

デイサービスセンター

# リハフィットこうよう

リハビリ

フィットネス

“わたしらしく”

お好きな過ごし方を♪

そして充実した生活へ

お食事

リラックス

リハフィットこうようでは、“わたしの1日”をテーマに、リハビリやマシンでの運動、マッサージチェアや喫茶スペースでのリラックスした空間など、ご利用される皆様が1日の過ごし方を選択し、快適な1日を過ごしていただけるような空間作りを目指しています。こちらで過ごした時間が、皆様の生活がより充実したものへ繋がるよう支援させていただきます。

# リハフィットこうようでの1日

いつでもマッサージチェアや  
喫茶スペースをご利用できます。

8:30～ 皆様をお迎えに出発します。

9:30～ 到着された方から体温・血圧・脈拍を測ります。午前中に入浴を行います。  
昼食を2種類の主菜から選んでいただきます。

10:00～ お好きな機能訓練(リハビリ)に取り組んでいただきます。  
理学療法士による個別リハビリやマシントレーニング等の運動、歯科衛生士の口腔体操

12:00～ 昼食の時間です。

13:00～ お好きな機能訓練(リハビリ)に取り組んでいただきます。  
理学療法士による個別リハビリやマシントレーニング等の運動

13:30～ カラオケ♪も実施しています。

14:45～ おやつの時間です。

15:40～ 帰りのお時間です。

## 外観・ホール



～外観～

広々とゆったりした  
運動しやすいスペース



～ホール～



～トレーニング用マシン～

ホールには  
緑茶、麦茶、ほうじ茶、  
スポーツ飲料の  
給茶機があります



# 機能訓練(リハビリ)

リハビリテーションには**3名の理学療法士**がいます。

## ～個別リハビリ～

自宅環境に合わせた動作練習

痛みの緩和

対象：要介護者、要支援者

頻度：週1～2回

時間：15～20分

順次お声がけさせていただきます。

皆様の生活目標を目指したリハビリ

適切な歩行補助具の選定

自主トレーニングの提案



～個別リハビリでのストレッチ～



～段差昇降動作練習～



～自主トレの提案～

## ～マシントレーニング・集団リハビリ～



～リカンベントバイク～



～レッグプレス～



～ウォーターベッド～

マシントレーニング

### ～本日の予定～

- |                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 10:00～<br>ストレッチ体操<br>(座って行う体操) | 13:10～<br>言葉の体操                 |
| 10:40～<br>口腔体操                 | 13:30～<br>カラオケ♪                 |
| 11:20～<br>ストレッチ体操<br>(座って行う体操) | 14:30～<br>姿勢改善体操<br>(歩行棒を使った体操) |

週替わりに行われる  
お好きな集団リハビリに参加♪



ダンス体操



姿勢改善体操

その他にも...

言葉の体操

ストレッチ体操

転倒予防体操

などの集団リハビリがあります。

## 口腔ケア

リハビリテーションには**歯科衛生士**がいます。

口腔内の状態を確認し、適切な**口腔ケア**や**アドバイス**を行います。午前中には**口腔体操**を実施します。

早口言葉や手足の運動も交えて  
楽しく体操♪



口腔体操

嚥下(飲み込み)機能の維持

唾液分泌の促し

咀嚼(噛む)機能の維持

## 食事

施設に到着後、**主菜**を皆様から

選んでいただきます。



炊き立てのごはんと  
味噌汁どうぞ♪

## 喫茶スペース

喫茶スペースには、**ドリンクバー**を設置。

好きな飲み物が**飲み放題!**



**マッサージチェア**も5台完備、

いつでも**マッサージ**ができ大好評!

## カラオケ

13:30~毎日大好評  
実施中です



## 入浴

一般浴、機械浴があり、  
個々に合った介助方法で  
入浴をサポートいたします



## ご利用案内・お問い合わせ

★体験利用は無料で、1日ご利用いただけます。

★静養スペースもあります。

お気軽にお問い合わせください。

- 営業日 : 月曜日～金曜日
- 定休日 : 土曜日、日曜日、祝日、  
年末年始(12/31～1/3)
- 提供時間: 9:30～15:40
- 定員 : 35名
- アクセス : 江南区亀田向陽 1-4-11
- お問い合わせ  
電話番号: 025-212-9330  
FAX 番号: 025-212-9331  
担当 : 生活相談員 内藤千香子