



ニュースレター

ご利用者の声

みやびでのトレーニングを続けて、運動できる楽しみを取り戻しました。足が遠のいていたゴルフも、次のラウンドが楽しみです。

枚方市・70歳台男性・要支援1(ご利用4ヶ月)

数秒間しかできなかった片足立ちが、2ヶ月で60秒以上できるように！筋力も回復し、元気になった体を実感しています。

八幡市・60歳台女性・要介護1(ご利用3ヶ月)

椅子や床からの立ち上がりがスムーズにできるようになりました。徒歩7分のスーパーへの買い物も、楽にできるようになりました。

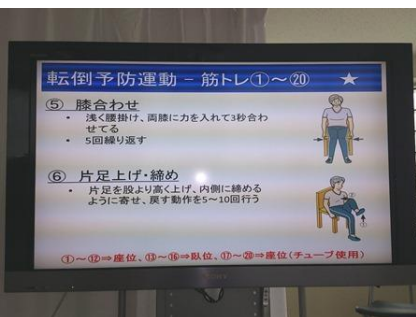
枚方市・60歳台女性・要支援2(ご利用4ヶ月)



レッドコードを使ったストレッチ運動の様子

リハビリ・デイサービスみやびでは・・・

- ▶ ご利用開始から定期的に**体力測定**を行い、個々のご利用者様毎に、**適切な運動メニューと負荷強度**を設定します。
- ▶ 安定した歩行、転倒予防、尿失禁予防、関節可動域拡大など、多彩な運動メニューを取り揃えています。



大型モニターを活用してのインストラクターの指導で、初めての方にもすぐにトレーニングに習熟いただいています。

お問い合わせは

072-857-7731 まで

見学・体験ご利用随時

〒573-1112

枚方市楠葉美咲3-22-6 RBビル3階
(専用エレベーターあり)

ホームページでも施設の様子をご覧ください。

<http://miyabi.world.coccan.jp>

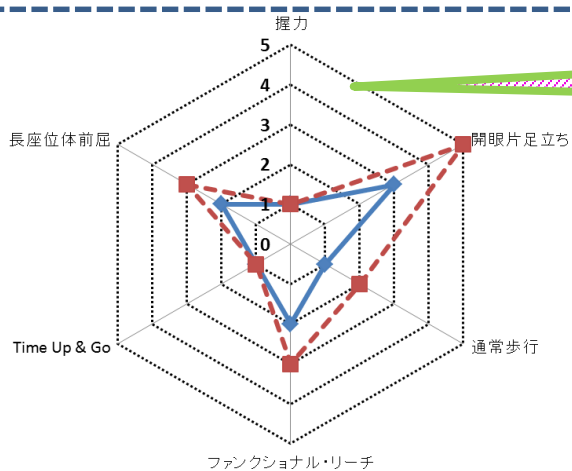


リハビリ・デイサービスみやび - ご利用者様の体力ご回復の事例です！

- リハビリ・デイサービスみやびで定期的に6種類の要素の体力測定を実施しています。
- これら6つの測定要素は、介護予防運動の研究において日本で最も権威のある東京都健康長寿医療センターが採用しているもので、各測定要素を点数換算し、5点満点で3点以上が高齢者の自立のための必要条件とされています(男女で点数の基準は異なります)。
- **グラフが大きな円の場合は体力の状態が良好で、逆に状態が悪い場合は小さな円になります。**
- 具体的な測定内容は以下の通りです。

- | | |
|----------------|---------------------------|
| ① 握力 | … 上肢の筋力を測定します |
| ② 開眼片足立ち | … バランス能力の指標となります |
| ③ 通常歩行 | … 5メートルの歩行に要する秒数を計測します。 |
| ④ ファンクショナル・リーチ | … 動いている時に安定した姿勢に保つ能力を測ります |
| ⑤ Time Up & Go | … 敏捷性の指標です |
| ⑥ 長座位体前屈 | … 体の柔軟性を計測します |

- リハビリ・デイサービスみやびでは体力測定だけでなく、利用者様との問診・提供された医療情報・ケアマネージャー様との協議も踏まえたうえで、個々の利用者のご希望にできる限り沿ったトレーニングメニューを提供することに努めています。



八幡市・60歳台女性

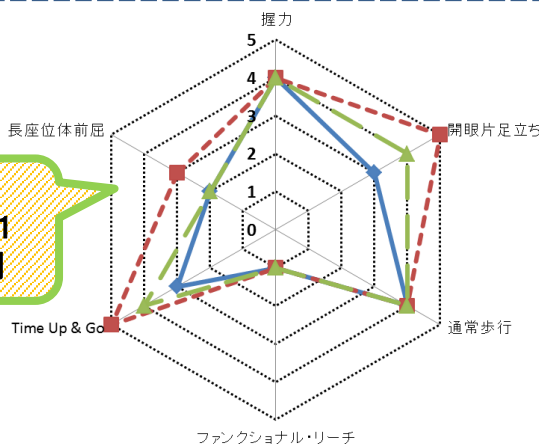
- ✓ 要介護度
- ✓ ご利用月数

要介護1
3ヶ月強

—●— ご利用開始時

-■- 3ヶ月経過後

← 全ての要素で大きく回復されました。



枚方市・70歳台男性

- ✓ 要介護度
- ✓ ご利用月数

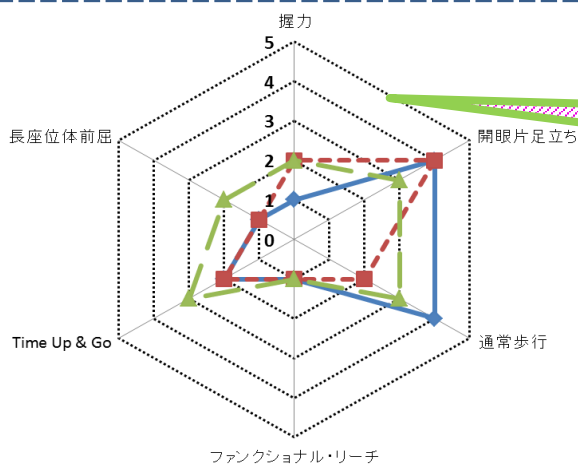
要支援1
約4か月

—●— ご利用開始時

-■- 1.5ヶ月経過後

—▲— 4ヶ月経過後

← バランス能力と敏捷性が顕著に改善しています。



枚方市・60歳台女性

- ✓ 要介護度
- ✓ ご利用月数

要支援2
約4ヶ月

—●— ご利用開始時

-■- 2ヶ月経過後

—▲— 4ヶ月経過後

← 上肢の筋力と柔軟性が改善がしました。