

1日のスケジュール

午前の部(定員10名)

9時00分～ お出迎え
健康チェック
マシン
トレーニング
ストレッチ
12時15分 お見送り



午後の部(定員10名)

13時30分～ お出迎え
健康チェック
マシン
トレーニング
ストレッチ
16時45分 お見送り

3つのメリット

半日型 デイサービス

午前と午後の2部制
食事、入浴サービスは
ありません



機能訓練 (運動)特化

科学的根拠に基づいた
運動プログラムを採用

運動効果の 見える化

体力測定評価
(レーダーチャート作成)
マシンによるスムーズ度表示

施設のご案内



ご利用範囲

新居浜市内(施設より半径10km程度)

詳細は施設職員までお尋ねください。

見学体験お申込 随時受付

お気軽にお問い合わせください。



介護予防運動デイサービス

リハサロン船木

〒792-0856新居浜市船木 4047-4

TEL:0897-27-6050

FAX:0897-27-8826



介護予防運動デイサービス

リハサロン船木



2019年5月1日

開設予定

ご利用者の受け入れは
5月6日より開始

ごあいさつ

「介護予防運動デイサービスリハサロン船木」は軽介護者を対象に、介護予防を中心とした短時間【リハビリ専門のデイサービス】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頂く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、心身ともに元気になって頂けます。

※入浴・食事サービスはございません。

ご利用案内

利用定員	午前・午後 各10名(入替制)
営業日	月曜日～金曜日、祝祭日
利用時間	8時30分～17時30分
サービス提供時間	午前：9時00分～12時15分 午後：13時30分～16時45分
休日	土曜、日曜、夏季、年末年始
対象者	要支援1・2 要介護1～5 事業対象者認定の方

*ただし、上記認定度の方においても介助なしで立位保持が困難な方、認知症等で当施設の対応困難と判断させていただいた方は、申し訳ございませんがお断りさせていただく場合もございますので予めご了承ください。詳細は施設職員までご相談ください。

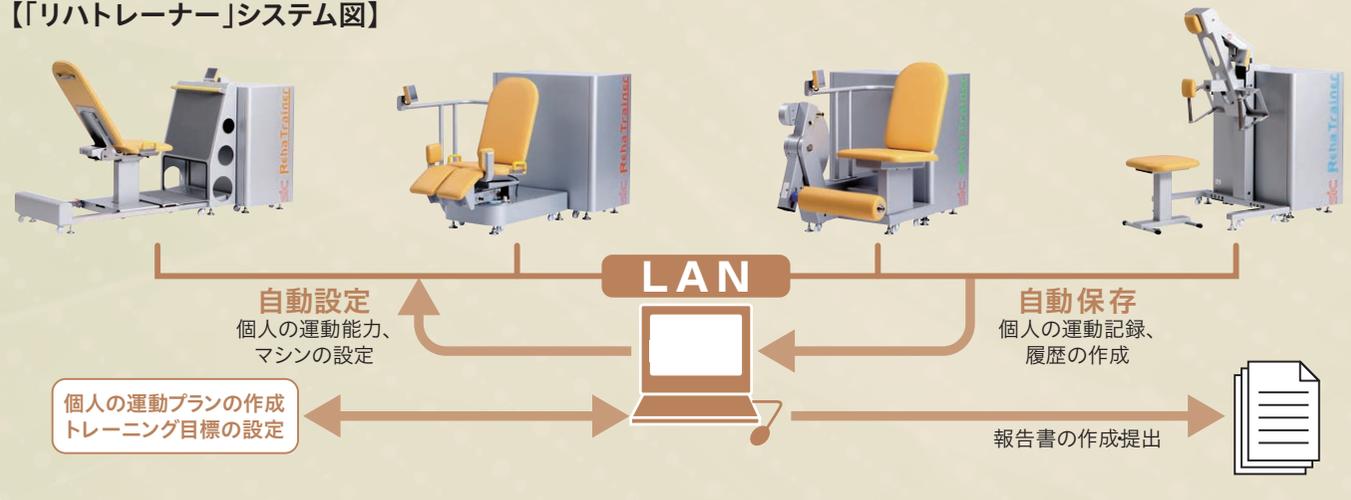


新居浜市 **初導入** 最新鋭のトレーニングマシン 《リハトレーナー》

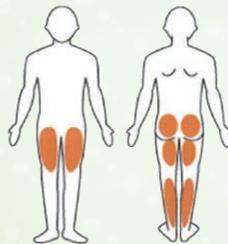
運動効果を上げるには個々の身体(運動)機能に合わせた運動メニューが大切です。《リハトレーナー》は、東京都健康長寿医療センターが提唱している【包括的高齢者運動トレーニング(CGT理論)】に基づき開発された運動プログラムを内蔵し個々の最適な負荷量を設定することにより、一人一人のトレーニング効果を客観的に測定・評価し、個別の運動メニュー、運動記録、運動履歴を自動保存(データベース化)するトレーニングシステムです。

Comprehensive Geriatric Training
CGT理論とは、高齢者向けトレーニング理論にて、筋力、柔軟性、動作の能力を総合的にトレーニングを提唱するものです。

【「リハトレーナー」システム図】



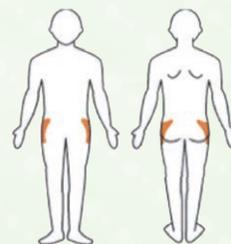
レッグプレス



足腰筋力低下予防

- ★下肢全体の筋肉を強化。
 - ★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。
- 最大負荷: ~63kg(1kg単位設定)

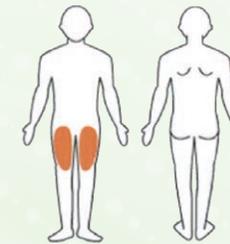
ヒップアブダクション



ふらつき防止に

- ★中殿筋(腰回り)の筋肉を強化。
 - ★歩行時の安定性向上。
- 最大負荷: ~31.5kg(0.5kg単位設定)

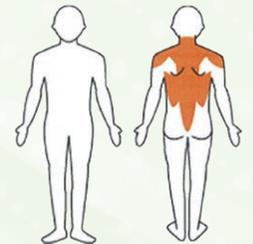
レッグエクステンション



階段昇降の安定

- ★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。
- 最大負荷: ~31.5kg(0.5kg単位設定)

ローイング



背筋をシャキっと!

- ★広背筋、菱形筋の強化。
 - ★肩可動範囲を柔軟にさせます。
- 最大負荷: ~31.5kg(0.5kg設定)