



パワーリハビリ・半日型デイサービス

2025.1.1

空席情報

パワーリハビリ  
瑞穂

介護クラスに空席あります！

月木PM 13:30-16:30	火金AM 9:30-12:30	火金PM 14:00-17:00
5	6	7



送迎付きのも対応可能です。  
お気軽にお問合せください。

## パワーリハビリテーションの豆知識 ①



●運動負荷試験により、パワーリハビリは、  
**2~3METS** と検証されています。

METS: 安静座位の何倍の負荷がわかる目安

◎生活動作と比較

- ・安静座位1METS
- ・入浴4~5METS←入浴よりも軽い負荷なんです！



つまり、医師から入浴のストップがかかっていない方なら、どんな疾患の方でも安全に運動ができることが検証されているんです！大きいマシン使うので誤解されやすいですが、あらゆる疾患に対応できるのが、パワーリハビリのメリットです。

問合せ先

**042-556-5755**

担当 坂本 早苗

- 所在地 東京都西多摩郡瑞穂町長岡長谷部83番地1
- 事業所番号 1372400786 / 大規模II
- 施設情報 定員20名 介護度別クラス編成

QRコードで！  
日々の活動を公開中！  
新型コロナ情報も公開！

