

# こしみずリハビリデイサービスセンター

職員は自律心と慈愛の精神に則り  
利用者様やそのご家族の意向を  
尊重し介護サービスに尽くします

## サービスの特徴



こしみずリハビリデイサービスセンターでは、機能回復、筋力アップを目指し、一人ひとりに合ったカリキュラムを作成し、より効果を目指し、行っている施設です。マンツーマンによる訓練や集団での体操など、時には花火やカラオケなどレクリエーションも楽しみます。皆様と楽しく過ごせる施設作りを志し職員一同でお待ちしております。

## 一日の流れ

### 健康チェック（バイタル）（15分）

血圧、脈拍、体重、体調etcをお伺いします。

### 準備体操（15分）

座ったままでも出来る簡単なストレッチです。

### プログラム1（45分）

マシンを使ったトレーニングプログラム

### 休憩（15分）

運動の後は身体を休めることも大事です。お茶を飲みながらおしゃべりなども。

### プログラム2（60分）

メドマー、ローラーのほか、複数の国家資格を持つ身体の専門家による、個々に合わせたストレッチ、体操プログラム、クールダウンを行います。

### 整理体操 10分

しっかりと体を伸ばして身体の負担を軽減しましょう。

### 帰宅準備

### お送り

お家まで車で送迎。お疲れ様でした！

※水分補給は随時行っています。体操の途中、飲みたいときに補給しています。

見学は随時受け付けています。  
お気軽にご相談ください。  
また、送迎もいたします！



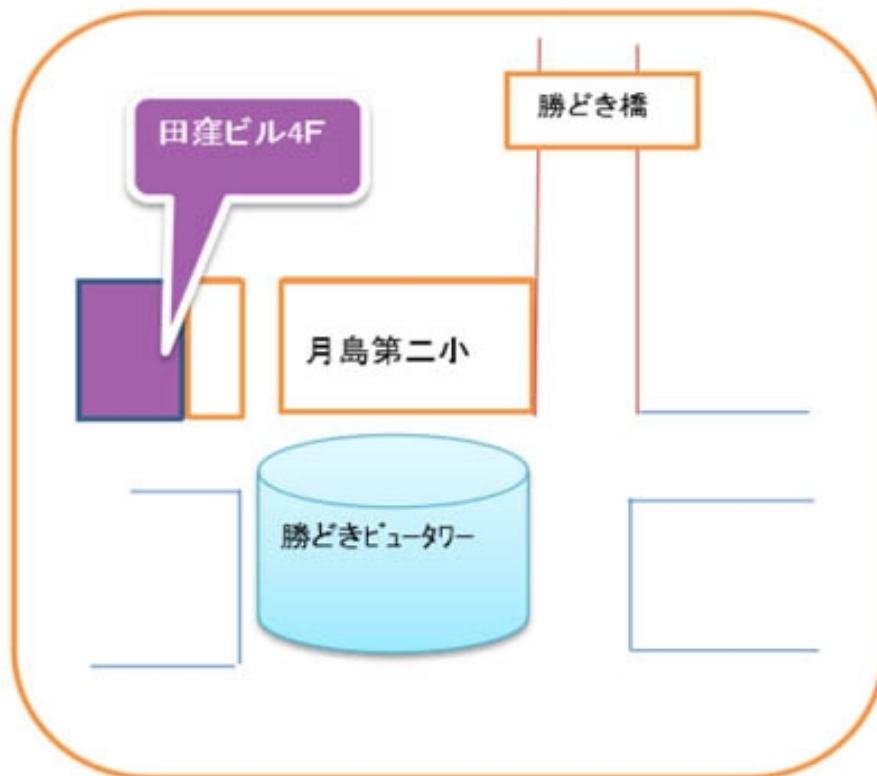
## 集団体操の様子



## 体操内容

中級体操（約1時間）：  
座位の体操と立位の体操  
マシーン：5種類  
嚥下予防体操  
唾液を出す訓練  
少林寺体操

## 案内図



### <サービス提供時間>

月曜日～土曜日

(日曜・祝日・年末年始はお休み)

1部 9時25分～12時30分

2部 13時45分～17時00分

各クラスとも 10名定員

お問い合わせは下記まで

〒104-0054

東京都中央区勝どき3-3-6 4階

電話 **03-5560-1534**

Fax **03-6228-1193**

担当者：興水正子（管理者）