

スタッフ紹介

(介護福祉士)

管理者・生活相談員



中村

ご利用様・ご家族様が安心してサービスをご利用頂く調整担当です。笑顔で楽しく過ごせる環境作りを心掛けています。お困りごとやご不安な事がございましたら、いつでもお気軽にご相談下さい。

(柔道整復師)

機能訓練指導員



今村

機能訓練やボディケア担当です。お身体の小さな不安やお悩みに寄り添いながら、健康増進に向けて安心して過ごせるお身体づくりをサポートさせていただきます！

ヒラックスの5 戒



- ① ご利用者様に敬意をもって接します
- ② ご利用者様の喜びを大切にします
- ③ 健康の維持・改善に向けて最善を尽くします
- ④ 否定や批判ではなく、前向きな関わりを大切にします
- ⑤ 明るく前向きにサポートします



ヒラックス
紹介動画



リアルタイム
定員状況



無料体験のお申し込み、ご相談はお気軽にご連絡ください。



045-900-4762

月曜～金曜(祝日除く)
8時30分～17時30分

施設情報

事業所名 ヒラックス霧ヶ丘
事業所番号 1493300667
所在地 〒226-0016
神奈川県横浜市緑区霧が丘
5-2-17
TEL 045-900-4762
FAX 045-900-4763
営業時間 8時30分～17時30分
営業日 月曜～金曜(祝日除く)
提供時間 1単位目 9:00～12:00
2単位目 14:00～17:00

要介護の方 種別：地域密着型通所介護

個別機能訓練加算Ⅰ(口)
個別機能訓練加算Ⅱ
口腔機能向上加算Ⅱ(希望者)

要支援の方 種別：通所型独自サービス

口腔機能向上加算Ⅱ(希望者)

◎処遇改善加算は下記の通りです。
介護職員処遇改善加算Ⅱ(口)

送迎範囲について

横浜市緑区

新治町/三保町/小山町/十日市場町/霧が丘
長津田/いぶき野/西八朔町/長津田みなみ台
北八朔町

横浜市青葉区

さつきが丘/つつじが丘/しらとり台/梅が丘
/青葉台/もえぎ野/榎が丘

横浜市旭区

川井本町/上川井町/若葉台
川井宿町

横浜市瀬谷区

瀬谷町/北町/五貫目町/卸本町

町田市

つくし野/南つくし野

※その他エリアにつきましては、随時ご相談ください！



ほぐしてから、
鍛える。
だから効く。



国家資格者の施術×科学的トレーニングで
"歩く力"を守るデイサービス



リハビリ型
デイサービス

ヒラックス
霧が丘

2026年6月 ご利用者様・事業者様向け資料



整えてから鍛える

ヒラックスの4ステップメソッド

ステップ1 AI姿勢分析 体の状態を数値で見える化



歩く力の低下には姿勢のズレが大きく影響します。
AIで体のバランスを数値化し、将来の変化も可視化。
最適なりハビリをご提案します。

ステップ3 機能訓練 整えた体で効果的にトレーニング



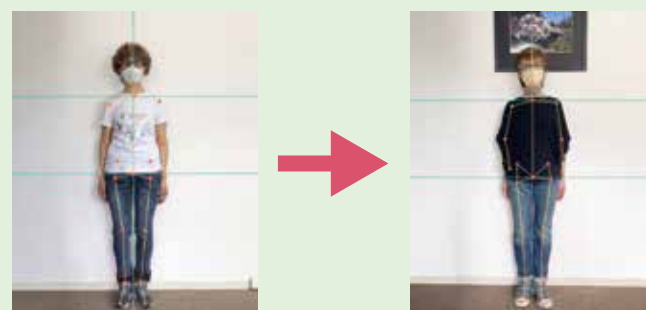
体を整えた状態で運動することで、関節がしっかり動き正しいフォームでトレーニング可能に。**筋肉を効率よく使い、歩行、日常動作の改善**につながります。

ステップ2 ボディケア 国家資格者がコリや歪みをほぐす



体が硬いと関節の動きが制限され、痛みやしびれがあると運動自体が負担になることも。**国家資格者が体を整え、効果的なリハビリ**につなげます。

ステップ4 定期測定 3ヶ月ごとにAIで改善を確認



3ヶ月ごとにAI姿勢分析と動作評価を実施し、体の変化を数値で確認。改善の経過をわかりやすく共有しながら、次のリハビリに反映していきます。



このような方は **ぜひご利用ください!**

- ☒ 歩くのが不安になってきた方
- ☒ 転倒が心配な方
- ☒ 痛みやしびれがあり、思うように体を動かせない方
- ☒ リハビリをしたいが、長時間の利用が難しい方
- ☒ 他のデイサービスに通っているが、変化を感じにくい方

改善例 効果が見えるから、楽しく続けられます!



S様 80代



坂の上の一軒家で一人暮らし。
日常生活への不安が大きかった…

AI姿勢スコア 37 → 66 期間 4ヶ月

自分の姿勢を客観的に知り、日常的に正しい姿勢を意識するように。今は不安なく自立した生活を送れています。



運動不足で頭も重く、人との会話も減って何事も"どうでもいいや"と感じていた…

AI姿勢スコア 43 → 54 期間 4ヶ月

膝がくの字に曲がっていたのが、まっすぐ立てるようになりました。気持ちも前向きになりました。杖なしで歩くのが今の目標です。



G様 80代



歩くとふらついて転びそうになることがあり、外出が不安でした…

AI姿勢スコア 66 → 72 期間 6ヶ月

しっかり踏ん張れるようになり、一人で横浜の高島屋まで買い物に行けるようになりました。



K様 80代

ヒラックスアンケート調査結果 (2025年12月実施 対象者:136名)

当施設に通って歩行能力の維持向上ができていますか?

88%

ボディケアに満足していますか?

98%

職員に好感が持てますか?

97%

ヒラックスの1日の流れ

ご自宅までお迎え



1 バイタルチェック



到着後、血圧と体温を測定し、本日の体調を確認します。

2 準備体操



急な運動は怪我のもと。全身をほぐす準備体操を行います。

3 機能訓練



いつまでご自身の足で歩き続けるために、下肢筋力を中心にトレーニングを行います。

4 トレーニングマシン



お一人おひとりの状態に合わせたマシンを自由にご利用いただけます。

5 口腔機能訓練



誤嚥性肺炎や口腔機能の低下を防ぐための体操を行います。

6 ボディケア



国家資格者が硬くなった筋肉をほぐし、動きやすい体に整えます。

7 椅子に座った運動



ボール体操や脳トレ運動など、座ったままできる運動を行います。

8 休憩



お茶やおやつを楽しみながら、脳トレなどゆっくり過ごせます。

ご自宅までお送り