

# 1日のプログラム②

## ② ～ 15:30 共通メニュー【個別プログラム】

皆でフィットネスをした後は休憩をして、それぞれの個別プログラムに入ります。  
 作業療法士と理学療法士がサポートし、個別トレーニングをいたします。  
 広いフロアには大きな鏡がある他、トレーニングマシンや物理療法の機器もございます。



トレーニングマシン

- ・レッグプレス、ローイング（上肢下肢筋力強化）
- ・エアロバイク（持久力強化）



物理療法

- ・脚のおくみ解消のマッサージ
- ・自律神経を整える高周波
- ・痛みを和らげる温熱マッサージ
- ・筋力維持を強くする低周波



15:45 お疲れ様でした！ご自宅までお送りします。

私たちがサポートします！



当院の頼れる作業療法士と理学療法士です。  
 精一杯務めさせていただきます。



いつまでも元気に  
 在宅で生活できる  
 よう支援します。  
 作業療法士 石垣

筋力や体操を続けて  
 かわぐ年齢を若く  
 保てるようお手伝い  
 します！理学療法士  
 大森



### 料金のご案内 (介護保険料 | 割負担の場合)

- 要支援Ⅰの方 月額 2,452 円～ 2,971 円・・・週 1 回通えます
  - 要支援Ⅱの方 月額 4,500 円～ 5,029 円・・・週 2 回通えます
- 医師と相談し、その方の機能によってサービスが決まります

### 介護保険の認定について

通所リハビリテーションは介護保険サービスです。当施設では介護認定申請の代行サービスを行っておりますのでお気軽にご相談ください。