

# 短時間デイ コース別トレーニング

～理想の自分を目指して～

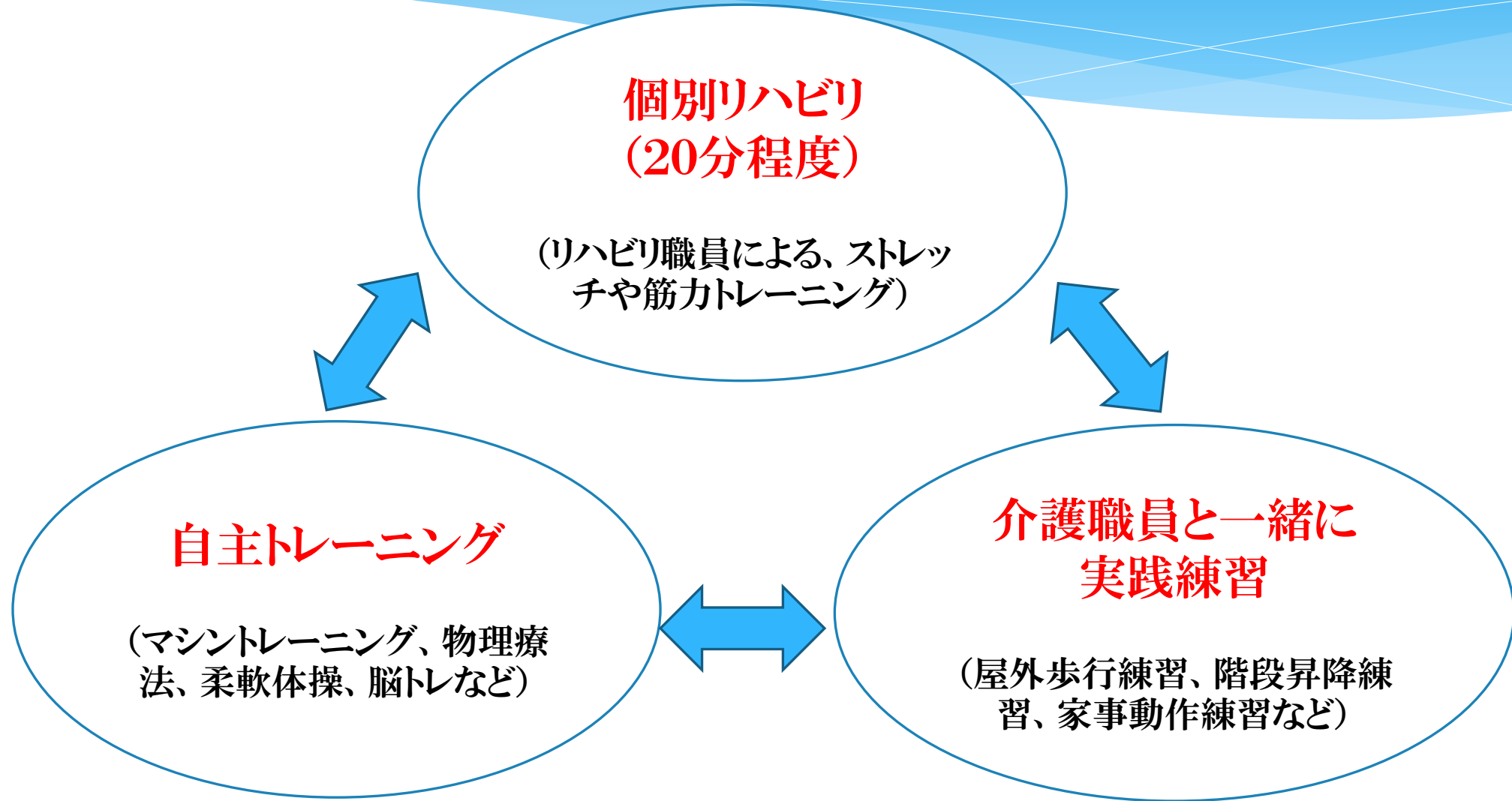
# まほろばの郷 短時間リハビリの特徴

- 個人の**目標**に合わせた、**コース別トレーニング**の提供(・チャレンジコース・体力作りコース・脳活コース)
- 理学療法士、作業療法士、言語聴覚士による**専門的なりハビリ**の実施
- 本人様に合わせた**リハビリメニュー**を設定し、目標に合わせた**トレーニング**が可能
- 定期的な評価を行い、**理想の自分に向かって**段階的な**目標達成**へ



# リハビリの特徴

- \* 3つの運動内容を準備しています
- \* 担当リハビリがそれぞれに適したリハビリメニューを設定します



# チャレンジコース

日々の生活の中で苦手なことはありませんか？

出来ないことを一緒に**挑戦**して、出来るように目指していくコースです

## \*こんな方にお勧め

- ・地域のお祭りにもう一度行きたい ➡ 外を歩く練習、階段の練習
- ・自分で庭の手入れをしたい ➡ バランスの練習、ハサミを想定した握り練習
- ・こたつを使いたい ➡ 床での動作練習、ストレッチ

challenge





# 体力作りコース

以前よりも体力が落ちてしまったと感じる。外に出かけようとしても疲れてしまう。など

必要な筋力アップ、体力作りを、おひとりごと適切な運動メニューを作成しサポートしていくコースです

**\*こんな方にお勧め**

- 1人で歩きたいが心配がある ➡ 筋力強化やバランス練習等
- 疲れやすい ➡ 体力をつけるためマシンリハ等の有酸素運動



**basic**

# 脳活コース

最近物忘れが気になる。前より忘れっぽくなった。など  
このようなことはありませんか？

記憶力や注意力などの検査を行い、認知機能面全般をサポートしていくコースです

こんな方にお勧め

- ・自宅に閉じこもっている ➡ デイケアに通い運動と脳トレをしてみよう
- ・以前よりも会話が少なくなった ➡ 集団での活動に参加してみよう
- ・忘れ物が多くなった ➡ 記憶力に対するリハビリをしてみよう

brane



# 利用時の動き

## 午前

## 午後

送迎(9時~9時半までに来所)

送迎(13時~13時半までに来所)

体温・血圧測定

体温・血圧測定

準備運動

準備運動

個別リハビリ・コース別トレーニング(計60分)

個別リハビリ・コース別トレーニング(計60分)

送迎(11時半~順次帰宅)

送迎(15時半~順次帰宅)

# 利用してみたい、見学してみたい場合

- \* まほろばのリハビリに通ってみたい
- \* もっとまほろばのリハビリについて知りたい
- \* こんな悩みがあるがリハビリはしてもらえるのか相談したい
- \* 費用はどれくらいかかるのか聞きたい

ご不明な点やご相談がありましたら、

まほろばの郷へ直接連絡いただくか、担当のケアマネジャーさんへ相談していただければ幸いです