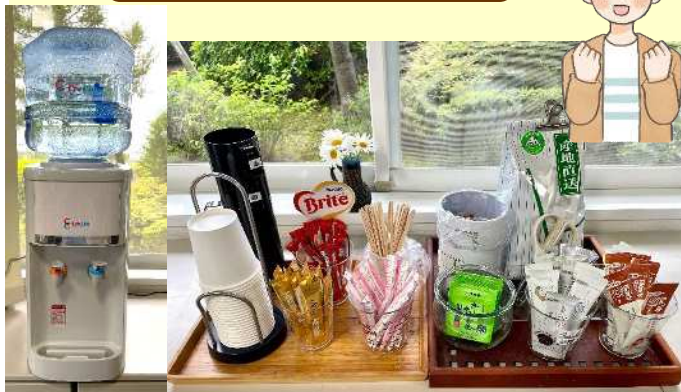


フリー
ドリンクバーコーナー！



●定員

15名（午前・午後 入替え制）

●スケジュール

【午前の部】 9:00～12:05

- ❖ 9:00～ 健康チェックほか
- ❖ 9:30～ テレビ体操
ストレッチ・脳トレ体操
- ❖ 9:55～ 水分補給・休憩
- ❖ 10:00～ 個別機能訓練

【午後の部】 13:15～16:20

- ❖ 13:15～ 健康チェックほか
- ❖ 13:45～ テレビ体操
ストレッチ・脳トレ体操
- ❖ 14:10～ 水分補給・休憩
- ❖ 14:15～ 個別機能訓練

●休業日

- ❖ 土曜日・日曜日（祝日は営業）
- ❖ 12月31日～1月3日



〒194-0215

東京都町田市小山ヶ丘1-2-9

特別養護老人ホーム美郷内

リハビリテーションデイスタジオ **ライズラボ**

☎ **042-797-7705**

FAX: 042-797-1880

E-mail: riselabo@chikuseikai.com

社会福祉法人 竹清会

特別養護老人ホーム 美郷

特別養護老人ホーム 花美郷

いきいき倶楽部 LIKE YOU



ホームページはこちら



リハビリテーション
デイスタジオ
Rehabilitation day studio

ライズラボ

Rise Labo

社会福祉法人 竹清会



ウェルトニックマシン

個人カードで筋力測定・負荷・回数などが管理でき、運動に対するモチベーションアップにつながります

レッグプレス

歩く等の動作や、日常生活に必要な筋力を強化します。



強化される筋肉



- ◆大腿四頭筋
- ◆大殿筋
- ◆下腿三頭筋
- ◆ハムストリングス

レッグエクステンション

膝が安定し、階段の昇り降りがスムーズになります。



強化される筋肉



- ◆大腿四頭筋

ローイング

背筋の強化で、猫背の予防をして、体幹の安定を目指します。



強化される筋肉



- ◆広背筋
- ◆三角筋
- ◆菱形筋
- ◆僧帽筋
- ◆脊柱起立筋

アブダクション

骨盤の安定を強化し、フラツキを解消、転倒を予防します。



強化される筋肉



- ◆中殿筋
- ◆小殿筋
- ◆大腿筋膜張筋



マッサージ器

ウォーターベッド

全身を、お好みの強さでもみほぐします。
体のだるさ解消に最敵！



ホットパック

腰・膝・肩を心地よいリズムで温熱治療を。



エアマッサージ

足全体を加圧・除圧することで、むくみを解消！



歩行力アップ

平行棒

階段の昇り降りや、歩幅を広げ、歩行力の維持向上を目指します！



バイク

下半身の筋肉を刺激し、転倒予防に！運動不足の解消になります！

