

## パワーリハビリテーションの概要

●施設利用案内	1階に専用トレーニングフロアがあります。																												
●利用方法	まずは相談員までお電話ください。 担当ケアマネージャーがいらっしゃる方は、あらかじめご相談ください。																												
●利用形態	利用には介護保険で要支援1～2、もしくは要介護1～5の認定を受ける必要があります。																												
●クラス紹介	計7クラスがあります。  月・木曜日： 午前クラス / 午後クラス 火・金曜日： 午前クラス / 午後クラス 水曜日： / 午後クラス 土曜日： / 午後クラス																												
●タイムスケジュール	<p><b>午前のクラス</b></p> <table border="1"> <tr> <td>8:30</td> <td>9:30</td> <td>10:00</td> <td>10:15</td> <td>12:20</td> <td>12:45</td> <td>13:45</td> </tr> <tr> <td>送迎</td> <td>健康チェック</td> <td>準備体操</td> <td>トレーニング</td> <td>整理体操</td> <td>送迎</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>午後のクラス</b></p> <table border="1"> <tr> <td>12:45</td> <td>13:45</td> <td>14:15</td> <td>14:30</td> <td>16:35</td> <td>17:00</td> <td>18:00</td> </tr> <tr> <td>送迎</td> <td>健康チェック</td> <td>準備体操</td> <td>トレーニング</td> <td>整理体操</td> <td>送迎</td> <td></td> </tr> </table> <p>送迎：ご自宅玄関までスタッフが迎えに参ります。                      健康チェック：安心してトレーニングができるように健康状態をチェックします。                      準備体操：マシントレーニング前に体をあたためる体操を行います。                      トレーニング：マシン6機種を使用し個々の機能、体力に合わせ無理のないようにトレーニングを行います。                      整理体操：マシントレーニングの後に体をほぐす体操を行います。                      送迎：ご自宅玄関までスタッフが送ります。</p> <p>※曜日により若干お時間が異なります。</p>	8:30	9:30	10:00	10:15	12:20	12:45	13:45	送迎	健康チェック	準備体操	トレーニング	整理体操	送迎		12:45	13:45	14:15	14:30	16:35	17:00	18:00	送迎	健康チェック	準備体操	トレーニング	整理体操	送迎	
8:30	9:30	10:00	10:15	12:20	12:45	13:45																							
送迎	健康チェック	準備体操	トレーニング	整理体操	送迎																								
12:45	13:45	14:15	14:30	16:35	17:00	18:00																							
送迎	健康チェック	準備体操	トレーニング	整理体操	送迎																								
●休み	土・日曜日と年末年始はお休みします。																												
●定員	15名/日																												
●送迎エリア	瑞穂町・羽村市・青梅市・福生市・武蔵村山市・東大和市・立川市等 ※フラワープラム瑞穂・武蔵村山で送迎エリアが異なりますので、詳しくは各事業所にお問合わせください。 ※自家用車・家族送迎でもお越しいただけます。(駐車場完備) ※フラワープラム武蔵村山には駐車場はございません。																												
●設備	リハビリマシン8台																												

## ●パワーリハビリの特徴

- ◆マシントレーニングを軽負荷（＝軽いおもり）で行い、全身の使っていない筋肉を刺激します。
- ◆パワーリハビリの運動負荷は「入浴」よりも軽く、運動によるリスクはほとんどありません。
- ◆「体が動きやすくなった」「疲れにくくなった」などの効果から自分に自信がついてきます。

自信がつくことにより「もっと長い距離を歩いてみよう」「新しい活動を始めよう」などと、行動の変化につながることを目的としています。

## ●パワーリハビリの効果

- ◆体の機能回復
- ◆排泄リズムの安定
- ◆姿勢が良くなる
- ◆食欲向上
- ◆安眠

## ●フラワープラムのパワーリハビリの特徴

- ◆従来までのデイサービスの概念を覆した『リハビリ特化型のデイサービス』です。レクリエーションや入浴、食事もなくリハビリのみの半日デイサービスです。
- ◆1クラス15名と少人数のチームで充実したサービスを提供しています。
- ◆3ヵ月ごとに体力測定を行い、効果を検証します。
- ◆マシントレーニングの合間に歩行路や滑車を使った自主トレーニングも可能です。

## ●マシン紹介

### ① チェストプレス



#### 期待できる効果

- 呼吸が楽になる
- 上半身を支えられる
- 肩がよくあがるようになる

### ② ヒップアブダクション



#### 期待できる効果

- おしりまわりがすっきりする
- おしりまわりの動きが良くなる
- 尿漏れ防止・予防

### ③ レッグエクステンション



#### 期待できる効果

- 足がうごきやすくなる
- 膝の痛みが楽になる
- 立ちしゃがみ・歩行が楽になる

### ④ トorsoエクステンション



#### 期待できる効果

- 脊柱が伸びる
- 立ちしゃがみが楽になる
- 上半身が楽になる

### ⑤ ホリゾンタルレッグプレス



#### 期待できる効果

- 立ちやすくなる
- 座りやすくなる
- 足全体の強化

### ⑥ ローイング MF



#### 期待できる効果

- 猫背が良くなる
- 肩こりの解消
- 上半身がしっかりする

お問い合わせ



社会福祉法人 梅の樹会

フラワープラム

社会福祉法人 梅の樹会 フラワープラム

TEL: 042-556-5755 URL: <http://www.flowerplum.jp>