

## ■見学について

月～土の10:00～16:00であれば対応可能です。  
(対応が難しい場合も予想されますので、あらかじめ  
お問い合わせください。) 見学担当:佐藤



りんどうデイサービスセンター大磯  
事業所番号1471300499

〒259-0111  
神奈川県中郡大磯町国府本郷1198

電話 :0463-71-3557  
FAX :0463-71-3514

※詳細はホームページにも記載しております。  
<http://hbc-rindou.co.jp>

りんどうデイサービスセンター

大磯

機能訓練型デイサービス(半日コース)



運動(パワーリハビリテーション)ができる半日型デイサービスです。  
楽しみながら心身機能の維持向上を目指せます。

### 【パワーリハビリテーションとは】

軽い負荷でマシン運動を行ない  
普段使っていない筋肉を意識的に  
動かします。身体の動きが良くなる  
ことで、日常生活の行動の改善に  
効果があります。

## サービスの流れ (3時間)

午前の部	午後の部	
		送迎(ご自宅まで)
9:30	13:40	サービス開始/健康チェック(血圧・脈拍・体温測定)
9:40	13:50	体操(みんなの体操・口腔体操・脳トレ体操)
10:10	14:20	・パワーリハビリテーション ・個別機能訓練(要介護者対象)
12:15	16:25	クールダウン&整理体操
12:30	16:40	サービス終了・送迎(ご自宅まで)

### 【個別機能訓練】 (要介護者対象)

リハビリテーションの専門性を持つ機能訓練指導員が、自宅で行なえるトレーニングや、負担のかからない身体の動かし方を提案します。

### 【定期的な体力測定】

利用初回より3ヶ月毎に体力測定を実施します。測定の結果によりマシン運動の負荷や運動量の見直しをしていきます。

### ■利用日及び利用時間、送迎範囲

- ・月～土(祝祭日通常営業)
- ・日曜日・年末年始のみ休み(12/29～1/3)
- ・サービス提供時間(定員 各20名)  
午前の部 9:30～12:30 午後の部 13:40～16:40
- ・送迎範囲 大磯町全域/二宮町一部地域



### ■個人情報の取扱いについて

- ①個人情報保護に関する法律や関連の規範を遵守します。
- ②利用者様のプライバシーの保護に努めます。
- ③利用者様の個人情報取得にあたり、必要な範囲においてのみ

利用者様の個人情報を収集させていただきます。  
※詳細はホームページにも記載しております。  
<http://hbc-rindou.co.jp>



### ローイングMF

背中が丸まってきた、うつむいてしまう…。そんな方の姿勢改善にお勧めの機器です。腕と一緒に肩甲骨周辺もしっかり動かします。



### レッグエクステンション/ フレクション

歩行動作や起立着座動作、膝の動きの安定を図ります。転んでしまう不安がある方にお勧めの機器です。



### トorsoエクステンション

椅子から立ち上がったたり、座ったりするのが大変な方にお勧めです。ちょっとした重心移動の運動を行なうことで、起立着座動作の改善に繋がります。



### ホリゾンタルレッグプレス

立つ時や座る時、とても大きな力を必要とします。大きな筋肉を幅広く動かす事で屈伸の動作が改善されます。

## パワーリハビリテーション メニュー



### チェストプレス

腕を上げたり下ろしたり、何かに掴まったり、遠くの物を取る時に必要な筋肉や関節の運動ができます。



### ヒップアダクション/ アブダクション

歩行や立位の安定の改善になります。股関節や骨盤周辺の運動は自身で行なうのが難しいですが、簡単にできます。



### エアロバイク

一定時間バイクを漕ぎ続ける事で血液の循環が良くなったり酸素摂取能力や心肺機能の改善に繋がります。



### ACTレッドミル

散歩をしたいけど、転ぶ不安や外の凸凹した道、人通りが多い事による恐怖心を持った方にお勧めです。一定時間歩き続ける事で持久力の改善になります。

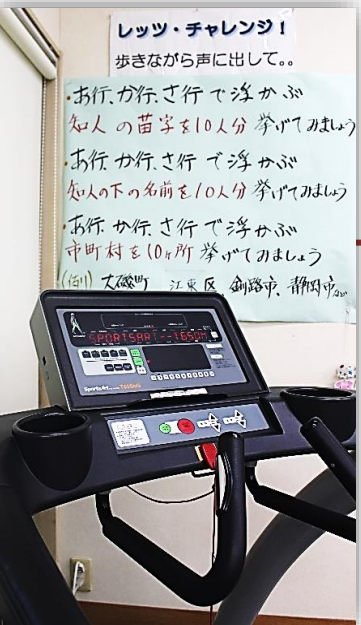
# 甲乙丙? 寺子屋りんどう



## 脳のトレーニング

### 【寺子屋りんどう】

運動の合間に楽しく脳を活性化させることができます。  
数独、間違い探し、クイズ、塗り絵、折り紙など各種取り揃えています。  
ご自宅への持ち帰りも可能です。



## 脳と足のトレーニング

### 【レッツ・チャレンジ】

血液の循環や呼吸機能の改善が期待できる有酸素運動をしながら、同時に脳のトレーニングもできます。クイズや歌など、毎月違ったものを楽しめます。



## 自主トレ

### 【おうちDEりんどう】

転倒予防やお風呂動作など生活に必要な動きに繋がる運動をご提案しています。  
自宅で出来る簡単で安全な課題を毎月更新しています。  
職員の指導のもと、自主的にトレーニングすることで心身共に活性化することができます。

# 脳や口、手の体操でいつまでも健康に過ごせる りんどうのっておき!!

## 口の体操

### 【口腔体操】

いつまでも美味しく食事をし、楽しく会話し、健康を保つために重要なのが口腔機能です。  
簡単で効果的な体操を数多くご用意しています。

嚥下準備体操			
肩上げ	肩回し	頬ほぐし	腹式呼吸
舌の体操			
舌圧体操		うがい体操	
咀嚼体操			
咀嚼体操	開口訓練	開閉体操	あご体操
唾液腺マッサージ			
耳下腺	顎下腺	舌下腺	
嚥下トレーニング			
ゴクン体操			
発声			
口唇体操		パタカラ	

## 手の運動

### 【手仕事屋りんどう】

最近手や指に力が入らなくなって、ペットボトルの蓋が開けられなくなった。手すりをしっかり掴めない…。  
そんなお悩みを持った方にお勧めです。  
ゲーム感覚で出来る手の運動が豊富にあります。

