

## 小規模半日型デイサービス

# ステップ・リハ



## 1日の流れ

8:30 (13:00)

送迎開始 到着後バイタル測定

9:40～ (14:10～)

全体体操、太極拳の動きを取り入れた体操を導入したオリジナルの体操です。

11:35～ (16:05)

女性スタッフによる楽しくなるプログラム

11:45～ (16:15)

ティータイムの後送迎開始

## 柔整師による マッサージ



柔道整復師の国家資格を持った柔整師が、ご利用者様の状態に合わせてマッサージを行います、楽しいトークや日々の疲れ、体の痛みなどご相談ください。

## ノルディックウォーク (歩行練習)

近年注目されているノルディックウォーキング。通常よりも高い運動効果が期待できます。ステップ・リハでは実際に外に出てより実生活に近い環境での歩行練習を行います。



## 脚温器による 足湯

足は第二の心臓と言います。心臓から最も遠い末端の足先の血流をよくし、血液をあたためて心臓へ送り返すことで、肝機能を向上させます。肝機能の向上は、老廃物の排出を促し、体調の改善も期待出来ます。リラックス効果抜群です！ステップ・リハでも好評のプログラムです。



## マシンリハビリ



様々なマシンを効果的に使い、ご利用者様のリハビリを行います。可動域訓練や筋力強化、様々な目的に合わせたメニューでリハビリを行います。