

## ご利用案内

**利用定員** 午前・午後 各10名(入替制)

**営業日** 月曜日～金曜日(祝日休)

**利用時間** 午前：9:00～12:15  
午後：13:30～16:45

**対象者** 要支援1～2  
要介護1～5  
事業対象者認定の方

\*ただし、上記認定度の方においても、心身状況により、当施設での対応が困難と判断されていた方は、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。

## 1日のスケジュール

### 午前の部(定員10名)

09:00～ お出迎え  
健康チェック  
マシン  
トレーニング  
ストレッチ  
12:15 お見送り

### 午後の部(定員10名)

13:30～ お出迎え  
健康チェック  
マシン  
トレーニング  
ストレッチ  
16:45 お見送り

身体を動かし  
元気を  
維持したい

1日の  
ディサービスは  
長すぎる

 **ご相談  
ください**

いろんな  
方々との交流を  
楽しみたい

つまずく  
ことが  
増えた

外出する  
機会を  
増やしたい

## サービス対応エリア

### 川崎市多摩区

中野島 布田 登戸新町 登戸 枳形 1・2丁目  
生田 寺尾台 菅 菅稲田堤 菅城下 菅北浦  
菅城下 菅仙谷 菅馬場 菅野戸呂

詳しくは施設宛にお尋ねください。



事業所番号 0000000000

フィットネスリハサロン  
**Natural  
中野島**

TEL : 044-299-7980

FAX : 044-299-7971

〒214-0012 川崎市多摩区中野島6-21-1 コーポラス藤1F

事業所番号 0000000000

フィットネスリハサロン

**Natural  
中野島**



平成31年4月1日開設予定



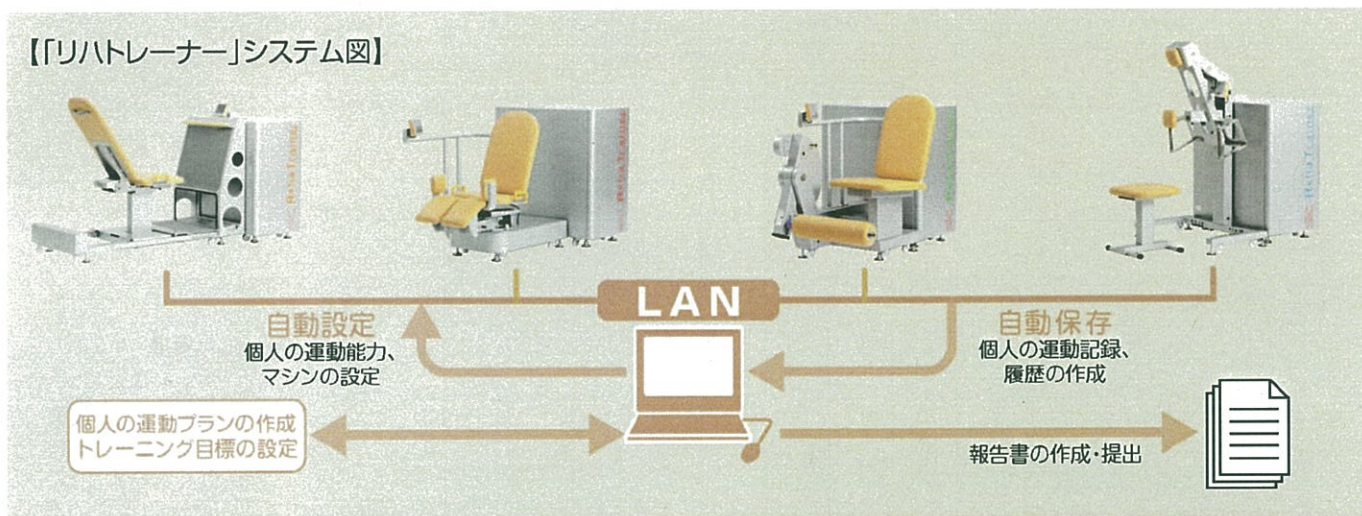
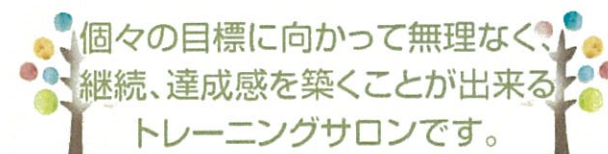
# 介護予防自動筋力トレーニングシステム 《リハトレーナー》

運動効果を上げるには個々の身体(運動)機能に合わせた運動メニューが大切です。《リハトレーナー》は、東京都健康長寿医療センターが提唱している【包括的高齢者運動トレーニング(CGT理論)】に基づき開発された運動プログラムを内蔵し個々の最適な負荷量を設定することにより、一人一人のトレーニング効果を客観的に測定・評価し、個別の運動メニュー、運動記録、運動履歴を自動保存(データベース化)するトレーニングシステムです。

**Comprehensive geriatric training**  
CGT理論とは、高齢者向けトレーニング理論にて、筋力、柔軟性、動作の能力を総合的にトレーニングを提唱するものです。

## CONCEPT

心身共に明日への豊かさと充実感を求めるため、日々の生活活動による身体機能の維持に加え、リハトレーナーを活用した、トレーニングシステムを取り入れることにより、更なる身体並びにメンタルの活性化目標を支援します。



### ▶ 機能訓練(運動)特化

★CGT理論採用のリハビリマシシステムにて科学的根拠に基づいた運動プログラムを採用

### ▶ 運動効果を数値で確認

★体力測定評価(レーダーチャート作成)、マシンによるスムーズ度表示等による、数値確認にて目標をより明確に持つことが出来ます

### ▶ 充実した時間の流れ

★午前・午後とも少人数制にて、利用者同士、スタッフとのコミュニケーションが図れます

### ▶ 半日型 デイサービス

★1日3時間の目的に特化したプログラムで自己の力を引き出します  
★午前と午後の2部制  
★入浴サービスはありません

レッグプレス	ヒップアブダクション	レッグエクステンション	ローイング
<p><b>足腰筋力低下予防</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★下肢全体の筋肉を強化。</li> <li>★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。</li> </ul> <p>最大負荷:~63kg(1kg単位設定)</p>	<p><b>ふらつき防止に</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★中殿筋(腰回り)の筋肉を強化。</li> <li>★歩行時の安定性向上。</li> </ul> <p>最大負荷:~31.5kg(0.5kg単位設定)</p>	<p><b>階段昇降の安定</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★大腿四頭筋(太もも前面)の筋力強化。</li> <li>★階段昇降の安定性、歩幅の広げなどの向上。</li> </ul> <p>最大負荷:~31.5kg(0.5kg単位設定)</p>	<p><b>背筋をシャキッと!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★広背筋、菱形筋の強化。</li> <li>★肩可動範囲を柔軟にさせます。</li> </ul> <p>最大負荷:~31.5kg(0.5kg設定)</p>