3. 入浴

2室の個浴室を設置しました。 車いすの方も入浴できる、美しく機能的な 浴槽です。

4. 送迎 (対象地区) 川西市北部、猪名川町南部



3台の送迎車を用意しました。 全て新車で購入し、安全性を重視しています。



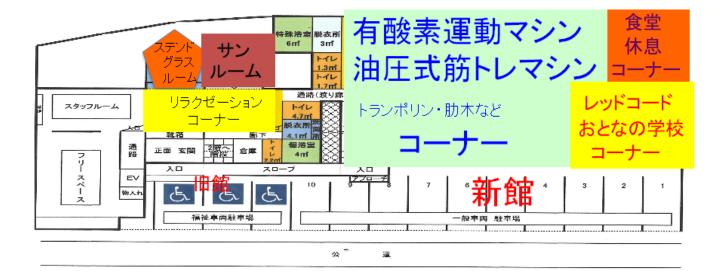






6~7人乗り(セレナ) 2台 4人乗り(ルークス) 1台

見取り図(1階 約400 m²)

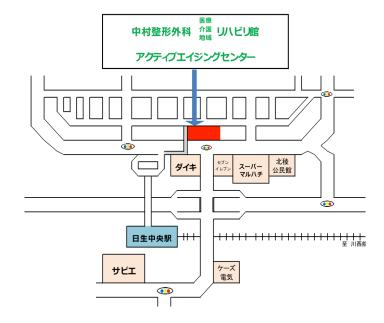


アクセス

〒666-0151 兵庫県川西市美山台1-1-3 ホームセンターダイキの北側

(能勢電鉄)日生中央駅すぐ(徒歩3分)

TEL.FAX: (072)767-1693



中村整形外科の護力がビリ館地域

アクティブエイジングセンター



新館 南側 (ダイキ側) 全景 旧館



北側全景

創業者の思い: 自分の家族(親)に行かせたい介護リハビリ館を作る。

法人基本理念 : 社会貢献法人であること 自己実現の場であること

施設の理念: 自宅で快適に生活できるための、身体作り・環境作りの地域の最後の砦に

なる生活期リハビリの殿堂を目指す。

ビジョン: 自宅での生活を支援することにより、施設への入所を可及的に遅らせる。

(できれば、最期まで自宅での生活をおくっていただく)

<u>1日型</u> : 対象 要介護1~5の方

利用時間 : 9:00~16:45 (7時間)

半日型 : 対象 要支援1、2の方、事業対象者

利用時間 : 午前 9:00~12:15

(3時間15分)

: 午後 13:30~16:45

(3時間15分)

しっかりトレーニングコース: しっかり運動をして活動的な生活を支えます。 じっくりトレーニング+リラクゼーションコース: じっくり運動・ゆったり休養 ゆったりリラクゼーションコース: ゆったりと過ごしたい方(適度な運動) 利用者様の状態により3コースに分けて、出来る限り個別的な対応をしていきます。

身体作りの戦略

1. リハビリ (運動療法) 重視

○有酸素運動

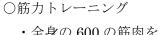
- ・ニューステップ 4台
- ・トレッドミル (ウオーキングマシン) 2台 を用いて、心肺血管機能・持久性を高めます。



ニューステップ (4台)



トレッドミル (2 台)



- ・全身の 600 の筋肉をゆっくり鍛える油圧式マシン (双方向性・6 段階負荷) 20台
- ・筋肉を鍛えるだけでなく、筋肉に張り巡らされた毛細血管 も刺激する毛細血管トレーニングにもつながります おもり式の一方向性ではなく、油圧式の双方向性のため、 しなやかで機能的な筋肉を創り上げることができます。



油圧式マシン (20 台)

○ストレッチング 肋木 (垂直ハシゴ) による背骨ストレッチ、壁ドン・壁ピタ体操など



壁ドン体操

○中村式生物進化体操

ヨガ・太極拳・ピラテスを融合した体操で、 200の関節を600の筋肉でバラバラに動かし 全身の調整を行います。



ゆる体操



カニ体操

〇レッドコードエクササイズ

10組のレッドコードを設置。

スウェーデン式のレッドコードにより全身のゆるやかな調整、 バランス能力の向上を図ります。

※レッドコードエクササイズとは

レッドコードセラピーは世界先進国 20 ヶ国以上で、リハビリやフィットネスエクササイズとして行われている効果的な運動療法で了天井から吊るされた赤いロープ≪レッドコード≫に支えられながら、身体への負担をかけずに、機能向上や柔軟性向上が図れます。



中村整形外科アクティブエイジングセンターでは、レッドコードを用いて 15~20 分の グループでのエクササイズを行い、「平衡感覚」「視覚」「固有受容感覚」に刺激を与え、 正しく効果的な筋力発揮を促し、転倒予防・活動性の向上を図ります。

○手すりを使っての全員でのスクワットトレーニング

- 2. リラクゼーションコーナー
- ・4.5 畳のサンルームにて、太陽光を浴びながら、皮膚で ビタミンDを活性型に変える事により、「骨粗鬆症」の予防・ 治療を行います。(20分)
- ・美しいステンドグラス窓の部屋で メンタル調整やリラクゼーションができます。(ご自由に)
- ・最上機種のウォーターベッド (2台)、キセノン光、 干渉低周波、ホットレーザーの治療器など、中村整形外科 リハビリクリニックと同様の機器を揃え、腰痛・膝痛・ 肩こりへの改善効果を狙います。



リラクゼーションコーナー メドマー (下肢エアーマッサージ) 等



ウォーターベッド



キセノン光治療器