

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
総合事業 要支援	送迎	8時40分～9時25分	○要支援1（月額） 842円～2,186円 ○要支援2（月額） 930円～4,094円 利用回数で変動 ○通所サービスC 300円（1回） ○要介護1 558円（1回） ○要介護2 621円（1回） ※要介護認定者には、 その他、加算あり
	○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	
	送迎	11時5分～11時45分	
総合事業 要支援 要介護	送迎	12時30分～13時15分頃	○要介護1 558円（1回） ○要介護2 621円（1回） ※要介護認定者には、 その他、加算あり
	○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 （総合事業・要支援は90分）	
	送迎	16時35分～17時10分頃	
一般（40歳以上）	○機能訓練	11時5分～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

有酸素運動（エアロバイク・ルームランナー）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。

利用者様の症状・病気（パーキンソン病・腰部脊柱管狭窄症・膝関節症等）に合わせて理学療法士が作成します。



○ 利用者さんの声

足が、よく動くようになりました

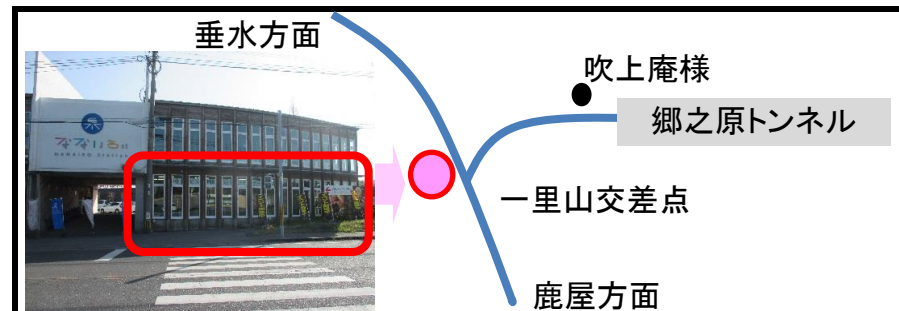
運動を始めてから、姿勢が良くなりました

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