



桜十字の新感覚リハビリジム

 **Let's リハ!**

八代南店

「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。



「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

八代南店の特徴



充実した環境！

広々とした空間で、リハビリの専門家がお体の状態に合わせて、様々なコンテンツからトレーニングプランを提案します。楽しく充実の1日を過ごしていただけます。



種類豊富な脳トレ！

認知機能別に「脳力」を診断し、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。iPadやWiiなどを利用した、クイズやゲーム形式のトレーニングも楽しめます。



医療従事者がサポート！

国家資格である理学療法士、作業療法士がレッツリハ!メソッドを開発。専門家がプロデュースした安全で効果的なトレーニングを実践します。

一日の流れ



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。



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

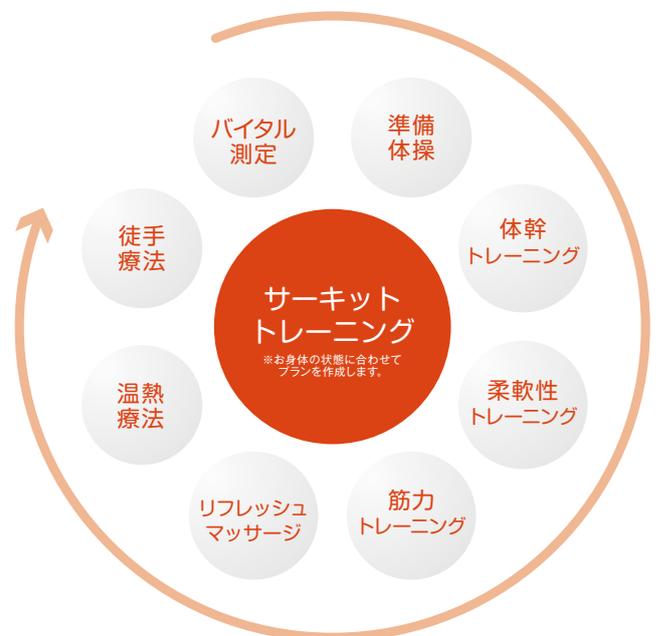
カラダの動きに負担がかかる方でも使いやすい専用マシンを使用することで、体をしっかりとほぐし、柔軟性を整えます。柔軟性を鍛えて筋力トレーニングをすることでより効果的な生活機能訓練が可能となります。

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

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。



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、太ももまでEMS(筋電気刺激)で歩行を支える筋肉へ効率的にアプローチします。

マットトレーニング



コアヌードル

コアヌードル上で寝ることで、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。



バランスディスク

体幹(からだのコアな部分)を鍛え、バランス感覚や姿勢の改善、基礎代謝の向上が可能。座位、立位の2パターンでトレーニングできます。



バランスボール

バランスディスクと同様の効果。バランストレーニング系の中では最も安定感がなく上級者向け。基本的に座位でのトレーニングです。

機能別トレーニングで能力を強化

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 等
(個別) 川畑式/頭リハビリパズル 等

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することで安心して行うことができます。

Let'sリハ!八代南店では、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。



ゆっくりと心と身体もリラックス

完全個室のお風呂

プライバシーに配慮した完全個室で、ご自宅と同じようにおひとりずつ入浴していただけます。

左右どちらからでも出入りが可能な非対称な配置の浴室を2室ご用意しており、入浴時間やお湯の温度など、その方の好みに合わせた入浴方法でお寛ぎいただけます。



医療マッサージ機器

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。

ホットリズムー

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

しっかりなめらかに全身マッサージ機器

新発想「横回転もみ玉」

- ・親指でこねるような手みみ感覚を実現
- ・肩や肩甲骨、背すじの凹凸形状をやさしく滑るように捉えます。
- ・余計な力を分散し、なめらかな動きで心地よくマッサージ



栄養バランスを考えたお食事

リハビリテーションの実施には、訓練内容や運動量に合わせた適切な栄養管理が必要となります。当施設では、積極的にリハビリテーションに取り組んでいただけるよう、利用者さまの健康を考えたお食事をご用意しております。



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

トレーニングプラン

カラダと脳の両面へアプローチします。

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。



ウィンドウショッピングプラン

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

医療機関と提携した安心のサポート体制

当施設は桜十字八代リハビリテーション病院と連携し、
必要な際は専門医の指示のもと、MMSEなど認知機能検査を実施。
カラダと脳の両面へアプローチします。



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、レツリハマ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て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。

利用料金

地域密着型通所介護の基本利用料

◎要介護の方（ご利用には要介護認定が必要です）

介護度	基本料金（/日）	+	加算	追加料金（/日）	=	介護度	1割負担
介護1	6,660円		個別機能訓練Ⅱ	560円		介護1	826円（回/日）
介護2	7,860円		入浴介助	500円		介護2	954円（回/日）
介護3	9,080円		処遇改善Ⅰ	5.9%		介護3	1084円（回/日）
介護4	1,0290円		特定処遇Ⅱ	1.0%		介護4	1216円（回/日）
介護5	1,1500円					介護5	1343円（回/日）

※別途、食事代（おやつ代、飲み物代含む）として600円の実費が必要となります。



基本情報

所在地	八代市本野町字中正坊 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 1 名、生活相談員 1 名、介護福祉士 1 名
定員	10 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!

Let's UJI! 八代南店
080-4888-2780 責任者：小島順一郎

送迎可能



八代南店より
片道約30分まで

アクセスマップ



桜十字の新感覚リハビリジム

Let's **リハ!**

レッツリハ

検索

お問い合わせはこちら

レッツリハ!八代南店

熊本県八代市本野町2047-1

TEL. 0965-33-6607

FAX.0965-33-6608

(平日)9:00~17:00

運営主体:株式会社 桜十字