

中村整形外科アクティブエイジングセンター・サテライト

(山下駅前ビル2階)

中村整形外科の介護部門では13年前に最初に設立した施設です。全身を鍛えるトレーニングを重視し、ご自宅でも行えるタオル・チェアー・マット体操なども行っています。また「創り物」という、季節のテーマを取り入れ利用者様皆で1つの作品を作る取り組みを始めました。指先の細かいトレーニング、脳の活性化にもなっています。楽しみながら運動機能の維持・向上はもちろん指先までトレーニングし脳も活性化できる施設です。元気で120歳を目指せるようスタッフ一同でご支援いたします。

生活相談員

- ・ご利用者様、ご家族様に寄り添う相談員でありたい（施設リーダー山下）
- ・一人の介護人としてとにかく利用者様と向き合う。自身が人間として少しでも向上する事を心掛けて仕事と向き合っています（K）

介護職

- ・スロートレーニングでマシン運動の効果を感じて頂けるようお伝えし、ご利用者様と共に健康寿命を目指します（N）
- ・ご利用者様のトレーニングをしっかりとサポート出来るよう、自身のスキルアップを図っています（K）

看護師

- ・疾患、症状をふまえ、ご利用者様の思いに耳を傾け、運動プランを提示させていただく（T）
- ・皆様に楽しんで口腔体操を行っていただくことをモットーにデイサービス中の健康管理に努めます（O）

送迎ドライバー

- ・送迎車の運転手としてご利用者様に安心して乗車頂けるよう「安全運転安全運行」に努めます（K）
- ・ご利用者様の送迎業務におきましては、安全運転、時間厳守、乗降の際の安全を第一に注視し、日々業務に取り組んでいます（H）



施設内紹



マット運動
バランストレーニング
全身ストレッチ・柔軟性
改善・転倒予防



トレッドミル・ニューステップ
有酸素運動：心臓・肺・血管
を鍛える
細胞内ミトコンドリアの数を



油圧マシン9台
600個の筋肉を鍛える
200個の関節・骨も調節
できます。



リラクゼーション
最上位機械のウォーター
ベッド
疼痛改善・血流改善・リラ



送迎車（セレナ）
環境を意識したハイブ
リッドの新車。安全性
能も重視



作り物・ご利用者様、職
員が一緒に楽しく作成
指先リハビリ、脳トレ（前
頭葉フル稼働）、リフレ
ッシュ効果

要支援1・2～要介護1・2・3の方に対し、四肢体幹を使ったマシン運動、有酸素運動、ストレッチング、軽い筋トレを加え健康増進を目指します。600個の筋肉で200個の関節を動かし、心臓・肺・筋肉・骨・血管を鍛え、60兆個の細胞を調節し、健康長寿（ピンピンコロリ）アンチエイジング（抗加齢）からアクティブエイジング（活動的加齢）を目指します。

自らの行動で実践...明確な目標設定

- ・減量、トレーニングによる体力
- ・改善により、今後人生において何を行いたいのかという明確な目標を立てる

★ご利用者様の声

- ・楽しく運動でき、体力が付き、行動範囲が広がった
- ・外出しても疲れない。歩く距離が伸びた
- ・体力が付き、精神的にも明るくなった
- ・めまいがなくなった