

いつまでも元気！みんなの秘訣は…？

その頑張りを応援したい！

あおばデイサービス

あおばデイの訓練は準備体操から始まり、ボディスパイダーやホグレル等の全身運動できる機器を使用しながら体を動かしていきます。他にもマッサージやウォーターベッドのリラクゼーションもあり、訓練の進み具合やお体の状況に応じて様々なメニューに挑戦していただいております。デイのご利用時間は3時間15分ですが、ご利用時間内で最低でも皆さん1時間以上は席から離れて体を動かしています。多い方は何と2時間以上も体を動かして、積極的にリハビリに取り組んでおります！最近では訓練の時間以外でも体を動かせるように、自主トレ本を用意しトレーニングを行いやすく工夫しています。



▲「自主トレ本」はスタッフのお手製♪

大切なのは”元気になりたい”その気持ちです！

訓練 1 マットでの体幹エクササイズ

中央画像は、両膝を倒して腰回りをほぐすストレッチ(腰痛改善・血行改善)です。また、右画像の様に仰向けのまま脚を上げると、腹筋を鍛える(疲れやすさ改善・姿勢安定)ことができます。気になる部分を重点的にトレーニングできるのが、自主トレの醍醐味です♪



▲自主トレ時間は、スタッフに質問したり、気になるトレーニングを自分で選んで行ってOK！グループやお友達、個人など、皆さん思い思いに体を動かして頑張っています♪

訓練 2 バランスディスクでの骨盤運動

バランスディスクは、骨盤の動きを強化するトレーニングです。姿勢改善、歩行安定、腰痛予防、尿もれ予防など様々なサポートに繋がる人気のトレーニングです！



訓練 4 重錘を使用したの体幹下肢筋トレ

錘を付けることで体の負荷が上がり、筋トレをより効果的に行うことができます。下記では脚全体の筋力アップ(ケガ・転倒予防、膝痛予防など)を行っています。



訓練 3 座位での体幹下肢ストレッチ

下記では、タオルを足の裏に引っ掛けてひっぱり、ふくらはぎのストレッチを行っています。これは、むくみや血行改善などにおすすめです！



訓練 5 立位での骨盤運動

立位での運動は、座位よりも難易度がアップします。立位では骨盤の動きを意識しながら正しい歩き方や、立ち方(姿勢)を身に付けていきます。



グループでは率先して誰かがリーダーとなり、皆で励まし合いながら取り組む姿勢はいつも素晴らしいです！分からない時はスタッフが入る事で効果を高めています。自主トレでは、歩行訓練や生活動作に合わせた訓練を行ったりするなど、あおばデイサービスではその人の訓練に合わせてオリジナリティあふれる、様々な訓練を実施しています♡

入浴付き機能訓練型
デイサービス

あおば
デイサービス

〒247-0056 鎌倉市大船3-14-8 リヴェラ鎌倉1F
Tel | 0467-84-8746 定休日 | 土・日 時間 | 9:00~17:15

▶機能訓練型のデイサービスです。お一人お一人に合わせたオリジナルの訓練内容で、生活の向上を目指します。

見学は
お気軽に！