一日の流れについて

利用時間

午前の部　　9：00　～12：30

午後の部　　13：30 ～17：00

午前の部　　**午後の部**

8：30～　　**自宅まで迎え**　　13：00～

9：00～　　**健康チェック・バイタル測定**　　13：30～

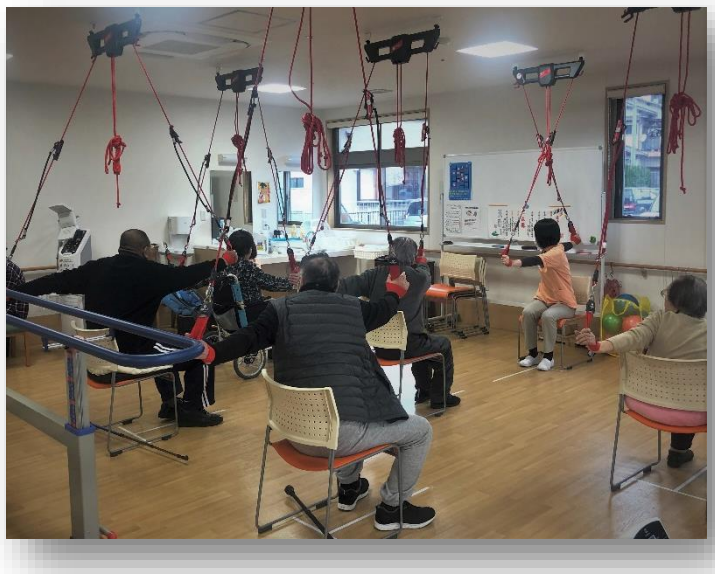
スタッフが順番血圧測定、体温測定します。

9：30～　　**通信カラオケ機器「DAM」を活用した準備体操**　　14：00～

機器をテレビに繋いで、運動前のストレッチを兼ねた準備体操や音楽に合わせて行なうリズム体操、運動した体をクールダウンするための整理体操など目的と効果によって様々なバリエーションの集団体操を行います。

10：00～　　**①レッドコードエクササイズ**　　14：30～

北欧発祥のエクササイズ方法で天井から吊るされたスリング「レッドコード」を使用し、痛みや緊張を伴わず身体の負担を抑えながら機能的にリハビリトレーニングを行います。



②マシントレーニング

スホーツジムに設置されているような運動マシンを各種設置。マシンの使用方法やセッティングはもちろんスタッフが行い、運動中もそばで見守っています。安心して運動できる環境が整っています。

③リラクゼーション

ウォーターベッド２台設置しております。
血行促進などの一般的なマッサージ効果に加え、
リラクゼーション効果が期待できます。
その他にも、メドマーやマイクロサーミーと
いった機器も設置しています。

④個別機能訓練

おすすめ！！
機能訓練指導員による **“運動療法”** を実施。（週１回程度）

★自立支援介護
自分でできることを増やして、自立を目指す介護を実践します。

★生活機能向上
生活機能の維持・向上に着目した機能訓練を実施します。

※入浴サービス(希望者)

浴槽をまたがずに座ったままお湯につかれるタイプや一般的にご自宅にあるタイプがございます。

ケアマネージャー様へお願い

浴室の数が少ないため、入浴の受け入れは、ご自宅での入浴が困難な方に限らせて頂いております。ご理解、ご協力の程よろしくお願いいたします。

※その他取り組み

12：00～ **バイタル測定・ティータイム** 16：30～

バイタル測定を実施し、至福の一杯(コーヒーか紅茶)を提供させていただきます。

12：30～ **ご自宅へお送り** 17：00～