

通所型サービス・介護予防通所介護サービス

# フィットリハ陽<sup>よう</sup> 富士見

“心と体を大切に扱う”ことを導きたい。  
理学療法士が提供する短時間デイサービス。

包括的  
高齢者運動  
トレーニング

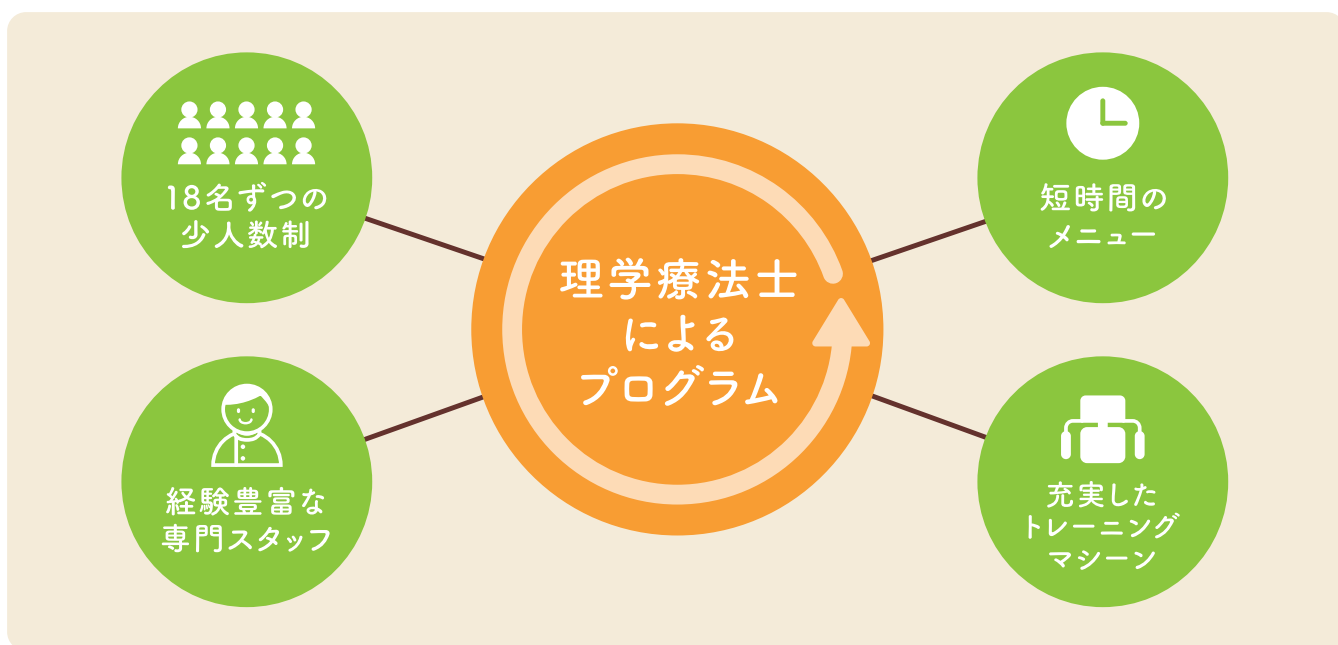
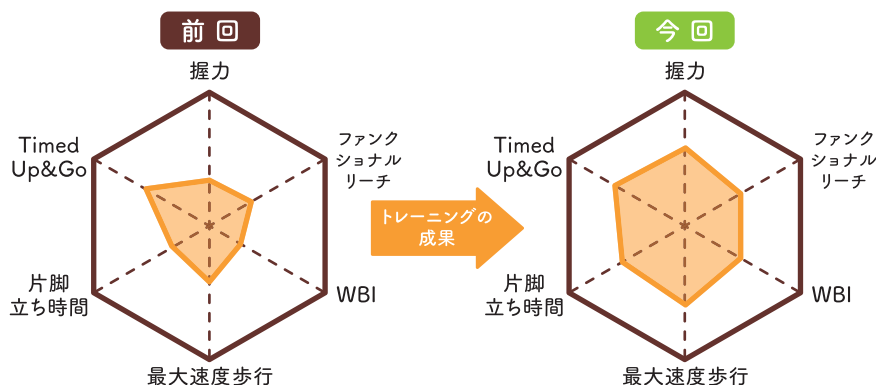
社会医療法人 至仁会

