

ご利用日

月～金（祝日はお休みです）

ご利用時間	月	火	水	木	金	土	日
午前の部 9:00～12:15	○	○	○	○	○	×	×
午後の部 13:30～16:45	○	○	○	○	○	×	×

タイムスケジュール

午前	午後	
9:00	13:30	お迎え到着
9:05	13:35	体調チェック
9:15	13:45	ウォーミングアップ (口腔体操・中村式体操・ストレッチ)
10:00	14:30	運動計画に基づいたトレーニング (理学療法・有酸素運動・筋トレ・ボール・タオル・マット運動等)
12:00	16:30	体調チェック
12:15	16:45	クールダウン お送り出発

管理者代行 理学療法士 増田



健康的に人生を送る事が一番だと思います。そのため力添えが少しでもできればと思います。よろしくお願ひします。

理学療法士 吉尾



「当所に来ていただいたら、必ず笑顔で元気になれる。」そのような場を提供できるよう、全力で取り組みます。

介護リーダー 介護福祉士 熊谷



利用者様ひとりひとりの身体状況をしっかり把握し笑顔で楽しく過ごして頂けるよう心がけています。来て良かった、来るのが楽しみと思って頂けるよう頑張ります。

利用者様が元気に人生をより豊かになるようにスタッフ一同でご支援させていただきます。

中村整形外科リハビリクリニック隣接
 川西市美山台3丁目3-2 (美山台ミニコープ横)
 TEL 072-795-3959

【関連施設】

- 中村整形外科リハビリクリニック (住所は上記施設と同じ) ☎ 072-795-2711
- アクティブエイジングセンター (通所介護施設、日生中央駅前)
川西市美山台1丁目1-2 ☎ 072-767-1693
- ハッピーエイジングセンター (通所介護施設、豊能町ときわ台)
大阪府豊能郡豊能町ときわ台4丁目17-19 ☎ 072-738-2778

中村整形外科リハビリクリニック 通所リハビリセンター



中村整形外科リハビリクリニック通所リハビリセンターは、
「100歳を超えて人生を走れる身体づくり」
をモットーに、健康長寿（ピンピンコロリ）、アンチエイジング（抗加齢）
を理想としたトレーニングに特化した、通所リハビリテーション施設です。

★ 600個の筋肉で200個の関節をバラバラに動かし、
60兆個の細胞全てを鍛えます！

施設の特徴

中村整形外科リハビリクリニックと併設の通所リハビリセンターであり、医師・理学療法士との連携のもと、利用者様ひとりひとりの状態・課題に合わせ、理学療法士によるリハビリテーションを中心として、体操やマシンによる筋トレ、有酸素運動などを行っていただき、健康増進、機能回復を図ります。

理学療法



常駐している理学療法士により、利用者様ひとりひとりの身体状況や、生活で行いにくい動作などを評価し、その方に合ったリハビリメニューを作成します。

また、リハビリテーションを単なる機能訓練に留めず、

- ① 利用者様が日常生活を「安全に・安心に・安定して」行えるようにします。
- ② その人らしい人生を送れるようにします。
- ③ 利用者様のADLの向上⇒QOLの向上を目指します。

体操



中村式生物進化体操、ゆる体操など、独自に考え出した体操にてウォーミングアップ、クールダウンを行い、コンディションを整えます。

マシントレーニング



油圧式のマシンを採用しています。筋肉や関節に対する負担が少なく、安全に無理せず運動が行っていただけます。

有酸素運動



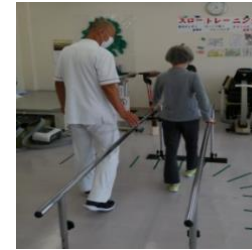
トレッドミル

ニューステップ

エアロバイク

トレッドミル、ニューステップ、エアロバイクの3種類の有酸素マシンを揃えており、持久性の向上を図ることができます。

歩行練習



歩くことは生活の基本です。歩行により下肢の筋肉を鍛え、骨が強くなります。しっかりと歩き続けることができるように、平行棒での歩行練習や応用歩行の訓練を行っていきます。

リラクゼーション



メドマー



特等席



キセノン光治療器

むくみ取り、温熱療法、電気治療、光線治療など、物理療法にて筋肉を柔軟にして、疼痛を緩和していきます。

脳トレ、認知症予防

運動機能だけでなく、認知機能に対して刺激を与えていくことが大切です。穴抜きワード連想、フラッシュカードなど、さまざまな方法を取り入れていきます。また、デュアルタスク（二重課題＝トレッドミルをしながら問題を解くなど）を取り入れて、より実践的な取り組みを行っていきます。

利用対象者

要介護認定を受けている方
要支援1～2、要介護1～5

送迎

専属のドライバーが安全・丁寧に送り迎えをさせていただきます。

送迎可能な地域

川西市

日生中央エリア（美山台・丸山台）、大和、清和台、 など

猪名川町

日生中央エリア（伏見台・松尾台）、パークタウン（白金、若葉） など



詳しくはお問合せ下さい。