

貴方らしい暮らしを続けるために  
一緒にリカバリー!

健康  
寿命

参加

活動

心と体  
作り

### ご利用案内

【対象者】一八千代市在住一

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が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。

### 運営会社



CMプランニング合同会社  
〒276-0046千葉県八千代市大和田新田76-42  
TEL&FAX:047-458-7755

### 施設のご案内



### サービス利用範囲

八千代市

詳細は生活相談員または介護スタッフにお尋ねください。

### ご利用定員

午前10名 / 午後10名

### 営業時間のご案内

営業日および営業時間：月曜～土曜/8:30～17:30

サービス提供時間：午前 9:00～12:00

午後 13:30～16:30

定休日：日曜・祝祭日

リハビリ型デイサービス リカバリーデイ八千代

〒276-0035

千葉県八千代市大和田新田15

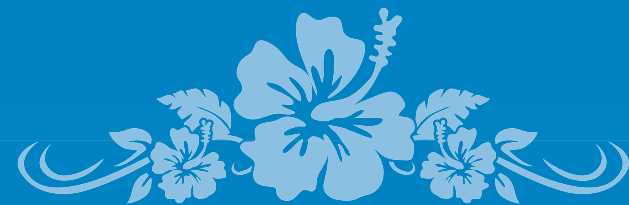
高津団地1-13-108

TEL&FAX:047-459-1088

e-mail:takatsu.hone@outlook.jp

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：1292600531



## リハビリ型デイサービス リカバリーデイ八千代



楽しく運動!

心も体もリフレッシュ♪

## ごあいさつ

「リハビリ型デイサービスリカバリー八千代」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、ご利用者様一人ひとりの運動機能(体力)にあっ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。



ご利用のイメージです



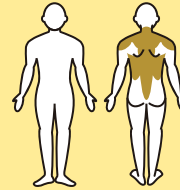
## 設備のご案内

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



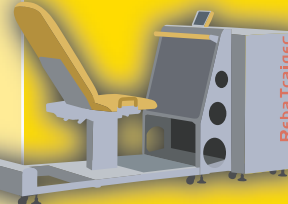
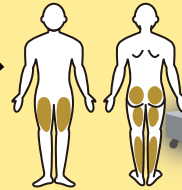
背筋をシャキッと!

ローイング



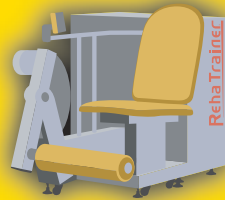
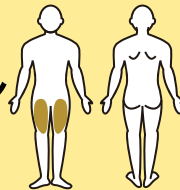
足腰筋力低下予防

レッグプレス



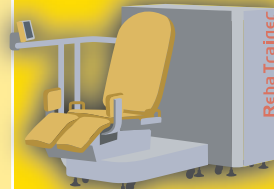
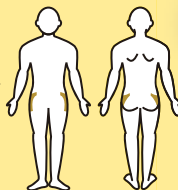
階段昇降の安定...

レッグ  
エクステンション



ふらつき防止に...

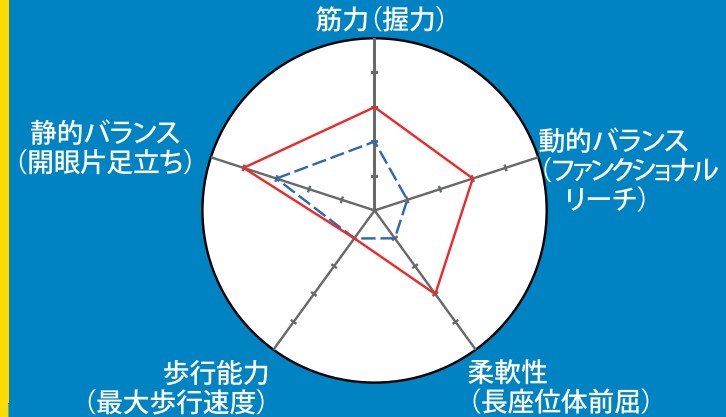
ヒップ  
アブダクション



## 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



データに裏付けされたトレーニング

**Comprehensive Geriatric Training** ※CGT: 東京都老人総合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

## 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)
- レクレーション
- 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00分 お迎え開始(ご自宅までお迎え)
- 13時30分 到着後 健康チェック
- 14時00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)
- レクレーション
- 16時30分 お見送り・ご帰宅