

## 午前 1時間10分 コース (要支援のかたが対象)

1部 9:00~10:10 / 2部 10:30~11:40 各定員18名

1部	8:30	8:55	9:00	9:10	9:20	10:05	10:15	10:45
2部	9:50	10:25	10:30	10:40	10:50	11:35	11:45	12:15
	送迎	ぼちぼち到着	健康チェック	準備体操	トレーニング	整理体操	ぼちぼち出発	帰宅

### 1時間10分でも十分な運動量

トレーニングマシンを各5~8分で2種類実施します。さらに、足腰の筋力トレーニングや歩く練習も計30分程度実施します。1時間10分の短時間でも、十分な運動量です。



### 自宅で行う自主練習を提案

ご自宅でも運動に取り組んでいただけるように、理学・作業療法士が専門的なトレーニングメニューを立案し、わかりやすくイラストや写真にしてご提案します。



### リハの経過を数字で示します

毎月1回、握力や歩く速度、立ち上がり等の運動機能を測定します。リハビリテーションの経過を、数字で毎月確認することができるため、やる気につながります。



## 午後 3時間10分 コース (要介護のかたが対象)

13:30~16:40 定員18名

12:50	13:25	13:30	13:40	14:00	14:50	15:40	16:15	16:35	16:45	17:15
送迎	ぼちぼち到着	健康チェック	準備体操	トレーニング①	トレーニング②	歩行練習タイム	目標達成タイム	整理体操	ぼちぼち出発	帰宅

### 筋力と体力を総合的に向上

①筋力トレーニング  
②体力トレーニング (トレーニングマシン) を、2グループ制に分けて交互に40分実施します。身体に無理がないように、休憩をとりながら実施します。



### 多種多様な歩く練習を実施

要介護のかたは、歩くことに困っていることが多いので、歩く練習に力を入れています。障害物歩行・屋外歩行・周回歩行など多種多様な練習を全員で約30分実施します。



### 目標の達成を多職種でサポート

目標達成への支援内容を多職種で検討するリハビリテーション会議(下記写真)を月に1回を目安に実施します。目標達成タイムでは、各自の目標達成に向けて練習に取り組みます。



### 施設案内

木を基調とした、きれいな建物です。リハビリの設備も充実しています。



#### リハビリルーム

木々に囲まれ、天井が高く開放感あふれる広いルームです。



#### トレーニングマシン

バイクなど計6台のマシンを配置。座ったまま利用可能です。



#### 平行棒

平行棒を2台配置。筋力強化や歩く練習を安全に実施できます。



#### 体組成計

筋肉量の測定に使用します。栄養指標のBMIも計算できます。



#### 屋外歩行コース

自然の中で鳥のさえずりをききながら、屋外歩行が可能です。



#### トイレ

歩行車のまま利用可能です。左右手すりどちらもあります。



#### 送迎車

乗降の補助に持ち手や踏み台も準備しています。

