

池田メディカルフィットネスセンターで **リハビリライフ** 始めましょう！

リハビリ特化型
デイサービス

医療法人
青仁会



池田メディカル
フィットネスセンター
Ikeda Medical Fitness Center



○ **池田メディカルフィットネスセンター**は、運動に特化した短時間デイサービスです。個々の生活目標に合わせて、理学療法士が運動プログラムを立て運動提供スタッフが徹底的にサポートします。

○ **心と身体を活性化して、自分らしい生活**を取り戻しましょう！ご利用者様の生活課題の改善や転倒予防・介護予防・自立支援など、その人に合わせた目標を持って機能訓練を行います。

○ **大きく・ゆっくり・息を止めない運動**は、普段使わない筋肉を刺激し効果的に体力を向上させることができます。最近の研究では適度な運動が、循環器疾患・呼吸器疾患・生活習慣病・糖尿病・うつ病・認知症などに対して、治療効果を上げることが知られています。

○ **専門の資格を持つ理学療法士**が、病気があっても、効果的かつ楽しく運動出来るプログラムを提供します。

1日のプログラム（月曜日～金曜日）土・日曜日は休み（祝日は営業）

対象者	内容	時間	費用
要支援1・2 （火・水・金）	送迎	8時40分～9時20分	本人様負担額(1割) 要支援1（月額） 2,147円 要支援2（月額） 4,021円
	○健康チェック ○機能訓練 ○自主練習指導 ○生活相談など	9時30分～11時30分 （二次予防は11時まで）	
二次予防 （月・木）	送迎	11時40分～12時20分	要介護1（1回） 568円 要介護2（1回） 632円 要介護3（1回） 699円 詳細はご連絡下さい
	送迎	12時30分～13時10分	
要支援/要介護 （月～金）	○健康チェック ○機能訓練 ○自主練習指導 ○生活相談など	13時20分～16時30分	要介護1（1回） 568円 要介護2（1回） 632円 要介護3（1回） 699円 詳細はご連絡下さい
	送迎	16時40分～17時20分	
一般（40歳以上） 月・木のみ	○機能訓練	11時～12時15分	540円（1回）

空圧式マシン等による身体機能改善

空圧式マシンによる筋力強化訓練は、高齢者や持病を持っている方々にも、その人に合った効果的な身体機能向上が期待できます。また、空圧式マシンは、他のトレーニング機器に比べて、関節や筋肉・心臓や血圧への過度な負担を防ぎます。



レッドコードによるストレッチ

レッドコードは、天井から吊るされたスリングを使用し、体に負荷をかけずに姿勢改善やバランス能力の向上、筋力強化を目指すトレーニングです。ノルウェーで開発され、世界各国の病院やフィットネスジムなどでも使用されています。



有酸素運動 ホームワーク指導

有酸素運動を行う事で、生活習慣病の改善や、体力の維持・向上を図り、健康寿命の延長を目指します。

自宅で出来る自主練習（ホームワーク）を理学療法士が指導し、利用日に自主練習表をチェックします。内容は、利用者様の症状・病気（パーキンソン病・腰部脊柱管狭窄症・膝関節症など）に合わせて理学療法士が作成します。



自主練習表	9/12 (金)	9/13 (土)	9/14 (日)	9/15 (月)	9/16 (火)	9/17 (水)	9/18 (木)
①指つまみ前腕ストレッチ	左右(上下各) 10秒×2回	左右(上下各) 10秒×2回	左右(上下各) 10秒×2回	左右(上下各) 10秒×2回	左右(上下各) 10秒×2回	左右(上下各) 10秒×2回	左右(上下各) 10秒×2回
②上体後ろ倒し	10秒×3回	10秒×3回	10秒×3回	10秒×3回	10秒×3回	10秒×3回	10秒×3回
③グリップボール	左右10回×2セット	左右10回×2セット	左右10回×2セット	左右10回×2セット	左右10回×2セット	左右10回×2セット	左右10回×2セット
その日の体調や運動した感覚などを記入して下さい	□□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □□	□□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □□	□□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □□	□□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □□	□□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □□	□□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □□	□□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □□

○ 利用者さんの声

足が、よく動くようになりました

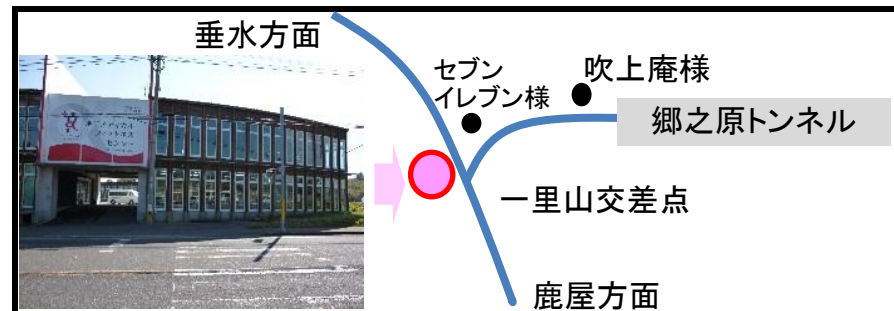
運動を始めてから、姿勢が良くなりました

娘と行っていたお墓参りに、一人で行ける様になりました

生活の中で、やる気が出てきました

散歩で、1時間歩けるようになりました

腰の痛みが、少しずつ良くなってきました



住所 鹿屋市白水町1986-4
TEL 0994-45-4536 担当 星野

交通アクセス

お問い合わせ