

# 四つ葉のクローバー サンテ

【 地域密着型通所介護 ・ 第1通所介護 】

リハビリマシンを使って、「立つ」「しゃがむ」「座る」「歩く」「着替える」「物を取る」といった日常生活に必要な動作をトレーニングします。



## お迎え

スタッフが送迎車で、お迎えにまいります。



9:00

## 健康チェック

看護師が、血圧・脈拍・体温・顔色・全体の様子をチェックします。



13:30



## 脳トレ

頭の体操をして、認知症を予防します。



## 準備体操

プログラムを始める前に、体の緊張をほぐしましょう。



## マシーン トレーニング

リハビリマシンを使って、日常生活に必要な動作をトレーニングします。

## 整理体操

リズム体操や季節体操で、体の緊張を緩めクールダウンします。



## ティタイム

お好みの飲み物でブレイクタイムをお楽しみください。



## お見送り

スタッフが自宅までお送りします。



12:15

16:45

6台のマシーンをを使って、  
トレーニングをします

立ち上がりや着座動作がスムーズになり、  
歩行時のふらつきも改善します。  
日常生活に必要な筋肉を強化します。

姿勢をますっぐに保ち、猫背の改善や  
予防、腰痛改善になります。  
つかまり立ちや杖歩行が安定します。

強化ポイント  
太もも周り  
ふくらはぎ裏  
おしり

強化ポイント  
腹筋  
背筋  
胸の周り



レッドコード  
カラオケ機器  
を導入しています

リズム体操など、音楽に合わせて身体  
を動かすことで、認知機能の訓練や痛  
みを感じることなく楽しんで体操がで  
きます。

コグニション（認知）とエクササイズ（運  
動）を組み合わせたコグニサイズのバリエー  
ションの1つとして、認知予防や体力の弱い  
人でも楽しく効果的な運動ができるコグニバ  
イクも導入しています。



バランス  
ストレッチ



ステップ

天井から吊り下がっているロープによ  
り、転倒の不安なく、筋肉の緊張を抑  
えながら可動域を引き出す運動が可能  
です。