



介護予防や健康維持のマシントレーニング

ウェルネス・プログラム

健康的に毎日を暮らすために、身体的にも精神的にも良い状態を保っていくという考え方が「ウェルネス」です。運動や食など様々な分野で注目をあびており、高齢者の方にこそ必要という思いから、「ウェルネス・プログラム」をスタートしました。そのプログラムは、最新のマシンを使った半日型の運動機能向上トレーニング。その人の状態に合った運動目標のデータが自動設定され、最適なプログラムで無理なくトレーニングが楽しめます。もちろん、職員がそばでサポートするのでとても安心。介護予防はもちろん、心身の健康維持・向上のためにお勧めのプログラムです。



ウェルネスとは？

ウェルネス (Wellness) とは、世界保健機関(WHO) が国際的に提示した、「健康」の定義をより踏み込んで、そして広範囲な視点から見た健康観を意味します。病気の予防を前提として、運動を適宜日常生活に取り入れながら、健康的に日々を暮らそうという主旨で提唱された概念です。

ウェルネス・プログラム(半日型運動機能向上型)

はぎまデイサービスセンター

定員
7名

送迎
あります

**4タイプの筋力トレーニングで健康的な毎日を。
最適な回数や負荷でトレーニングマシンが気軽に楽しめます。**

最新の運動機能向上トレーニングマシンを使用。ご利用データが記録された自分専用カードをマシンに挿入し、回数や負荷などをその方に合わせて自動設定。4タイプのトレーニングが簡単に無理なく楽しめます。もちろん、その日の体調にあわせてマシンの設定を変更することもできます。



レッグプレス

「立ち上がる」「座る」「歩く」などに必要な筋力を強化。



レッグ
エクステンション

歩幅を拡げ、階段の上り下りもスムーズにする筋トレ。



ローイング

猫背を予防・改善。背中の筋トレで若々しい姿勢に。



アブダクション

腰回りの筋力強化で、歩行時のふらつきや転倒を予防。

ご利用いただける方・お申し込み方法

■介護保険の要介護認定で「要支援1・2」に認定された方と、「事業対象者」と認定された方のご利用が可能です。お申し込みは、ご担当のケアマネジャーにご相談ください。

お問い合わせ・ご見学

■内容お問い合わせ、ご見学は、はぎまデイサービスセンターへお電話ください。
TEL:0548-55-0550