

## 通所リハビリ アヤル



見学・体験随時受け入れております。  
お気軽にお問い合わせ下さい。

- 明神館では日々の活動のすべてをリハビリと考えています。
- 利用者さまの心身の機能維持回復を図る理学療法・作業療法・脳リハビリなど、個性や目的にあわせて楽しみながら過ごせるリハビリメニューを用意しています。
- ストレッチなどの集団体操、リハビリ訓練の時間を設け、利用者様の状態に応じて個別リハビリも行っています。
- ご希望の方には入浴、ウォーターベッドのサービスもあります。

### 🕒 アヤルでの一日

- 8:30 ~ 送迎
- 9:30 ~ バイタルチェック
- 10:00 ~ 朝の会、ラジオ体操
- 10:30 ~ みんなで体操（ストレッチ・体操）
- 11:30 ~ お昼の準備、口の体操
- 12:00 ~ 昼食
- 13:00 ~ 脳リハビリ
- 13:30 ~ マット体操
- 15:00 ~ おやつ、帰りの会
- 15:30 ~ 送迎



介護スタッフと一緒に午前中は椅子に座って、午後はマットの上で、ストレッチをメインに全身調整運動を行っています。

### モタサイズによる筋力トレーニング

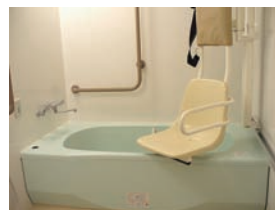
おすすめ



モーターエクササイズとは、高齢者向けトレーニングマシンです。マシンが自動で動くので、身体への負荷はありません。

#### 【効果】

- ① 身体がやわらかく、関節がより大きく動くようになります。
- ② 筋肉のバランスを整え、すっとした姿勢を保てます。
- ③ 血液の流れをよくし、脂肪を燃焼する効果があります。
- ④ 筋力が自然につきます。



#### ご入浴

ユニットバスを2部屋設置。うち1部屋はリフト付です。  
(介助つき)



#### ご昼食

1階のレストランより温かいお食事を提供させていただきます。



#### 専門的な口腔ケア

歯科衛生士による、より専門的なお口のケアを受けることができます。