# やりたいこと、いつまでも

## 介護予防とリハビリに特化した デイサービス

# 9月1日 オープン

# Step

なるざステップ

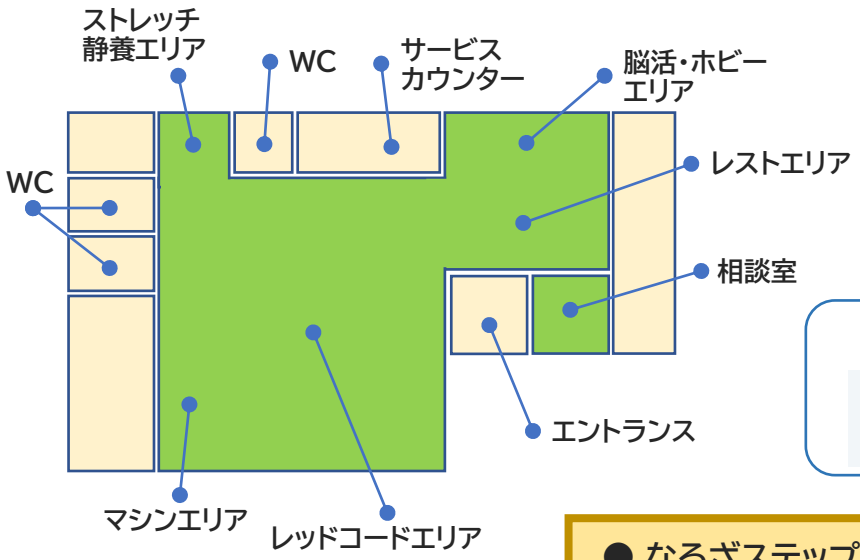
コロナ禍にて内覧会は行いません。
ご利用のご相談、見学のご希望は
随時受け付けています。

## 事業内容

★ 身体の機能低下を維持改善するために適切な運動プログラムを実施します
★ 認知機能の維持向上のためのプログラムを実施します
★ 買い物や地域の活動など、大事な個人活動ができるよう支援します
★ 短時間でちょうどいい　～半日は家や地域での活動を促し支援します～
★ 理学療法士、健康運動指導士、介護福祉士等の専門スタッフが担当します

## 施設の特徴

- 最新運動機器があります
- 運動だけでなく脳トレ・ホビー活動もできます
- トイレが3か所あります




## 利用日

月 ～ 金　曜日

## 利用時間

午後の部　13:00 ～ 16:00

## 利用対象

要支援1・2、総合事業対象者

## 送迎 エリア

●あわら市
●坂井市
（範囲限定。
ご相談ください）

裏面へ！

★求人案内
★事業所地図


● なるざステップの利用・見学に
関するお問い合わせ　0776－77－2251

●なるざステップの住所　910－4103
あわら市二面2丁目211

# 運動設備の紹介

## ★　レッドコード

★ 天井から吊るされたロープを両手で握った状態で運動します。
★ 立位でも安心してダイナミックな動きができ、バランス力を高めます。
★ 全身のストレッチがしっかりできます。
★ グループで実施するので、楽しくできます。

## ★ ウェルトニック

★ 東京都健康長寿医療センター　で考案された科学的根拠に基づいたプログラム：包括的高齢者運動トレーニング「CGT」のガイドラインに沿った機器セットで、日常生活に必要な筋力を効率的効果的に強化します。
★ 個々人の負荷をデジタル操作できます。

### レッグプレス

下肢筋全般の筋肉を強化し、立ち上がる、座る、しゃがむ、歩く等の動作、日常生活に必要な筋力を強化します。足を固定しシートが可動する構造により、実際の動作により近い運動が行えます。

### レッグエクステンション

高齢になると、膝関節の可動域が狭くなる場合が多く見られます。運動することにより歩幅が広がり、膝が安定し、階段の上り下りもスムーズになります。

### ローイング

広背筋、菱形筋を強化して、高齢者特有の円背（猫背）を予防・改善します。

### アブダクション

腰周りの筋肉を強化することで、骨盤の安定性を高め、歩行や片足立ち時のふらつきを解消し転倒を予防します。

## ★ リカンベントバイク

★移乗がしやすく設計されています。足・腰・股関節に負担を掛けにくい乗車姿勢です。
★指定した心拍数をキープしながら運動する事ができます
★運動中いつでも16段階に負荷調節可能。

## ★ フラットウオーカー

★ベルトサイズは幅約45cm、長さ約125cmのワイドサイズで、余裕で歩けます。
★床面から走行面までの高さが約9cmと、スムーズで安全な乗り降りが可能です。
★フチ幅が広く、止まるとき足をのせやすいのも特徴です。

＜その他の設備＞　★ 騎乗型バランスマシン　★ 立位・座位振動マシン　★ 平行棒　★昇降台
★ ストレッチ用プラットホーム　★ 重水バンド　★ 屋内外専用ウオーキングコース

お問い合わせ　・　利用相談窓口
電話番号　（０７７６）－７７－２２５１
FAX番号　（０７７６）－７７－２