

## 高齢者 筋力向上トレーニング



### リカベントスクワット

下肢全体を強化して、立ち上がる時に必要な筋力をアップさせます。



### レッグエクステンション

大腿四頭筋とくに内側広筋を強化して膝への負担を軽減させ、歩幅を広げる効果があります。



### ローイング

広背筋や菱形筋を強化して円背（猫背）の予防、改善を図ります。



### ヒップアブダクション

中殿筋を強化して、歩行時のふらつきを解消します。

### 交通のご案内

東武東上線板橋駅より徒歩 15 分



### 営業時間のご案内

営業時間：9：00～17：30（月～金）

定休日：土曜日、日曜日、祝祭日、夏季・年末年始

東京都指定通所介護事業所および介護予防通所介護事業所  
介護保険事業所番号：1372005361



## くるみリハビリデイサービス

〒179-0082 東京都練馬区錦 2-7-5

TEL: 03-5922-5327 FAX: 03-5922-5328

E-mail: info@kurumi-fukushikai.com



## くるみリハビリデイサービス

共に支えあう地域社会をめざして

### 明るく、楽しく、健康的に!

元気な暮らしを応援する  
介護予防筋力トレーニング



お問い合わせ

TEL: 03-5922-5327 FAX: 03-5922-5328

## どんな人が利用できるの？

当事業所は、要支援1・2または軽度要介護認定を受けた方をおもに対象としています。ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

## どんなことをするの？

高齢者用のトレーニングマシンを使用し、要支援・要介護者や虚弱高齢者の日常生活動作をスムーズにします。すなわち「立つ」「座る」「歩く」といった基本動作のために必要な筋力を鍛えます。また介護度の悪化を防ぐために個別運動プログラムを作成し、利用者とケアマネージャーに提供します。

## 費用はどのくらいかかるの？

利用料金は介護保険法により要支援1・2は月ごと、要介護は1日ごとの料金が設定されています。(右上参照) 利用回数は利用者さまとご相談の上、提案しています。

**柔道整復師・あん摩マッサージ指圧師**の資格を持った機能訓練指導員が個別機能訓練、個別リハビリマッサージを行います。

### 1日のスケジュール(例)

#### 午前の部 8:30～ ご自宅までお迎え

- 9:00～
- ・ 血圧・脈拍・体温などの身体の状態をチェック
  - ・ ストレッチ体操など
  - ・ マシン等による筋力トレーニング
  - ・ 個別機能訓練指導
  - ・ 個別リハビリマッサージ

途中、随時お茶などの休憩をとりながら、ゆっくりとすすめていきます。

12:15～ ご自宅までお送り

#### 午後の部 13:00～ ご自宅までお迎え

13:30～ 内容は午前と同じ

16:45～ ご自宅までお送り

介護予防運動指導員(都老研)が、個別の介護予防運動プログラムを作成し、事前評価・事後評価します。

### ご利用料金(利用者負担額)

要支援1	2,725円/月
要支援2	4,997円/月
-----	
要介護1	512円/日
要介護2	584円/日
要介護3	654円/日
要介護4	725円/日
要介護5	795円/日

※小規模型通所介護、  
※個別機能訓練加算Ⅱ、  
※運動器機能向上加算、事業者評価加算含む

### サービス提供時間および定員

月曜日～金曜日

午前の部 9:00～12:05

午後の部 13:30～16:35

<土日祝休み、夏季年末年始休みあり>

利用定員 午前10名、午後10名

※食事・入浴のサービスはありません。

※送迎などで多少時間のずれることがあります。