

それぞれの
明るく楽しい
未来のために



弘前市指定地域密着型通所介護・介護予防・日常生活支援総合事業

弘前リハビリ デイサービスセンター

HIROSAKI REHABILITATION DAY SERVICE CENTER

豊かな 老後の未来へ

「いつまで元気でいれるのだろうか？」

65歳を過ぎ色々な事が落ち着いて自分の時間を持てるようになった時、誰でも一度はそう考えた事はありませんか？

誰もが元気で長生きしたいと思います。ただ、年齢が進むに連れて体力や筋力が低下しケガや病気の不安が出てきます。その悩みを私たちと一緒に解決しませんか？

当所は、筋力や関節のトレーニング、マッサージ、ストレッチ、ケガや病気の相談を一緒にできる、**機能訓練特化型のデイサービス**です。特に関節トレーニングに関しては、国内でも有名な方の指導を受けたインストラクターが運営・指導し、介護事業に取り入れるのは**青森県初**です。

当所では、①歩けること ②食べれること ③話せること この3つを柱にし、一つの機能訓練室で3つの異なる機能訓練をそれぞれ20分を3セット、合計3時間の機能訓練を行います。また、看護師・柔道整復師・ケアマネジャーと様々なスペシャリストが在籍しておりますので、介護・医療のご相談やご提案など様々な対応させていただきます。

体操機能訓練室

ストレッチや関節トレーニングなどを行います。(上半身・下半身それぞれ)楽しみながら飽きることなく効果的に機能訓練を行なっています。

目的

関節の痛みの改善

関節トレーニングを行う事で関節が捻じれないので痛みが改善

姿勢の改善

関節が正しい方向に動くので姿勢も正しい方向に改善

筋力低下の予防

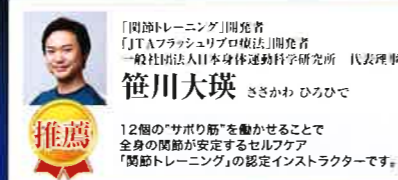
普段の生活では衰えてしまう筋肉もトレーニングする事で筋力低下を予防

関節トレーニング

主なメニュー

関節トレーニング上半身6個
関節トレーニング下半身6個
体操やストレッチ指導

関節痛改善のプロフェッショナルから
推薦をいただいています



介護口腔ケア推進士による指導



主なメニュー

唾液腺と口まわりのマッサージ
唇と頬、舌のトレーニング
発声のためのパカカラ体操

口腔機能訓練室

首から上の体操、口腔ケア、ケガや病気のお悩み相談などを行います。食事の工夫についての指導や、食べる時の姿勢の指導・練習なども行います。

目的

咀嚼や嚥下の低下予防、改善

嚥む力や飲み込む力のトレーニングで誤嚥性肺炎を防ぎ「食べる」を維持、改善

顔面や舌の筋力の改善

顔や舌の筋力のトレーニングで豊かな表情や滑舌の維持、改善

発声の改善

喉や声帯の筋力トレーニングで「話す力」を維持、改善

EMS機器など

個別機能訓練室

個別のマッサージ・歩行訓練・有酸素運動・ウォーターベッド治療器など、お一人おひとりの心身状況に合わせて、様々なプログラムを実施します。

目的

トレーニングした後の筋肉の緩和

体操などトレーニング後、筋のはりの緩和

姿勢の改善

歩行や姿勢を改善するためのトレーニングや体操など指導

筋力低下の予防

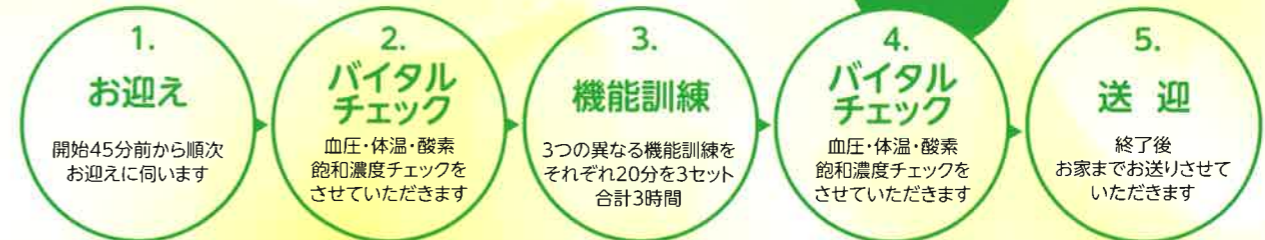
歩行や姿勢を改善するためのトレーニングや体操など指導

主なメニュー

マッサージ、ストレッチ
個別で関節トレーニング
セルフケア指導
歩行訓練

一日の主な流れ (午前と午後の2部制・各3時間)

休憩時間の飲み物やお菓子はすべて無料です！



当所では、新型コロナウイルス感染拡大防止策として、アルコール消毒やマスクの着用・定期的な換気など、少しでも皆さまの安心に繋がることのできるよう実施しております。



弘前市指定地域密着型通所介護・介護予防・日常生活支援総合事業

弘前リハビリ デイサービスセンター

〒036-8232 青森県弘前市城南3丁目4-1

TEL.0172-55-7215

FAX.0172-55-7216