

## ♡ ハートリハの特徴

### 半日型デイサービス

午前と午後の2部制  
1日3時間のため初めてサービスを利用する方でも通いやすく、いつもの生活に“少しだけ”自分の身体と向き合う時間をプラスできます  
※食事、入浴のサービスはありません



### 機能訓練(運動)特化

伊勢崎市で初めて最新鋭トレーニングマシン「リハトレーナー」を導入！筋力・可動域などの状態がデータで把握できるためトレーニング効果が実感できます

### 経験豊富な職員

東京大学病院の医師の元で多くの患者様のリハビリに携わってきた機能訓練指導員が最新のデータに基づき、ご利用者様1人1人のお身体の悩みに沿った施術・トレーニングを行います

## ♡ ご利用案内

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介助なしで立位保持が困難な方、認知症等で当施設の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。

詳細は施設職員までご相談ください。

**見学体験お申込 随時受付**

お気軽にお問い合わせください。



## ♡ ご利用範囲

伊勢崎市内(施設より半径5km程度)

詳細は施設職員までお尋ねください。

## ♡ 営業時間のご案内

**営業時間** 8:30～17:30  
**サービス提供時間** 午前: 9:00～12:00  
午後: 13:45～16:45  
**定休日** 土曜、日曜、祝祭日(夏季/年末年始)

事業所番号:1090400423

介護予防 運動型デイサービス  
**ハートリハ つなとり**

 Heart Reha Tsunatori

TEL : 0270-75-6820 FAX : 0270-75-6821

施設ホームページ : <https://heart-reha.com/>

〒372-0812 伊勢崎市連取町3341-14

伊勢崎市指定  
地域密着型通所介護・通所型サービス  
事業所番号:1090400423



“やりたい”を  
あきらめない！  
To not give up!

介護予防 運動型デイサービス  
**ハートリハ つなとり**



Heart Reha Tsunatori



## ♡ ごあいさつ

「ハートリハつなとり」は1日3時間のリハビリ型デイサービスです。適切なトレーニングを持続することで加齢による筋力低下を緩やかにし、筋力低下によって生じる体の痛みや日常動作のお悩みをサポートいたします。

当施設では東京都健康長寿医療センターが考案した高齢者向け運動理論\*CGTを基に開発されたリハトレナーを伊勢崎市内で唯一導入しております。リハトレナーに適應できない利用者様でも、東京の整形外科にて多数の高齢者医療に携わってきた機能訓練指導員が個別に対応いたします。

高齢になり自分のやりたい事が満足にできない、そんな利用者様のお力になれるようスタッフ一同全力で取り組みます。



※ご利用のイメージになります

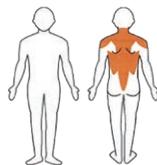


## ♡ 設備のご案内

伊勢崎市初導入！

最新トレーニングマシン《リハトレナー》を採用

### 背筋をシャキッと！ ◆ローイング



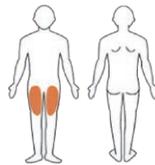
- ★広背筋、菱形筋の強化。
- ★肩可動範囲を柔軟にさせます。

### 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。



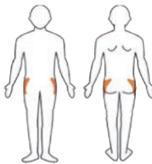
### 階段昇降の安定… ◆レッグエクステンション



- ★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。

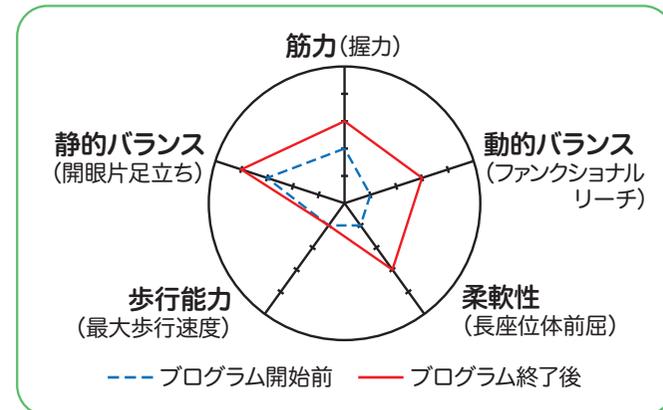
### ふらつき防止に… ◆ヒップアブダクション

- ★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実施し、その結果とトレーニング履歴をケアマネージャーさんとご本人にご報告いたします。



\*CGT：東京都健康長寿医療センター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】

## ♡ 1日のスケジュール

| 午前  | 午後     |
|---|--------|
| 8時30分 お迎え開始(ご自宅までお迎え)                                 | 13時15分 |
| 9時00分 到着後 健康チェック                                      | 13時45分 |
| 9時30分 準備体操(軽ストレッチ)<br>リハビリトレーニング<br>個別プログラム<br>ティータイム | 14時15分 |
| 12時00分 お見送り・ご帰宅                                       | 16時45分 |

※入浴・食事サービスはございません。