

リハビリテーション提供型デイサービス リハブサロンDoo 半日デイサービスのご案内



屋外歩行訓練で歩く、施設向かいのむらさき公園

ご利用になられる方

- ・事業対象者
- ・要支援1
- ・要支援2

サービス提供日

- 金曜日
- 午前の部: 9:00~12:05
- 午後の部: 13:30~16:35

見学・無料体験ご希望の方は、
お気軽にお問い合わせ下さい。

ホームページへのリンク



ドゥー
デイサービス リハブサロンDoo

ヨクナレ
TEL: 025-287-4970 新潟市東区江南2-2-9

(相談員: 伊藤・近藤・長谷川)

元気なあなたをより元気に。

頑張る人の応援隊として
アットホームな感覚で自立へのお手伝い。

歩く力を鍛えて健康寿命を延ばそう！

介護のいらぬ生活のためには、丈夫な足腰を維持することが大切です。足腰の健康は全身の健康に繋がっています。

スケジュール

午前の部	午後の部
お迎え	
ⓐ 9:00	ⓐ 13:30
到着・健康チェック	
ⓐ 9:20	ⓐ 13:50
ウォーミングアップ体操 (約45分)	
ⓐ 10:05	ⓐ 14:35
口腔ケア体操	
ⓐ 10:20	ⓐ 14:50
ロコモ予防 (集団筋力トレーニング) (約15分~)	
ⓐ 11:00	ⓐ 15:30
おやつ休憩	
ⓐ 11:15	ⓐ 15:45
自主トレーニング、運動・生活指導	
ⓐ 11:30	ⓐ 16:00
自主トレーニング・屋内歩行 (外晴天時)	
ⓐ 11:45	ⓐ 16:15
クールダウン体操	
ⓐ 12:05	ⓐ 16:35
お送り	

このようなお悩みをお持ちの方にオススメです！

- ・足腰が弱ってきて、つまずいたり転びそうになることがある
- ・外に出る機会が減り、疲れやすく長い距離を歩けない
- ・足腰に痛みや不調がある
- ・声が出にくくなった、飲み込みが悪くなりムセやすくなった
- ・自分に最適な運動、自宅でできる運動などを教えて欲しい
- ・一人では運動できないので仲間と一緒に楽しく運動したい
- ・介護の必要な生活になりたくない

リハブサロンDoo半日デイサービス 4大ポイント

ポイント①

オリジナルのウォーミングアップ体操

頭から足先まで全身を動かして体を整えます。椅子に座って行う運動から立位で手すりを使用しての運動まで、どなたでも安全に参加できますし、ご自宅でもできる運動です。

ポイント②

ロコモ予防を重視

「ロコモ」とは骨や関節・筋肉など運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」という機能が低下している状態を言います。これを予防する為に、日本整形外科学会が推奨しているロコモトレーニングを組み入れたオリジナルの筋力トレーニングを実施して筋力強化を図っていきます。また、運動器具も充実していることがリハブサロンDooの特徴です。

ポイント③

外出イベント・屋外歩行

2か月ごとに外出イベントを企画しております。四季の変化を味わい楽しんで頂きながら実践的な屋外歩行練習ができます。また季節ごとの外出イベントもあり、様々な場所へ出掛けて歩行機会を増やし社会参加もおこなっています。

ポイント④

個別のトレーニング指導・生活指導

経験豊富な理学療法士・看護師・介護士が在籍。お一人お一人の身体の状態を評価させていただき、最適なトレーニングメニューのご提案や生活指導をいたします。

