



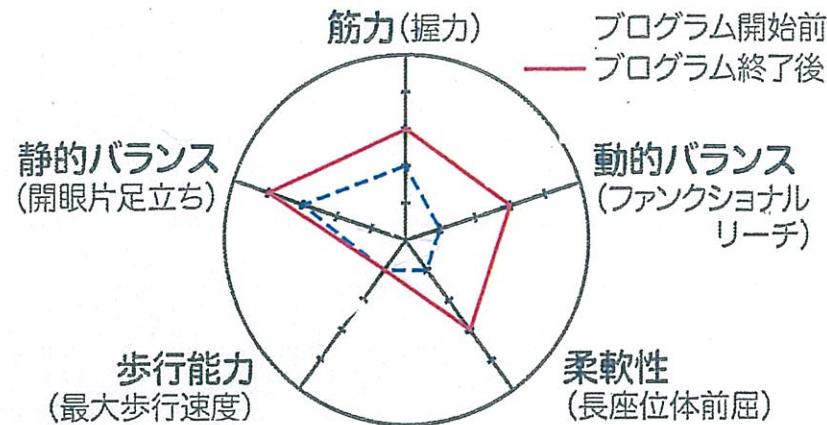
## 短時間リハビリ型デイサービス

室蘭市築地町89-107

OPEN: 9:00 ~ CLOSE: 18:00 TEL: 0143-23-8686

### リハビリ訓練効果(例)

ケアマネージャーさんとご本人に3ヶ月毎にご報告いたします。



「はるはる」は要介護者を対象に、リハビリを中心とした、短時間・少人数制の【短時間リハビリ型デイサービス】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頂けることを目的としております。

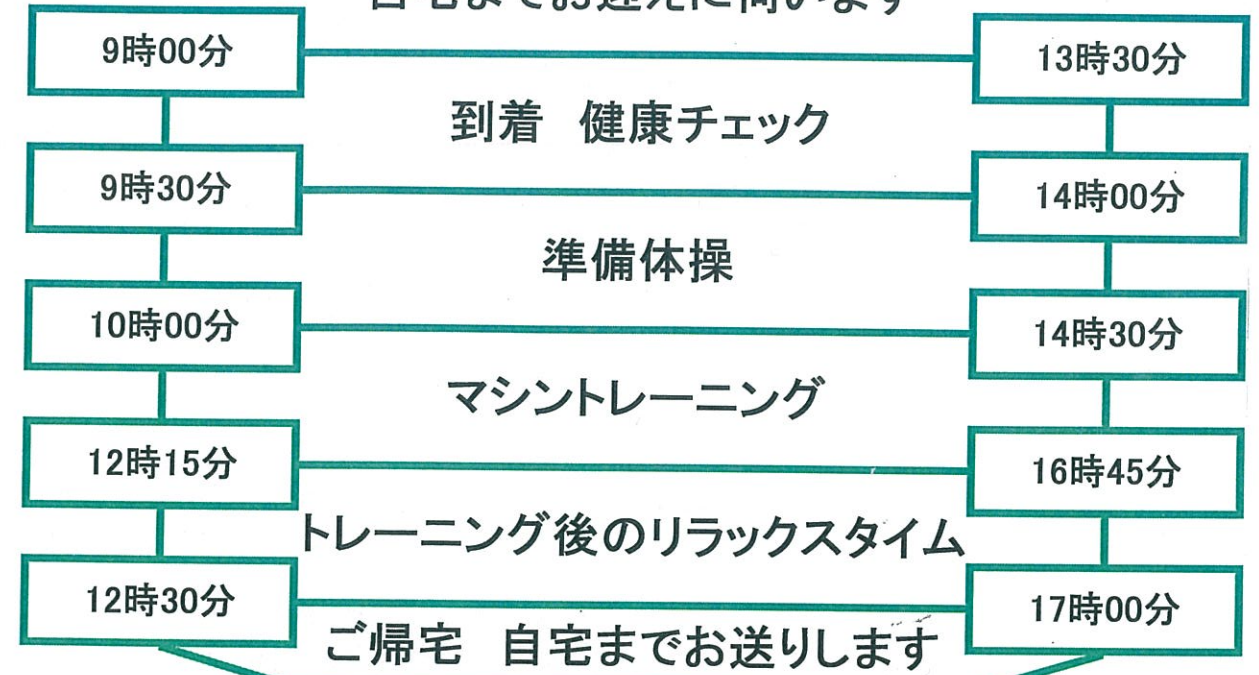
※入浴・食事サービスはございません。

特に運動メニューは東京都老人総合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。

### 【午前の部】

お迎え開始  
自宅までお迎えに伺います

### 【午後の部】



### 運動設備のご案内

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」を採用

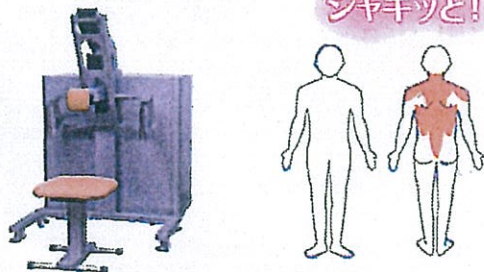
コンピューター管理による最新トレーニングマシン



#### 猫背防止 ローイング

- ★肩可動範囲を柔軟にさせます
- ★肩痛予防

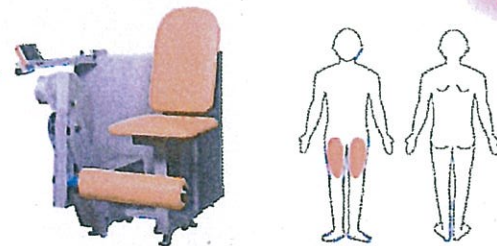
背中がシャキッと!



#### 階段昇降の安定性 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
- ★膝痛予防

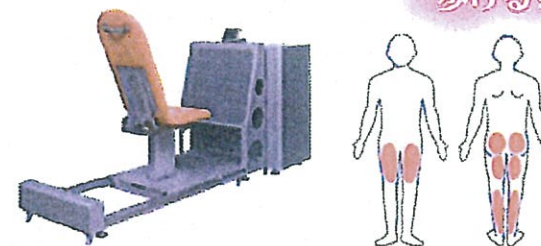
階段らしくらく!



#### 足腰筋力低下予防 レッグプレス

- ★下肢全体の筋肉を強化
- ★腰痛予防

まっすぐ歩ける!



#### ふらつき防止 ヒップアブダクション

- ★中臀筋(腰回り)の筋肉を強化
- ★歩行時の安定性の向上

立つのらしくらく!

