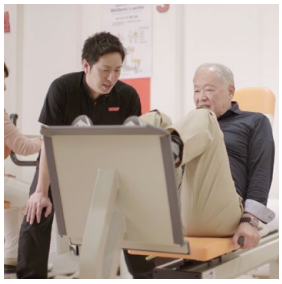


桜十字の新感覚リハビリジム

Let's リハ！

健軍店

「したい」を、「できる」に。

ただ通う、ただ動くのではなく、

「したいこと」を、「できるようにする」ために。

そして、楽しく生きがいのある毎日にするために。

皆さまに出会い、健康をサポートする場所。

そこは「Let's リハ！」。

新しいリハビリで、一緒に夢を叶えましょう。

produced by 桜十字 Sakurajyuji Group

「したい」を、「できる」に。

- リハビリ専門のスタッフ
- カラダ診断で個別プラン作成
- 最新マシンでトレーニング
- 御食事もあるから１日ゆっくりと
- 認知機能別に「能力」診断
- 重度介護者でも楽しく脳トレ
- 趣味活動を活かす実践トレーニング
- 運動後は入浴でカラダキレイに

健軍店の取り組み

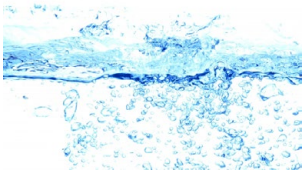
機能訓練に特化した1日型デイサービス

歩行・バランス・生活機能、認知機能の改善などリハビリの専門家が一人ひとりの目的に合わせた機能訓練を提供。

やりたいことを通じてリハビリできる場所

大スクリーンでのカラオケ・映画鑑賞、本格的なマッサージチェア心も身体もリラックス。

熊本初の炭酸風呂で血行促進



炭酸泉に毎日入浴すると血管の機能低下を食い止め血流量がUP!

1日の流れ

- 9:30 到着
- 9:45 バイタル測定
- 10:00 サーキットトレーニング
- 11:45 嚥下体操
- 12:00 昼食
- 13:00 趣味活動
- 15:00 入浴
- 15:00 デザート
- 15:30 帰宅

Let’sリハ！共通の特徴

とことん
数値化

STEP
1

科学的評価

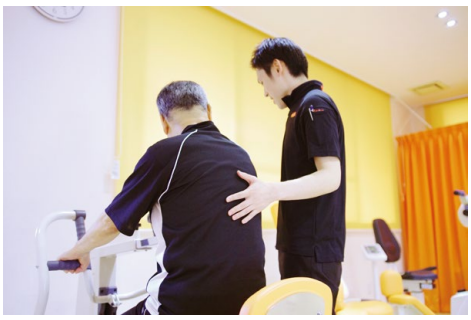
最新マシンを使った筋力測定や、各種機材を用いて柔軟性などを測定しお客さまの問題点を詳細に抽出・可視化します。

しっかり
個別化

STEP
2

個別トレーニング

科学的評価を元に、お一人おひとりに合ったトレーニングプランを作成。マット・マシントレーニングを実施し、身体の土台作りを行います。

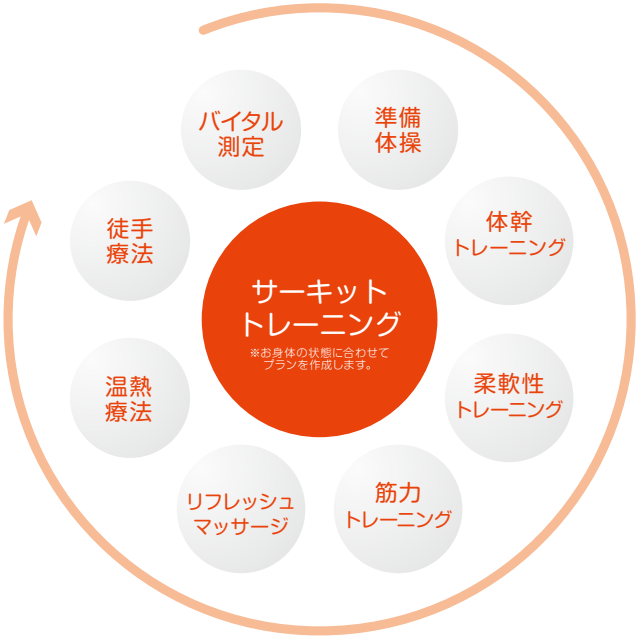


健軍店の取り組み

リハビリ専門のスタッフが動作の回復に向けたプランを作成し、
お客さまが楽しく取り組めるよう、トレーニングサポートいたします。

カラダの機能別基礎トレーニング

サーキットトレーニングで体の3大要素をしっかり鍛えて土台を作ります。



柔軟性トレーニング

カラダの動きに負担がかかる方でも使いやすい専用マシンを使用することで、体をしっかりとほぐし、柔軟性を整えます。柔軟性を鍛えて筋力トレーニングをすることでより効果的な生活機能訓練が可能となります。

