

◎ ご利用料金

要支援の方

要支援1 (単位)	要支援2 (単位)
2,145 円/月 (2,115)	4,296 円/月 (4,236)

運動機能向上加算229円/月加算されます

要介護の方

要介護1 (単位)	要介護2 (単位)	要介護3 (単位)	要介護4 (単位)	要介護5 (単位)
471 円/回 (464)	541 円/回 (533)	609 円/回 (600)	678 円/回 (668)	745 円/回 (734)

個別機能訓練加算(I) 43円/回加算されます

*上記料金は、平成26年4月1日からの改定料金となります

◎ ご利用案内

【対象者】 要支援1・2の認定の方
要介護1～5の認定の方

ただし、上記認定度の方においても介助なしで立位保持が困難な方、認知症等で当施設で対応困難と判断させていただいた方は、申し訳ございませんがお断りさせていただく場合もございますので予めご了承ください。
詳細は生活相談員までご相談ください。

◎ 営業時間のご案内

営業時間：8:30～17:30

サービス提供時間：9:00～12:15

14:00～17:15

定休日：土曜日・日曜日・祝日・夏季・年始年末

施設見学 随時受付

お気軽にお問い合わせください。

◎ ご利用範囲

【サービスご利用対象地域】 木更津市

詳細は生活相談員または介護スタッフにお尋ねください。



Medical Gym
Kisarazu

リハビリ専門デイサービス
メディカルジム木更津

TEL&FAX:0438-72-8181
〒292-0045 千葉県木更津市清見台3-5-17

◎ 施設のご案内



千葉県指定通所介護・介護予防通所介護事業所

介護保険事業所指定番号：1271102079

きっと笑顔が
見られるはず



少人数制なので
皆様が全マシンに乗れます



リハビリ専門デイサービス
メディカルジム木更津

◎ ごあいさつ

「メディカルGym木更津」は軽介護者を対象に、介護予防を中心とした短時間・少人数制の【リハビリ専門デイサービス】になります。身体機能の維持・向上を通じて充実した日常生活を送って頂けることを目的としております。

運動後にはご利用者様同士コミュニケーションの時間も大切にしており、心身ともに元気になって頂けます。

※入浴・食事サービスはございません。

特に運動メニューは東京都老人総合研究所が考案した高齢者向け運動理論 = *CGTを採用しており、ご利用者一人ひとりの運動機能（体力）にあったきめ細やかな運動メニューを作成することにより、多くのご利用者様に運動効果を実感していただくことを目指しております。

Comprehensive Geriatric Training *CGT：東京都老人総合研究所の大淵修一先生が高齢者向けに考案した運動理論【包括的高齢者運動トレーニング】

ココが違う!
『メディカルGym木更津』
の三大特徴

1 CGTプログラム内蔵、最新トレーニングマシン使用

最新トレーニングマシン。
木更津では当施設のみ使用マシン。

2 股関節、骨盤矯正の機能トレーニング

当事業所は、整骨院・股関節専門治療院のグループ事業だからこそ連携を取りながら、利用者様一人一人のニーズに答える機能トレーニングができます。

3 脳トレーニング

MCI（軽度認知症）チェックを行いながら、運動プログラムと併用し行っていきますので、効果を即実感して頂けます。



リハビリ専門デイサービス メディカルジム木更津

◎ 一日のスケジュール

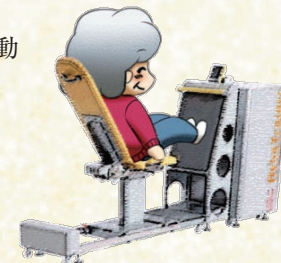
午前	※入浴・食事サービスはございません。
8時30分	お迎え開始(ご自宅までお迎え)
9時00分	到着後 健康チェック
9時30分	準備体操(軽ストレッチ) 機能トレーニング 個別プログラム(マシン利用) 脳トレーニング ティータイム
12時15分	お見送り・ご帰宅
午後	※入浴・食事サービスはございません。
13時30分	お迎え開始(ご自宅までお迎え)
14時00分	到着後 健康チェック
14時30分	準備体操(軽ストレッチ) 機能トレーニング 個別プログラム(マシン利用) 脳トレーニング ティータイム
17時15分	お見送り・ご帰宅

◎ 設備のご案内

CGTのプログラムを内蔵した
最新トレーニングマシン《リハトレナー》を採用

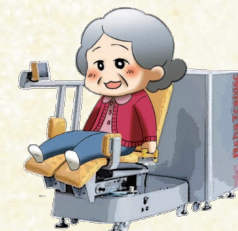
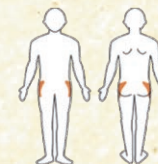
足腰筋力低下予防……………◆レッグプレス

- ★下肢全体の筋肉を強化。
- ★立ち上がる、歩く、座るなどの基本動作に必要な筋力を向上させます。



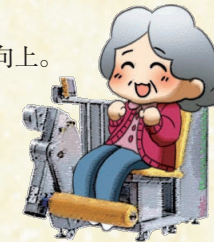
ふらつき防止に……………◆ヒップアブダクション

- ★中殿筋(腰回り)の筋肉を強化。
- ★歩行時の安定性向上。



階段昇降の安定……………◆レッグエクステンション

- ★大腿四頭筋(太もも前面)の筋力強化。
- ★階段昇降の安定性、歩幅の広げなどの向上。



背筋をシャキッと!……………◆ローイング

- ★広背筋、菱形筋の強化。
- ★肩可動範囲を柔軟にさせます。

