

## 安心BB(Body&Brain)リハ京町（京都市伏見区京町）

### 京都初の早期認知症予防に特化した会員制トレーニングセンター



#### 安心BBリハ京町

安心BBリハ京町を運営する、安心ライフ(株)は、京都を中心にリハビリ型デイサービス事業からケア住宅リフォーム、福祉用具レンタルサービスと連携させることにより安心を提供しています。

安心プラスは、リハビリを主体とした1日型のリハビリデイサービス安心プラス下三栖(しもみす)と半日型のリハビリデイサービス安心プラスを運営しています。

安心BBリハ京町は、リハビリプログラムの充実を活用し、早期認知症予防に特化した会員制トレーニングセンターを2017年10月にオープンしました。

京都市伏見区京町6丁目69-1  
(安心プラス2階)

075-601-6622

京都市の南、伏見区に2017年10月に京都初の早期認知症予防に特化した、会員制トレーニングセンター安心BBリハ京町が誕生した。頭の体操と身体の運動、栄養管理、個別相談までを、早期認知症予防のための最新設備やノウハウを、看護師をはじめ、理学療法士、作業療法士、アロマケアトレーナー、管理栄養士等各分野においての複数のセラピストメンバーが、お客様独自の個別プログラムに基づいて、週1～2回以上を目標にセミパーソナルでサポートしている。

### PDCAを回しながら無理なくサポート

トレーニングスタジオを見渡すと、コグニバイクをはじめ、脳活バランサー、IN BODY、筋力トレーニングマシン、レッドコードや水素水サーバーなど最新のトレーニング器具が配置されている。プログラムづくりは、入会時に①IN BODY（体組成測定）、脳活バランサーCogEvo（認知機能テスト）、コグニバイク（認知運動テスト）の測定を実施し、その結果に基づいて各自の個別プログラムを作成。そして、②個別プログラムに合わせ、認知機能と身体機能のトレーニングを週1～2回以上を目標に実施。③年4回、3か月に1度の定期的に身体状況・認知機能を測定。④経過をチェックの上、定期測定の結果に基づいた個別プログラムの見直し。と、3か月間でPDCAを回しながら複数のセラピストが丁寧に対応している。

株式会社トータルブレインケア

〒650-0046 兵庫県神戸市中央区港島中町4-1-1 <https://tbcare.jp/>



## 認知機能のチェックとトレーニングに脳活 balanser CogEvo を活用

脳活 balanser CogEvo が導入されて半年。3 ヶ月に 1 回の認知機能度チェックと、毎回のトレーニングに使用されている。会員の K さんは（80 歳代：女性）『入会して半年が経過し、3 回目の認知機能チェックを行ったが、3 項目で以前より良くなっていたので嬉しかったです。あとの 2 項目も横ばいで、下がっていませんでした。何より全く触った事も無かった iPad を使えるようになったのは、自分でもビックリしています』とご自身の取り組みの結果について語っていただいた。また、K・Y さんは（80 歳代：女性）『最近、物忘れが多く心配で、娘たちがすすめてくれて入会しました。認知症予防のプログラムがたくさんあって、生まれて初めて使った iPad は、最初は少し戸惑ったが、今では自然と使えるようになってきて、過去最高点が出ると嬉しくなってきました。旅行にも行きたいので、足と頭を鍛えたいですね』とトレーニングの成果と今後の目標をについてお話していただいた。

安心 BB リハ京町の竹本均マネージャー（健康運動指導士）は、『早期認知症の予防にいいものを集めてお客様に提供しています。特にトレーニングの内容については非常にこだわっており最新のもの、お客様が取り組みたいと思われるものを提供しています。早期認知症の予防なのであくまでも楽しく、お客様がいつまでも元気で活動して頂けるようスタッフ一同でサポートしています。脳活 balanser CogEvo は、チェックとトレーニングでフル活用しています』と感想をいただいた。

