



桜十字の新感覚リハビリジム

# Let's リハビリ!

「したい」を、「できる」に。

八代南店

一日型リハビリデイサービスのご案内



# 「したい」を、「できる」に。

やりたいことを楽しみながら実現でき、

個別プランに沿った目的のあるプログラムで効果を実感。

「したい」を、「できる」に取り組みます。

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

## 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、身体の手台作りを行います。



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

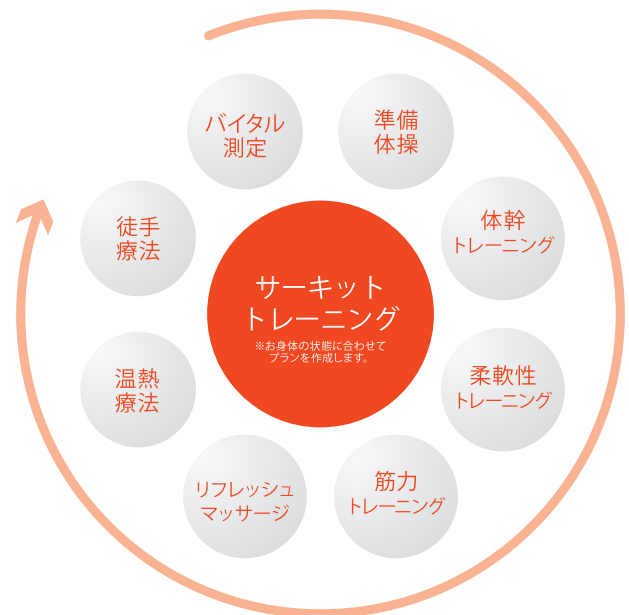
カラダの動きに負担がかかる方でも使いやすい専用マシンを使用することで、体をしっかりとほぐし、柔軟性を整えます。柔軟性を鍛えて筋力トレーニングをすることで、より効果的な生活機能訓練が可能となります。

### 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

## Let'sリハ! 八代南店の特徴

### 特徴 1

## 近隣施設を活用し楽しく実践トレーニング

屋外スペースや3号線沿いの歩道、スロープ、段差、ノルディックウォーク等を利用しより社会適応に即した身体機能をトレーニング。  
カラダと脳の両面へアプローチします。



計画に基づいて、近隣店舗の総合スーパーやディスカウントストア等を活用し散策を楽しみながら外出に必要な能力をトレーニング。



### 特徴 2

## 完全個室のお風呂と美味しい食事が付いた 一日型リハビリデイサービス

当施設は、一日滞在型のリハビリデイサービスです。  
プライバシーに配慮された完全個室での入浴や、栄養バランスを考えた食事  
で自宅に近い状態でお過ごしいただけます。



## 楽しみながらできる!マシントレーニング

### 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でき、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

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、高齢の方に多い円背(猫背)の予防や改善をします。



#### 上肢下肢連動リハビリマシン

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。



#### SIXPAD

足裏からふくらはぎ、太もも等の歩行を支える筋肉に向け、EMSで効率的にアプローチします。

## 機能別トレーニングで能力を強化



### 机上系 脳トレ

日々の脳トレ用として、iPadやWiiなどのアプリを利用し、クイズやゲームなどを楽しみます。お一人でのトレーニングやグループでのトレーニングもでき、脳機能別の評価を行うことができます。



### 活動系 脳トレ

二重課題やパズルなど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、自主的に編み物などのお一人でできる活動をスタッフのサポートと共に安心して行うことができます。

## ご利用について

ご利用には「介護保険の手続き」が必要となります。

### 65 歳以上の方

原因を問わず、介護や日常生活の支援が必要となった場合に市町村の認定を受けると介護保険のサービスが利用可能になります。

### 40 歳から 64 歳の方

病気（16 種類の特定疾病）により、介護や日常生活の支援が必要となった場合に市町村の認定を受けると介護保険のサービスが利用可能になります。

ご利用については担当ケアマネージャーにご相談いただくか、レッツリハまでお電話でお問い合わせください。

## 1 手続きの申請

サービスの利用を希望する方は各市町の福祉課または各総合出張所担当窓口に介護保険被保険者証を添えて「要介護（要支援）認定」の申請をします。

## 2 要介護（要支援）認定

### 訪問調査

認定調査員が本人の心身や状況を確認するために、日常生活における介護の必要度について本人と家族などに聞き取り調査を行います。

### コンピューター判定（一次判定）

74 項目の基本調査を行い、全国共通のコンピューターソフトによって判定されます。

### 主治医の意見書

主治医に疾病状態、特別な医療、認知症や障がいの状況について意見を求めます。

### 介護認定審査会（二次判定）

認定調査（一次判定）の結果と主治医の意見書などをもとに保険・医療・福祉の専門家によって、どのくらいの介護が必要か審査します。

## 3 認定

介護を必要とする度合い（要介護状態区分）が認定されます。

### 認定結果の通知

市町村より申請者本人に被保険者証の送付と認定結果が通知されます。

**認定申請から約 30 日ほどで認定結果が通知されます。**



### 一日の流れ



### 基本情報

所在地	熊本県八代市本野町 2047-1
事業形態	地域密着型通所介護
事業所番号	4390200444
スタッフ数	理学療法士、生活相談員、介護福祉士、看護師
定員	18名
定休日	土日・年末年始
利用時間	9:30-15:45
お問合せ先	まずはお気軽にご相談ください!

### アクセスマップ



**Let's UJI!** 八代南店 責任者: 小島順一郎

TEL 0965-33-6607

FAX 0965-33-6608

送迎可能



八代南店より  
片道約30分まで



桜十字の新感覚リハビリジム

Let's リハ!

レッツリハ

検索

八代南店

TEL

0965-33-6607

動画をチェック!

