



桜十字の新感覚リハビリジム

 **Let's リハ!**

シュロアモール長嶺店

「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

シュロアモール長嶺店の取り組み

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。

季節を感じるイベントや
新感覚なイベントを随時開催



四季に応じたイベントや店舗
対抗企画など、ご利用者が楽
しみながら参加できるイベン
トを多く実施しております。

1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様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。



シュロアモール長嶺店の取り組み

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、お客様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

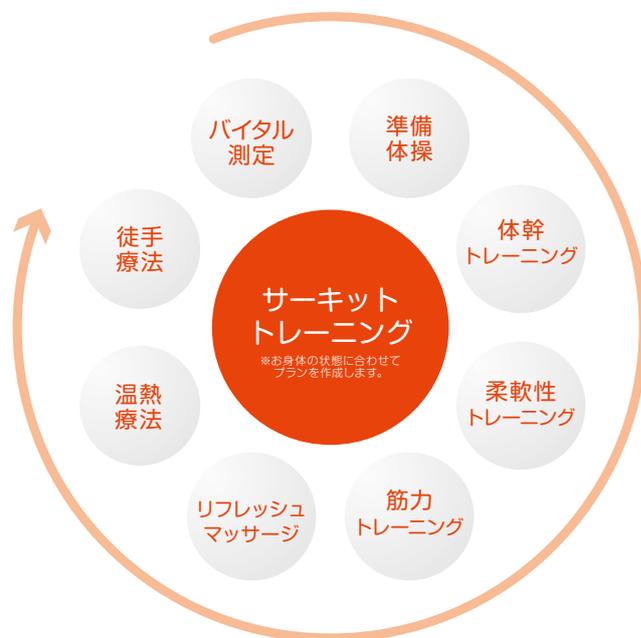
カラダの動きに負担がかかる方でも使いやすい専用マシンを使用することで、体をしっかりとほぐし、柔軟性を整えます。柔軟性を鍛えて筋力トレーニングをすることでより効果的な生活機能訓練が可能となります。

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

リハビリ専門職によるメニュー

Let'sリハ!ではリハビリ専門職による機能訓練が充実しています。
一人ひとりの心身機能に応じてプログラムを提供していきます。

筋トレ指導



- お一人おひとりに合わせた**姿勢調整**
- 専門的なリスク管理**で安心・安全

集団トレ指導



- 仲間と一緒に**活動量UP**
- 専門的で**楽しい運動メニュー**

ADLトレーニング



- ご自宅での課題を**専門的に**トレーニング
- ご自宅での確認とご家族への**介助指導**

IADLトレーニング



- ご自宅での生活に**役割を**
- より細かい部分の**評価とトレーニング**

徒手アプローチ



- 術後のフォローで**安心・安全**
- 疾患由来の症状**にもアプローチ

趣味トレ活動



- 専門家のもと「**したい**」を「**できる**」に
- 生活の中に**楽しみと張り合い**を

シュロアモール長嶺店の特徴

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のできる活動をスタッフのサポートと共に行うことで安心して行うことができます。

Let'sリハ!シュロアモール長嶺店では、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・持久カトレーニング 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。



強化される筋肉
・大腿四頭筋
WBI 測定可能

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。



強化される筋肉
・大腿四頭筋・大腿筋
・ハムストリングス
・下腿三頭筋

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。



➕ 持久カ
トレーニング

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。



➕ 持久カ
トレーニング

リカベントバイク

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。ま
た、車椅子に乗ったままご使用いただけます。



ダイエットトレーナーコア

一般的な運動よりも関節や靭帯への負担が
少なく、全身や各部位に負荷を与えることが
できます。加齢による筋肉の衰えを補うサポート
や、転倒防止の効果が期待できます。

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
肋骨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

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

お問い合わせはこちら

レッツリハ！シュロアモール長嶺店

熊本県熊本市東区长嶺西1-5-1

TEL. 096-288-7990

(平日) 9:00~17:00

運営主体：株式会社 桜十字