

介護予防

- いつまでも自宅で暮らしたい
- いきいきと元気になりたい
- 体力を維持向上したい

皆様のご希望をもとに機能訓練メニューをご提案いたします。



柔道整復師・あん摩マッサージ指圧師
の資格を持った機能訓練指導員が
個別機能訓練、個別リハビリマッサージ
を行います



もみじ リハビリ デイサービス

介護予防筋力トレーニング

生活機能維持向上
転倒予防



お問い合わせ

TEL (082)-237-7000

FAX (082)-237-7001

介護予防筋力トレーニングマシン

筋力を発揮しやすい位置・順番・姿勢の改善に重点を置いたトレーニングマシンです。筋肉をつけることではなく、バランス能力や反射能力を含めた運動機能の維持・向上を目的としています。



チェストプレス

立ち上がり、起き上がりの際に必要な筋力が向上し、これらの動作が行いやすくなります。



ローイング

背中中の筋肉運動により肩甲骨・肩関節周りの動作が楽になります。



スクワット

自然で楽な姿勢を作り出す筋肉運動へと改善し、足・腰・膝の負担を軽減していきます。



レッグエクステンション

階段の上り下りや、立ちしゃがみが楽になったり、歩行時の歩幅が広がる等の効果があります。



ヒップアブダクション

股関節周りの外側の筋力が向上し、立っている時や歩行している時の左右の姿勢が安定し、ふらつきの予防・改善になります。



アダクション

股関節周りの内側の筋力が向上し、立っている時や歩行時のふらつきや、失禁などの予防・改善になります。



マッスルスタッフ

赤いマシン同様、リアクションレジスタンス機能搭載。バーベル系、ケーブル系のほとんど全種目に対応マシン。



レジスタンスチェア

様々な方向から腕を上げることで筋力増強、ストレッチングによる関節可動域の改善、健側と患側の協調性獲得などの効果があります。



ハイドロマスキュレーター

膝関節筋力測定
測定機能付自力運動訓練装置

理想の地域社会をめざし
健康的な暮らしをケア!!

サービス提供時間および定員

■ 月曜日～金曜日

午前の部 9:00～12:15

午後の部 13:30～16:45

■ 定休日

土・日・祝休み

(夏季・年末年始休みあり)

■ 利用定員

午前:10名

午後:10名

■ 随時、体験等承ります

交通のご案内

横川駅北口より徒歩3分



 **もみじリハビリデイサービス**

〒733-0003 広島市西区三篠町1丁目7-6

営業時間のご案内 午前9:00～17:30(月～金)

土・日・祝休み (夏季・年末年始休みあり)

TEL (082)-237-7000

FAX (082)-237-7001

1日の流れ

午前の部	内容	午後の部
8:30～	送迎	13:00～
9:00～9:40	・バイタルチェック ・挨拶・説明 ・準備体操	13:30～14:10
休憩		休憩
9:50～10:30	マシントレーニング 筋力向上トレーニング ・ 歩行訓練 ノルディックウォーク ポールウォーク	14:20～15:00
休憩		休憩
10:40～11:40	個別リハビリマッサージ ・ 個別機能訓練リハビリ	15:10～16:10
休憩		休憩
11:50～12:10	・バイタルチェック ・整理体操 ・帰りの準備 ・連絡事項	16:20～16:40
12:15～	送迎	16:45～

※途中お茶など休憩をとりながら
ゆっくりとすすめていきます

※食事・入浴のサービスはございません

※送迎などで多少時間のずれることがあります

※AED設置しています