

貴方らしい日常生活を  
サポートします

健康  
寿命

参加

活動

心と体  
作り

### ご利用案内

#### 【対象者】

事業対象者 / 要支援1・2の認定の方  
要介護1～5の認定の方

ただし、上記認定度の方においても介助無しで  
立位保持が困難な方、認知症等で当施設で  
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。  
詳細は生活相談員までご相談ください。

#### 営業時間のご案内

営業日および営業時間：月～金 (8:30～17:30)  
サービス提供時間：午前 9:00～12:00  
午後14:00～17:00  
休日：土日・年末年始

### 施設のご案内



### サービス利用範囲

久御山町周辺

### ご利用定員

午前10名 / 午後10名

### リハビリ特化型デイサービス-Link-

〒613-0022  
京都府久世郡久御山町市田北浦54-2  
中マンション1階6号

TEL:0774-46-9922  
FAX:0774-46-9932

運営法人：合同会社SA-L

地域密着型通所介護  
介護予防・日常生活支援総合事業  
介護保険事業所指定番号：2691100040

# Link

リハビリ特化型デイサービス-Link-

貴方らしい暮らしをいつまでも



## ごあいさつ

「リハビリデイサービス -Link-」は軽介護者を対象に、介護予防を中心とした短時間・少人数制の「リハビリ専門デイサービス」になります。身体機能の維持・向上を通じて充実した日常生活を送っていただけることを目的としております。

運動後にはご利用者様同士コミュニケーションの時間も大切にしております、心身ともに元気になっていただけます。

※入浴・食事サービスはございません。

特に運動メニューは東京都健康長寿医療センター研究所が考案した高齢者向け運動理論※CGTを採用しており、ご利用者様一人ひとりの運動機能(体力)にあつたきめ細やかな運動メニューを作成することにより、多くのご利用者様に運動効果を実感していただくことを目指しております。



※CGT:東京都健康長寿医療センター研究所の大淵修一先生が高齢者向けに考案した運動理論【包括的総合高齢者運動トレーニング】

## 一日のスケジュール

### 午前

※入浴・食事のサービスはございません。

8時30分 お迎え開始(ご自宅までお迎え)  
 9時00分 到着後 健康チェック  
 9時30分 準備体操(軽ストレッチ)  
 リハビリトレーニング  
 個別プログラム(マシン利用)  
 レクリエーション  
 12時00分 お見送り・ご帰宅

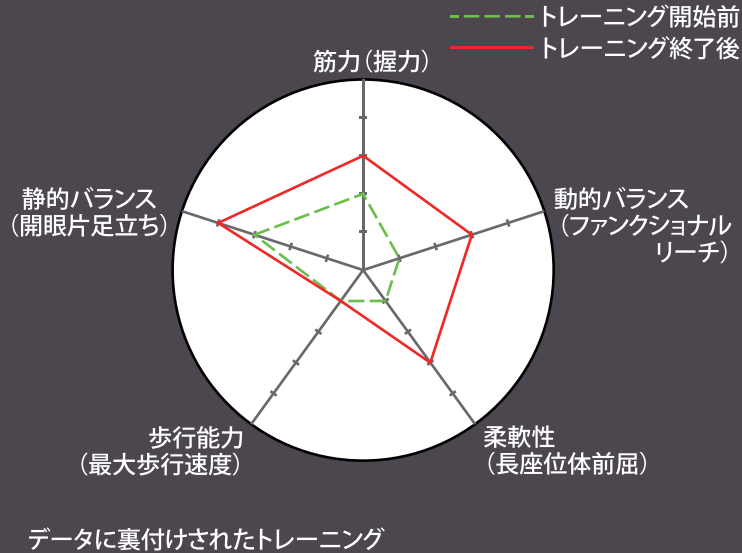
### 午後

※入浴・食事のサービスはございません。

13時30分 お迎え開始(ご自宅までお迎え)  
 14時00分 到着後 健康チェック  
 14時30分 準備体操(軽ストレッチ)  
 リハビリトレーニング  
 個別プログラム(マシン利用)  
 レクリエーション  
 17時00分 お見送り・ご帰宅

## 運動効果の【見える化】

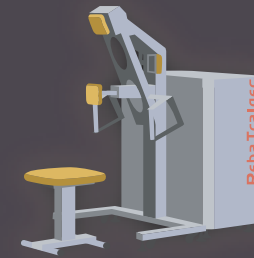
定期的に体力測定を実施します。



--- トレーニング開始前  
 --- トレーニング終了後

## 設備のご案内

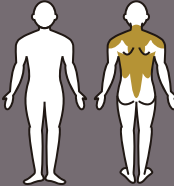
CGTのプログラムを内蔵した最新トレーニングマシン **リハトレナー®**



背筋をシャキッと!

### ローイング

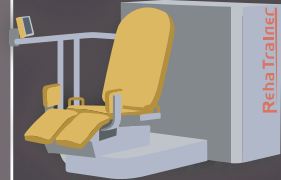
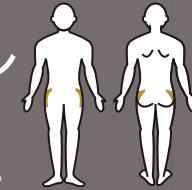
広背筋、菱形筋の強化。肩可動範囲を柔軟にさせます。



ふらつき防止に...

### ヒップ アブダクション

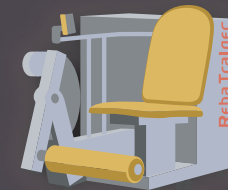
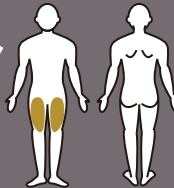
中殿筋(腰回り)の筋肉を強化。歩行時の安定性向上。



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。



足腰筋力低下予防

### レッグプレス

下肢全体の筋力を強化。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。

