



利用者様の『想い』と、ご家族の『願い』に寄り添い、 「できたらいいな…」が「つぎはこれをやろう!!」に変わるお手伝い

日常での、立つ、歩く、座る等の日常生活動作がうまく行えるように目的を定めた運動トレーニングを行います。怪我等で体力が落ちて、『閉じこもり』『寝たきり』状態になって、さらに運動機能が低下するという悪循環を改善し、利用者の方が日常生活をよりイキイキと過ごせる事を目的とした施設です。

個別プログラムトレーニング

- individual program training -



体操



立上がる力 UP



階段の昇り降り
する力 UP



入浴サービス



円背姿勢の改善

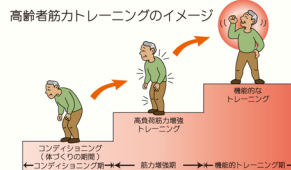


歩行時の安定力 UP



『遠野デイサービスかわうち』ってどんなところ？

マシンと個別プログラムによる運動（包括的高齢者運動トレーニング～CGT～）を機能訓練として行います。筋力のみへのアプローチだけでなく、個別のプログラムを作成し、バランス力や柔軟性も向上させ、生活機能の改善へつなげます。



マシン トレーニングの メリット

- ★体重を支える必要がなく、筋力の低い方でもトレーニングが可能。
- ★介護予防運動指導員による指導の下、安全にトレーニングができる。
- ★座って行うので転倒事故の危険が少ない。
- ★個々の筋力が正しく評価でき、最適な負荷によるトレーニングが可能。

個別機能訓練及び運動器の機能向上プログラム

当施設で行われる個別機能訓練及び運動器の機能向上プログラムは、東京都健康長寿医療センター 副部長 大淵修一氏が考案されたCGT（包括的高齢者運動トレーニング）です。科学的根拠に基づいたプログラムで、安全かつ効果が証明され、すでに全国の市区町村で実施されております。身体機能の向上により、『介護無し』の自立を目指しており、利用者の方々が、いつまでも生き生きとした生活を送ることを目的としております。



デイサービスご利用の流れ

■定員：18名

- 1単位 08:55～14:00（食事提供あり5時間）
- 2単位 14:00～17:05（食事提供なし3時間）
- 3単位 08:55～17:05（食事提供あり8時間）
※要介護・自費対象提供

下記はご利用の流れの例になります。

送 迎

スタッフがご自宅又はご自宅付近までお迎えに行きます。

バイタルチェック

血圧・脈拍・体温・体重を確認します。

準 備 体 操

準備体操で軽くカラダをほぐします。

マシンエクササイズ

個々の筋力、体力に合わせた軽い負荷で楽に行える効果的なマシントレーニングです。

個別プログラム

ストレッチや個別の目標に合わせた運動プログラムをご提供致します。

入 浴

入浴介助が必要な方には入浴サービスも提供致します。

リラクスタイム

気の合う仲間やスタッフとお話しながら、お茶を飲んで、おくつろぎ下さい！

クールダウン体操

帰る前に軽く身体を動かして、帰宅の準備です。

送 迎

スタッフがご自宅又はご自宅付近までお送りします。