筋力トレーニング

カラダの部位に合わせたトレーニングマシンを使い、上半身の筋肉や下半身全体の筋肉を鍛え日常動作に必要な筋肉を強化します。持久力維持にも対応したバイクやランニングマシンもあり、豊富な種類のマシンで飽きずに楽しく続けられます。

体幹トレーニング

カラダの主要な部位の支えであり、内臓を保持し姿勢や動作を安定させる機能を持つ体幹筋（体の内側深くにある筋肉）をストレッチポールなど様々機材で鍛え、バランス感覚や姿勢の改善、基礎代謝の向上を図ります。

筋力トレーニング

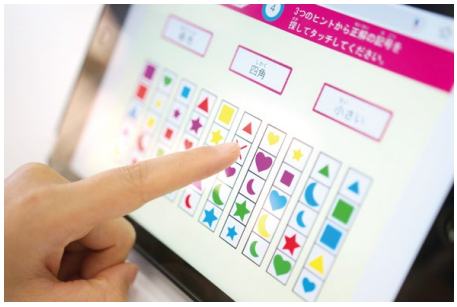
体幹トレーニング

健軍店の特徴

リハビリ専門のスタッフが認知機能の維持・向上に向けたプランを作成し、
お客様が楽しく取り組めるよう、トレーニングをサポートいたします。

認知機能別に「脳力」を診断

認知機能別に「脳力」を診断し、その結果をもとに、お一人おひとりに合う機能別のトレーニングで健康な脳を作ります。



机上系 脳トレ

日々の脳トレ用としてiPadなどタブレットでアプリを利用しクイズやゲームなどを楽しみます。お一人のトレーニングやグループ（1:8）でのトレーニングもでき、脳機能別の評価もするなど、活用していきます。

活動系 脳トレ

（集団）コグニサイズ／カラオケ 等
（個別）書道／編み物／パズル 等

カラオケなど趣味としても身近にできる内容をグループで行い、楽しみながら「笑顔の輪」を作ります。また、書道や編み物などお一人でできる活動をスタッフのサポートと共にすることで安心して行うことができます。、

**Let'sリハ！健軍店では、趣味活動などやりたいことを通して
認知機能・生活機能の維持・改善を図っていきます。**

楽しみながらできる！マシントレーニング

使いやすさに配慮され、自立した生活をサポートするために
設計・開発されたトレーニングマシンを使用します。

筋力・持久力トレーニング

体幹・下肢の筋力増強により、姿勢改善、転倒予防を図ります。

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。

レッグエクステンション

マシン運動をすることで、歩幅がより広がり、膝が安定し階段の上り下りもスムーズになります。

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。

ローイング

広背筋、菱形筋を強化して、ご高齢の方に多い円背（猫背）の予防や改善をします。

トレッドミル

歩行やランニングを想定した持久力を鍛える安定感のあるマシンです。長距離を歩く・走ることができます。

リカンベントバイク

リラックスした姿勢でペダリングができ、快適なワークアウトを楽しめるのが特徴です。

AIMGOOD

一定速度の回転運動を座ったままの安全な姿勢で上肢と下肢同時に行えるのが特徴です。

ESPURGE（エスパージ）

電気刺激で痛みの軽減から治療の促進まで多彩な設定ができ、手技と組み合わせたリハビリが行えます。

医療マッサージ機器で
心も身体もリラックス

コアヌードル

深呼吸ストレッチ

コアヌードル上に寝ることで、呼吸のリズムを通じて
肋椎関節の動きを引き出し、胸・背中・肩周囲の筋緊張
を解放します。

ホットリズミー

温熱治療に心地よいリズムで治療感を向上させた
乾式ホットパック装置

疲労回復、血行促進、筋肉の疲労回復、筋肉のコリを
ほぐす、神経痛、筋肉痛の痛みの緩解。

マッサージチェア

本格4つ玉式メカユニット 「GRIP式メカ2.0」搭載

肩位置センサーや幅広い強弱調整能力を備え、首すじからお尻まで、
広範囲をマッサージします。

背中の最下部にもみ玉が移動してくると、下側のもみ玉が突出しますので、
臀部（お尻）のマッサージまでおこなうことができます。

桜十字の新感覚リハビリジム

Let's リハ！

レッツリハ　検索

お問い合せはこちら

レッツリハ！健軍店

熊本県熊本市東区健軍1-28-10

TEL.096-285-4447

（平日）9：00〜17：00

運営主体：株式会社 桜十字