





## ごあいさつ

「らいと」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【筋力保持、向上型リハサロン】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ます、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健康長寿医療センター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）にあつ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。

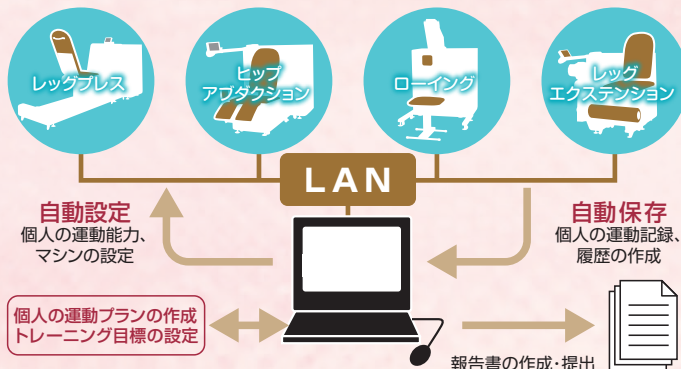


\*CGT：東京都健康長寿医療センター研究所の大淵修一先生が高齢者向けに考案した運動理論【包括的高齢者運動トレーニング】

## 利用者1人1人のデータを個別に作成・保存することができます。

4つのマシンをコンピュータに接続し、利用者個々の運動能力に即したマシンの設定を自動的に行うとともに、1人1人の運動記録や運動履歴を個別に自動保存（データベース化）することができる先進のトレーニングシステム、それが「リハトレーナー」です。

このデータベースを基に、利用者1人1人の能力に合わせた運動プランを作成できるほか、筋力・動的バランス・静的バランス・柔軟性・歩行能力をレーダーチャート化した報告書を簡単に作成できるのも、「リハトレーナー」の大きな特長となっています。



## 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《リハトレーナー》を採用

#### 背筋をシャキっと！◆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。

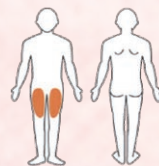
#### 足腰筋力低下予防◆レッグプレス



- ★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。



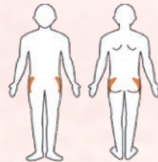
#### 階段昇降の安定…◆レッグエクステンション



- ★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。

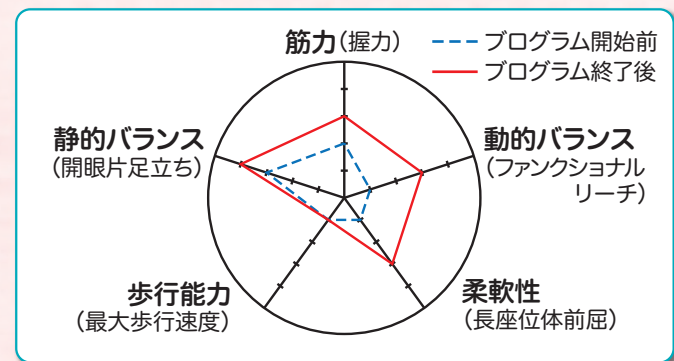
#### ふらつき防止に…◆ヒップアブダクション

- ★中殿筋（腰回り）の筋肉を強化。
- ★歩行時の安定性向上。



## リハビリ効果

3ヶ月毎に体力測定を行いケアマネージャーさんとご本人にご報告いたします。



## 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)  
リハビリトレーニング  
個別プログラム(マシン利用)  
ティータイム

12時05分 ご自宅までお送り

午後 ※入浴・食事サービスはございません。

13時15分 お迎え開始(ご自宅までお迎え)

13時45分 到着後 健康チェック

14時15分 準備体操(軽ストレッチ)  
リハビリトレーニング  
個別プログラム(マシン利用)  
ティータイム

16時50分 ご自宅までお送り