

「リハビリデイサービス -Alice- アリス」は軽介護者を対象に、介護予防を中心とした短時間・少人数制の「リハビリ専門デイサービス」になります。身体機能の維持・向上を通じて充実した日常生活を送っていただけることを目的としております。

運動後にはご利用者様同士コミュニケーションの時間も大切にしております、心身ともに元気になっていただけます。

※入浴・食事サービスはございません。

特に運動メニューは東京都老人総合研究所が考案した高齢者向け運動理論＝※CGTを採用しており、ご利用者様一人ひとりの運動機能(体力)にあったきめ細やかな運動メニューを作成することにより、多くのご利用者様に運動効果を実感していただくことを目指しております。



※CGT:東京都老人総合研究所の大淵修一先生が高齢者向けに考案した運動理論【包括的総合高齢者運動トレーニング】

🍵 一日のスケジュール

午前

※入浴・食事のサービスはございません。

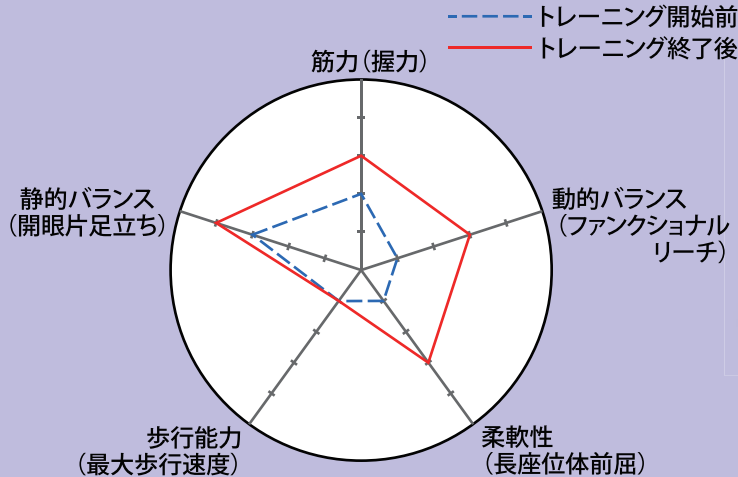
- 8時30分 お迎え開始(ご自宅までお迎え)
- 9時00分 到着後 健康チェック
- 9時30分 準備体操(軽ストレッチ)
- リハビリトレーニング
- 個別プログラム(マシン利用)
- レクリエーション
- 12時00分 お見送り・ご帰宅

午後

※入浴・食事のサービスはございません。

- 13時30分 お迎え開始(ご自宅までお迎え)
- 14時00分 到着後 健康チェック
- 14時30分 準備体操(軽ストレッチ)
- リハビリトレーニング
- 個別プログラム(マシン利用)
- レクリエーション
- 17時00分 お見送り・ご帰宅

定期的に体力測定を実施します。



データに裏付けされたトレーニング

CGTのプログラムを内蔵した最新トレーニングマシン

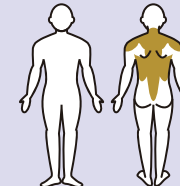
リハトレナー®



背筋をシャキッと!

ローイング

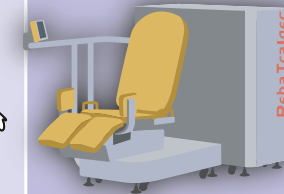
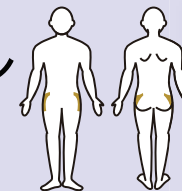
広背筋、菱形筋の強化。肩可動範囲を柔軟にさせます。



ふらつき防止に...

ヒップ  
アブダクション

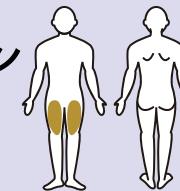
中殿筋(腰回り)の筋肉を強化。歩行時の安定性向上。



階段昇降の安定...

レッグ  
エクステンション

大腿四頭筋(太もも前面)の筋力強化。階段昇降の安定性、歩幅の広げなどの向上。



足腰筋力低下予防

レッグプレス

下肢全体の筋力を強化。立ち上がる、歩く、座るなどの基本動作に必要な筋力を向上させます。

