

「家族の絆を深め、在宅生活の喜びを創造する」

質の高い運動プログラムの提供により、充実感・達成感を提供する短時間通所リハビリ

アップル学園前パワーリハビリテーション

☆お一人お一人に合わせたトレーニングを行いますので、ご安心ください。まずはお気軽にお問合せください☆



新型マシン 導入しました！！

各マシンでのトレーニング状況を、利用者ごとにデータ化できるようになりました！！

トレーニング成果が、数値化され把握しやすくなり達成感とともに、目標設定にも役立ちます！！



フィットネススクラブのような雰囲気の中、楽しい仲間と一緒にいきいき元気に楽しみながら、ご本人の状態に合わせた負荷でマシントレーニングを行い、足の運びや姿勢などを改善させるものです。そして、外出することへの不安を解消し、外出する楽しみを持ってもらうことで、活動性の向上をめざすリハビリです。

パワーリハビリ テーションとは・・・

やさしいっぱいの専門職が
チームワークで支援します！
医師、健康運動実践指導者、介護福祉士、理学療法士、作業療法士、看護師などが力を合わせて支援いたします。
センター長より一言」
私共、パワーリハビリテーションでは、マシントレーニングだけでなく、体の滞った血液を押し流すストレッチ体操を行っています。血行がよくなると、気持ちも体も軽く感じます。
最高齢98歳のご利用者様も、お仲間と楽しく体を動かしておられます。
ご利用をスタッフ一同心よりお待ちしております。

パワーリハの強みは！

サービスの概要

- 要支援1の方は、週1回のご利用となります。
 - 要支援2、要介護の方は、週2回のご利用となります。
- 開催コース**
午前・午後とも、月・木コース、火・金コース、水・土コース



全身のストレッチ運動（柔軟体操）を行います。

フラスマクラスター設置



- 3ヶ月に一度体力測定を実施**
どの程度身体機能の維持・向上が図られているか調べ、その結果をもとにケアカンファレンスを行い、さらなるステップアップを目標とします。
- 万歩計を利用して「見える化」を実践。**
ご利用者全員が利用時間内における歩数を計測し、やりがいにつなげています。1000歩も歩けなかった方が、2000歩以上歩けるようになることがほとんどです。
- 一人ひとりにあった身体づくり**
マシントレーニング以外にも、一人ひとりにあった内容の運動プログラムを提供。ボール体操、マット運動など。
- 運動指導員以外にも**
理学療法士・作業療法士が個別リハビリ、看護師がバイタルチェックをさせていただきます。

概算の利用料金

その他の加算サービス等のご利用により、料金が変更場合があります。

	介護保険一部負担金(月額)		
	(1割)	(2割)	(3割)
要支援1	2,677円	5,353円	8,030円
要支援2	4,940円	9,880円	14,820円

その他の料金	日額
おやつ	100円
日常生活品費	103円
合計	203円

○要介護の方の場合: 介護保険一部負担金は日額です。その他の料金は日額です。

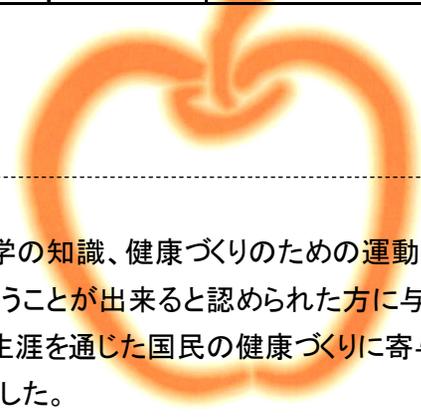
	介護保険一部負担金(日額)		
	(1割)	(2割)	(3割)
要介護1	569円	1,137円	1,705円
要介護2	655円	1,310円	1,965円
要介護3	737円	1,473円	2,210円
要介護4	842円	1,684円	2,526円
要介護5	949円	1,897円	2,845円

その他の料金	日額
おやつ	100円
日常生活品費	103円
合計	203円

利用開始6ヶ月以内は、一月あたり(1割負担の方)952円、(2割負担の方)1,903円、(3割負担の方)2,854円、6ヶ月を超えると(1割負担)600円、(2割負担)1,199円、(3割負担)1,798円が加算されます。

スケジュール

午前コース	午後コース	内容
9:00	13:30	到着 (体温・脈拍・血圧)
9:25	13:55	パワーリハビリテーション 体操、ウォーミングアップ マシントレーニング
11:30	16:00	クールダウン
11:45	16:15	ティータイム
12:00頃	16:30頃	ご自宅へ



健康運動実践指導者とは・・・

健康づくりのための運動実践者に与えられる称号の一つで、医学的基礎知識、運動生理学の知識、健康づくりのための運動指導の知識・技能等を持ち、健康づくりを目的として作成された運動プログラムに基づいて、実践指導を行うことが出来ると認められた方に与えられます。健康運動実践指導者の養成事業は、平成元年から厚生大臣の認定事業として推進され、生涯を通じた国民の健康づくりに寄与する目的で創設され、生活習慣病を予防し、健康水準を保持・増進する観点から大きく貢献してまいりました。

(お問合せ先)



受付時間 9:00~17:30※日曜日除く

パワーリハビリテーション

〒631-0003 奈良市中登美ヶ丘4丁目3番
TEL 0742-51-2200 FAX 0742-51-2201
<http://www.apple-g.or.jp> (ホームページ)