# 当施設は、日本介護予防普及協会推奨『包括的高齢者運動トレーニング』を中心とした適切な運動プログラムを理学療法士が客観的に評価し提供します。

包括的高齢者運動トレーニングとは…

- 特徴 1** 高齢者の身体機能の向上を目指します。
- 特徴 2** 体力構成要素である筋力、柔軟性、バランス能力を包括的にトレーニングします。
- 特徴 3** トレーニング期間 (コンディショニング期・筋力増強期・機能的トレーニング期) を明確にし、個々の目標を設定し、自立した健康増進活動へとつなげます。

定期的なトレーニング成果を右図のようにレーダーチャートで提示・説明させていただきます。個々の苦手分野を分析して、トレーニングプログラムを作成し、困難な日常生活動作の獲得を目標とします。



## 安全で安心のトレーニングマシンを豊富に取り揃えています。



### キネシス

筋力・バランス・柔軟性を総合的に高めていきます。3次元での動きが可能であり、日常生活動作に即した運動が可能です。



### アルケ

協調性や安定性、バランス、柔軟性、筋力とスピード、敏捷性と反応速度、心肺持久力などのあらゆる要素のトレーニングが可能です。



### レッグ・プレス

立ち上がる・座る・しゃがむ・歩くなど日常生活動作に必要な、下肢全体の筋肉を鍛えます。



### ローイング

腰背部の筋力を強化し、猫背(円背姿勢)を改善します。



### ヒップ・アブダクション

骨盤の安定性を高め、歩行や片足立ち時のふらつきを解消します。



### レッグ・エクステンション

太ももの筋力を強化し、歩幅が広がり、膝が安定します。階段の昇り降りもスムーズになります。



### (左から) ツイストチェア、フレックスチェア、ストレッチベンチ

3台で腰痛予防を行います。筋肉の柔軟性を高め、骨盤から背骨にかけて関節の動きを改善し、腰部へかかる負荷を軽減します。



### 平行棒

立位・歩行が不安定な方でも安心して、鏡で姿勢を確認しながら歩行練習・バランス練習が可能です。

理学療法士が考えた、  
予防介護を意識した、楽しい集団リハビリ。

## ●1日のスケジュール例

午前	
8:30~9:25	送迎
↓	
9:30~11:30	バイタルチェック 準備運動 評価 プログラム (集団リハビリ) マシン等 ストレッチ
↓	
11:30~12:30	送迎

午後	
13:00~13:55	送迎
↓	
14:00~16:00	バイタルチェック 準備運動 評価 プログラム (集団リハビリ) マシン等 ストレッチ
↓	
16:00~17:00	送迎



社会医療法人 至仁会  
**フィットリハ陽**  
**富士見**



埼玉県狭山市富士見1-27-18  
煉瓦館 ノイエルンテA号室

【お問い合わせ先】

Tel 04-2935-3339

Fax 04-2935-3990

Mail [fujimi@rehayou.com](mailto:fujimi@rehayou.com)



フィットリハ陽では、要支援と事業対象者の方のみを対象としています。  
自立支援に資するサービスを提供します。

## ●関連施設

圏央所沢病院

<http://www.ken-o-tokorozawa-hosp.com>

介護老人保健施設 遊

<http://www.rouken-yuu.com>

通所リハビリテーション 道

<http://www.ken-o-healthcare-wakasa.com>

よしかわ訪問看護ステーション 歩

<http://www.ayumi-station.com>