



地域密着型 **Ya★Hey SUN** 半日デイサービス

9:00～12:00







## 無料体験実施中

デイサービスをご検討されている利用者様及びケアマネジャー  
ぜひご体験くださいませ。  
きっと虜になることでしょう！

講習・訓練を受けた介護福祉士が援助致しております。  
ご安心ください 看護師は常勤でお世話致しております。

スタッフ一同お待ち申し上げます。



名称	備品	使用方法	効果
歩行訓練 平行棒1台		設置してある平行棒を利用して、正しい姿勢での歩行訓練を行います。	年々弱くなりがちな足の筋肉を鍛え、安全な徒歩ができるように促します。  自力で店まで歩けるようになると嬉しいものです。
ストレッチ		機能訓練指導員の補助の下、ストレッチを行います。	関節の可動域を広げ、怪我のない身体づくりをします。
自転車運動	1台	ゆったり座った状態で使えるエアロバイクでペダルを漕ぎます。	自転車に乗るために必要な脚の筋力を鍛えます。利用者の筋力により負荷の増減が可能です。
アダクション		座った状態で負荷をかけて足を開いたり閉じたりします。	股関節内転筋と外転筋に作用して、骨盤の安定感が向上します。
レッグプレス		座った状態で足の位置にあるプレートを蹴り出します。	太ももの筋肉に作用して、立ち上がったリ、ジャンプしたりする力を鍛えます。
チェスト		両足は必ず床に置いた状態にしましょう。 背筋を伸ばし、あごを引き、姿勢を良くしましょう。 上半身の反動で運動せず、胸を張りましょう。 肘は伸びきらないようにして下さい。 引き終わりは、胸より少し手前(5センチ～10センチ)で止めましょう 押すときに息を吐き、引くときに息を吸いましょう	鍛える筋肉:大胸筋 《期待できる効果》 ・起上り動作の円滑化 ・上肢を支える筋力の強化 歩行時に背筋を伸ばして歩くことができます。腰痛や肩こりなどにも効果的です。
ADB		両足は必ず床に置いた状態にしましょう。 腹筋時、胸を張って身体を前方に倒しましょう 後方に起き上がる際は、腕の力ではなく背筋の力で戻すようにしましょう	鍛える筋肉:腹筋・脊柱起立筋 《期待できる効果》 ・おなか・背中をリハビリトレーニング おなかを鍛えることにより、姿勢が安定し歩行時に足の運びの安定性が向上します。また、腰痛や円背を予防改善し全身の血液循環や代謝なども改善されます。

<p>上肢運動台</p>		<p>ご自分の力で左右交互に肩の上げ下げが出来ます。</p>	<p>四十肩等の関節疾患や麻痺等を緩和するためのストレッチ運動</p>
<p>マッサージチェア レストシート</p>	 <p>2台・2台</p>	<p>マッサージチェアで全身または部分的にもみほぐします。</p>	<p>日頃の疲れを取り、体も心もリフレッシュします。ふくらはぎマッサージ・腕・手</p>
<p>ホットパック</p>		<p>肩・膝・腰等に当て筋肉をほぐします。</p>	<p>じわじわと温まってきます。筋肉の緊張を緩和致します。</p>
<p>フィジカルメドマー</p>		<p>腰まですっぽりセット出来ます。横になってリラックスしていただきます。</p>	<p>足先から太もも腰まですっぽり。空気圧にて浮腫みやリンパマッサージをします。</p>
<p>ドリンクサービス</p>	 <p>安田の昆布茶 緑茶</p>	<p>チョコチーノ・抹茶ラテ・カプチーノ ETC 疲れた体には甘くて美味しいドリンクサービス</p>	<p>心の癒しをご提供いたしております。</p>

地域密着型 **Ya★Hey SUN** 半日デイサービス

お問い合わせ先

0276-55-2096

担当 與儀(よぎ)