



# 通所リハビリテーション **あゆみ**

## 概要

- 運動やリハビリを中心とした短時間利用の通所リハビリです。
- リハビリ職である作業療法士や理学療法士、介護職員などの専門職を配置しており、幅広い運動や生活相談などに対応しています。
- 自分で通うことが困難な方へは送迎も行っています。
- 半日利用のため、食事・入浴はありません。

## 利用者様のご利用例

A様はこんな風にご利用しています。

9時30分

送迎にて来所。  
お茶を飲んでお話を楽しむ。

9時40分

血圧測定を行い、運動を開始。  
・マシンを使用した筋力トレーニング  
・自転車式エルゴメーター  
・集団体操に参加

11時10分

コーヒーを飲んで一休み。  
脳トレや他利用者さんと情報交換。  
あゆみの畑の手入れ・水やり

11時45分

送迎にて自宅へ帰宅



Bさんはこんな風にご利用しています。

9時10分

自家用車にて来所。  
お茶を飲んで一息。

9時20分

血圧測定を行い、運動開始。  
・マシンを使用した筋トレ  
・自転車式エルゴメーター  
・麻痺のある手の運動  
・重りを付けての歩行練習  
・集団体操への参加

11時30分

自家用車にて自宅へ帰宅。



## あゆみの特徴

### 豊富な運動量によるリハビリ

運動量が非常に豊富な通所リハビリです。生活に必要な体づくりをしっかりと行えます。リハビリ目的の方には是非お勧めしたい通所リハビリです。

## ご利用できる方

- ・移動が自立している方
- ・トイレが自立している方
- ・自発的に運動に取り組む意欲のある方



## サービス提供時間(営業時間)

月曜日～金曜日

午前：8：45～12：15 午後：13：15～16：45

※休業日：土曜日、日曜日、祝日、年末年始

## 見学・お問い合わせ

ご利用に関するお問い合わせ、またはご見学を希望される方は、当事業所もしくは担当のケアマネジャーに気軽にご相談ください。

スタッフ一同、心よりお待ちしております。

(TEL：0276-51-4428)

# 運動に特化した通所リハビリ！！

## プチフィットネスクラブ

**売りは風呂なし！ご飯なし！でも汗を流せます！**

歩くのが大変になってきた…、疲れやすい…、どうしたらしたらいいのか…と感じている方にぴったりの通所リハビリです。介護保険を使用してしっかりと運動を行ってみませんか？

### おすすめ① フィットネス形式だからこそその豊富な運動量



### マシンを使用したフィットネス形式が有効な理由

年齢を重ねていくことで身体は老化して、筋力や体力は低下していきます。身体機能を維持・改善させるには根本的な運動量を確保して、生活に耐えうる体力を確保することが必要です。専門の療法士の指導のもとマシンを有効に使用する事と、自由参加で行われる20分程度の体操で運動量の底上げが行えます。また、あゆみを利用しているほとんどの方は利用開始後、一年を通して**歩行能力・バランス能力の改善**がみられています。

### その他 持ち込みでの趣味活動や小旅行も楽しめます。

リハビリ職員がいる事で家事の練習方法のアドバイスも受けられます。



### おすすめ② リハビリ専門職が身近にいる事で

### リハビリ + フィットネスクラブの安心感



作業療法士と理学療法士が相談に乗りながら個人に合わせたメニューを作ります。

### おすすめ③ 持病がある方にこそ使って頂きたい

病気を抱えていると、運動を行う場が無かったり、運動を行う事でのリスクが不安になったりします。しかし、通所リハビリあゆみは介護保険を使用したサービスで敷地内に医者や看護師もいます。持病のある方にこそ利用して頂きたい施設です。内科疾患や整形疾患、脳血管疾患があっても介護保険をお持ちであれば利用できます。

通所リハビリあゆみで充実した運動とリハビリでステップアップをしてみませんか？是非一度体験に来てください。