス

東京マルシェでは通所時間だけでなく、ご自宅での生活をサポートさせていただくサービスを提供しています。



個別化したサービス提供  
地域包括的な情報連携

LINE

各サービスを  
LINEに集約



ご利用者様  
情報の管理



地域包括的な  
情報共有

**けん脳Check!**  
ビックデータを  
蓄積し個別化した  
認知症予防を実現

医療法人社団 東京マルシェ  
**荒井クリニック**  
地域のクリニック  
と連携した認知症  
予防や感染症予防

**薬樹  
なの花薬局**  
薬剤のデータを  
薬局と介護事業所  
間で共有

**健幸TV**  
豊富な運動コンテ  
ンツ動画を自宅  
でも利用可能に

**終活支援サービス**  
空き家や相続など  
介護から終活まで  
一貫してサポート

## 健康脳測定会

3ヶ月に一回、体力測定の結果をレポートにしてお渡しします。経年変化を見ながらご自宅の生活情報のヒヤリングと合わせて専門家がコメント、サポートさせていただきます。

## 薬局連携

連携している薬局から、服薬情報が直接東京マルシェに届く仕組みです。医療専門職がお薬の副作用や身体機能の情報と合わせて、薬局と連携をとりながら利用者様の安心を守ります。

## 健幸TV

デイサービスで行っている運動を、ご自身のペースでご自宅でも行うことができる仕組みです。コンテンツも豊富にありますので、ぜひお好きな運動を見つけて自宅での運動習慣を作りましょう。運動コンテンツ以外にも、お食事レシピや相続・終活等ためになるコンテンツもあります。

## 終活サポート

代表取締役の小瀧(税理士)と社会福祉士の井川が、デイサービスで関わっているからこそその安心と、利用者様の想いを大切にしてご相談に乗らせていただきます。

## 認定栄養ケアステーション

大田区介護施設として第一号の認定を受け、イベントの開催等行っています。利用者様の栄養相談にも乗らせていただきます。

## 対象とお時間

### ■ご利用対象

自立歩行が可能な方(介助歩行も可)  
要介護・要支援認定をお持ちの方  
事業対象者の方

### ■お時間

火・水・木・金・土

午前：9：30～12：45(ランチ付き3時間)

## 料金

※令和3年6月～(1割負担の場合)

事業対象者・要支援1,2の方：

338単位 ¥368/日

要介護1の方：415単位 ¥452/日

要介護2の方：476単位 ¥518/日

要介護3の方：538単位 ¥586/日

要介護4の方：598単位 ¥651/日

要介護5の方：661単位 ¥720/日

### ■加算サービス

・介護職員処遇改善加算Ⅰ

所定単位数に5.9%を乗じた金額が加算されます。

・個別機能訓練加算Ⅰ(□)85単位(日/要介護)

・個別機能訓練加算Ⅱ 20単位(月/要介護)

・科学的介護推進体制加算 40単位(月/要介護)

・口腔・栄養スクリーニング加算Ⅰ 20単位

(要介護のみ 1回/6か月)

・運動器機能向上加算 225単位

(月/事業対象者・要支援)

■ランチ代：¥870/1食(税込)

## その他詳細

■事業者番号：1371108919

■営業日：火・水・木・金・土  
(祝日含む、年末年始休み)

■利用定員数：各日10名

■従業員：理学療法士

作業療法士

社会福祉士

栄養士

ヨガインストラクター

中国武術講師

※非常勤スタッフ含む

■見学：送迎付きで随時対応可能

■自費対応：対応可能です。

※詳しくはお問合せ下さい。

■所在地：東京都大田区西蒲田

2-5-1クレードル池上

TEL: 03-3751-1139

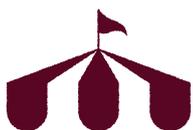
FAX: 03-3751-1129

■施設管理者

小瀧 歩

## 会社情報

■運営会社：アグリマス株式会社 代表取締役 小瀧歩  
東京都大田区西蒲田2-5-1クレードル池上  
(株式会社メディカルシステムネットワークグループ)



薬に頼らない本物の健康を

東京マルシェ

Tokyo Marche  
Yoga & Well Aging Studio