



できるが増える……

生活機能訓練

リハビリセンター福祿寿

①9:10~12:20 ②13:30~16:40
(土日休み)

〒468-0066

名古屋市天白区元八事 5-87

(TEL) 052-846-2969

(FAX) 052-846-2971

介護保険事業所番号

2391600497/23A1601112



「いつまでも自分の 足で歩きたい」

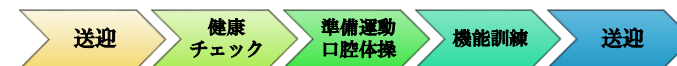
運動がメインのリハビリ特化型
短時間デイサービスです。

ここが違う！！

- ・理学療法士・正看護師・介護福祉士
が常駐
- ・ご利用者様 1人1人に合わせた
個別運動プログラム
- ・定員 10名のアットホームな環境
- ・お弁当の販売

ご利用者様の活動意欲アップ、運動習慣の定着のお手伝いを全力で行います。

【1日の流れ】



【機能訓練のご紹介】

レッドコードエクササイズ

ロープで体を支えながら安全にトレーニングを行うことができます。体に負担をかけずに柔軟性やバランス機能・筋力の向上を図ります。身体にかかる負担を自分自身で調整できるため、体力・筋力に不安のある方でも効果的に運動メニューが可能です。



パワーリハビリ

病気や老化から引き起こされる、身体の不活動な部分に対して、「マシントレーニング」を用いて刺激をして立つ・歩くなどの基本的な動きを楽しんでいくための運動です。

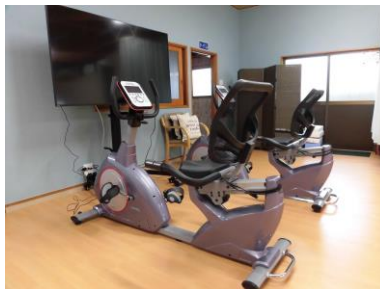
●チェストプレス(上半身の運動)
肩周辺の筋肉を動かすことで、肩の可動域を拡大し、手を上げやすしたり寝返りがしやすくなります。

●レッグプレス(下半身の運動)
足腰の筋肉を鍛え、立ち上がりの安定や転倒防止の効果があります。



自転車エルゴメーター

有酸素運動を行うものです。自転車同様にペダルをこいで運動を行い、ペダルの重さを変えることで、利用する方に合わせた負荷量の設定ができます。前方の画面で脳トレをしながら行ったり(コグニサイズ)好きな歌手の映像を見ながら行うこともできる人気のマシンです。体力の向上、生活習慣病の予防、うつ状態の改善などが期待できます。



メドマー

浮腫み治療のために開発されたマッサージ器です。空気圧により足のむくみ・疲れ・冷えを解消します。



個別訓練

麻痺の後遺症による拘縮予防のための関節可動域訓練や歩行訓練、段差昇降訓練や応用歩行など個々に合わせたメニューを行います。



こんな方にお勧めです

- 最近、筋力の衰えを感じるようになった…
- 楽しみながら体を動かしたい。同年代の友達がほしい…
- 外出機会が少ないので、社会交流の場がほしい…
- デイサービスに行ってみたが、1日は長い…
- レクリエーションの雰囲気は苦手…

などなど

短時間デイサービスに対する不安

● 元気な人が多く付いていけるか心配

A. ご自身のペースで大丈夫です。集団で行う運動もありますが、能力に合わせた個別メニューも立案致します。

● 移動・内容が多く疲れる

A. 約3時間と滞在時間が短いので、1日型より疲れにくいとの声もあります。その日の体調に合わせて休憩を長くとっても問題ありません。

● 食事の提供がない

A. 週替わりメニューのお弁当の販売も行っています。必要であれば昼食・夕食用として必要な分だけ購入頂けます。(前日までの要予約)

● 入浴がない

A. ご自宅に入れるように力を付けましょう！入浴に関わらずご自宅での不安動作などあればいつでもご相談下さい。

福祿寿に通って、自分に合った充実した

毎日を送りましょう！

見学・無料体験は随時受付中です。
お気軽にお問い合わせ下さい。

利用体験者にはご自宅でも行える

運動マニュアルをプレゼント中！！