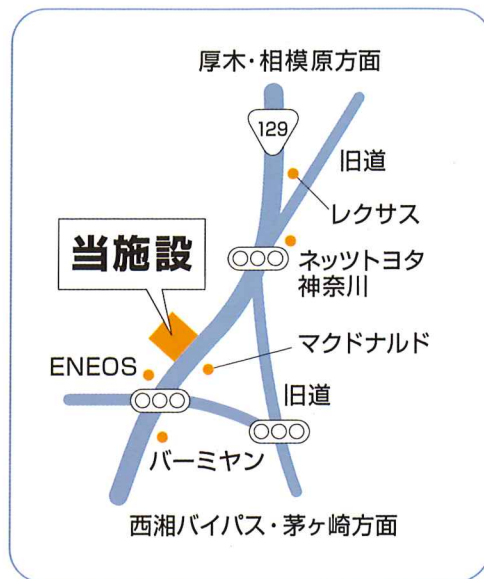


あんしん元気が、若さのヒケツ。

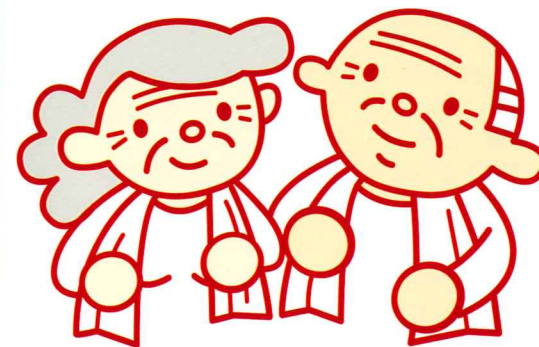


〒254-0014
神奈川県平塚市四之宮6-5-17
渋江ビル1階

TEL 0463-51-4681
FAX 0463-51-4682

《あんしん元気》3つの目標

- ご利用者様それぞれに合った、機能訓練メニューを作成します。
- 定期的なトレーニングと効果の測定、計画の見直しを行います。
- 筋力の維持・向上、社会的コミュニケーション力の維持・向上を目標とします。



《あんしん元気》3つのメニュー

- 筋力向上トレーニングマシンを利用した、積極的な機能訓練。
- ストレッチ体操による柔軟性、バランス力のトレーニング。
- スタッフ、お仲間(ご利用者様)とのふれあいを通じた、社会的コミュニケーション力の維持・向上





施設正面

施設概要

名称：介護予防デイサービス
あんしん元気 平塚四之宮

定員：午前15名(1単位)
午後15名(1単位)

サービス提供時間：単位① 9:15～12:30
単位② 13:00～16:15

送迎：有り(ご希望者様)

- ※ 入浴、食事提供は有りません。
- ※ 介護保険法に定められる地域密着型通所介護、第一号通所事業の提供を行います。
- ※ お問い合わせ、見学には随時対応しております。
お気軽にお問い合わせください。

平塚市の認可施設です。
(介護保険事業所番号 1472001369)

施設設備概要：機能訓練室、食堂、静養室、相談室



機能訓練室



あんしん元気で、若さを維持しませんか!



4台の最新式マシンを導入しています。

1 トorsoエクステンション・フレクション

前屈運動 →

腹部と腰背部の筋力向上
起き上がり機能改善



使用する筋肉



腹直筋
ふくちよくん



脊柱起立筋
せきちゅうきりつきん

2 レッグプレス

膝屈伸運動 →

脚・腰の筋力向上
階段昇降、立ち上がり機能の改善



大腿四頭筋
だいたいしとうきん

ハムストリングス

大殿筋
だいでんきん



股関節外転筋群
こかんせつがいてんきんぐん

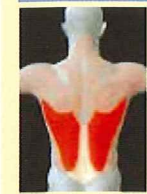


3 ローイングマシン

ボート漕ぎ運動 →

背中中の伸筋力向上
姿勢の改善

使用する筋肉



広背筋
こうはいきん



三角筋
さんかくきん



菱形筋
りょうげんきん



僧帽筋
そうぼうきん



前腕屈筋群
ぜんわんくつきんぐん



4 ワットコントロール・エルゴメーター (エアロバイク)

有酸素運動



心拍コントロール

