

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



# ウェルトニックマシン

## 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

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

## 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！

