

リハビリデイサービス nagomi のサービスプログラム

週間スケジュール〈月～金曜日〉

午前クラス 9:00～12:15

午後クラス 13:45～17:00

1回 約3時間！(途中休憩を含む)

※土・日は休業日となります。(月～金の祝祭日は営業致します。ただし、GW・お盆・年末年始は別途休業日がございます。)



nagomi
顧問理学療法士
永井 美香子

nagomiのリハビリは、全て皆様の生活動作に直結しています。日常生活の“できる”を取り戻していただくことで、ご本人の生活改善はもちろん、ご家族の介護負担軽減にもつながります！



半日のスケジュール



送迎

施設名もロゴも入っていない送迎車でご自宅までお迎えにまいります。



バイタルチェック(ティータイム)

看護師による日々の血圧・脈拍・体温の確認を行います。当日体調に不安のある方は看護師までお申し出ください。



★こごちヨガ®

腹式呼吸を取り入れた全身の筋肉や関節をほぐすヨガ風のストレッチ運動です。床に座れる方はマットで、座れない方は椅子に座って運動を行います。



ティータイム

好きな飲み物を召し上がりながら、様々な方との交流を楽しんで頂きます。気分転換・ストレス解消を促します。



送迎

ご自宅までお送り致します。



★セルフケア

簡単、且つ生活行為そのものに直結するリハビリの内容となっています。



ティータイム

好きな飲み物を召し上がりながら、様々な方との交流を楽しんで頂きます。



★イス de エクササイズ

椅子に座ってできる、ご自宅での生活動作に直結した筋力トレーニングです。

★nagomiの運動プログラム PT(理学療法士)と共同開発した運動プログラムをご紹介します

こごちヨガ®

🕒 60分



全身の筋肉や関節をほぐすことで、姿勢・関節・筋肉の柔軟性、バランス機能、上肢機能の改善はもちろんのこと、麻痺の緩和、血行の促進による様々な痛みの緩和に効果的です。また、自律神経のバランスを整え、リラックスを促します。季節毎にメニューが変わります。

イス de エクササイズ 🕒 30分



セラバンド、ゴムボール、ステップ台等を使用して、週替わりで各部位の筋力強化、日常生活動作に必要な筋肉の使い方、関節の動かし方のトレーニングを行います。屋内・屋外歩行動作はもちろん、食事、入浴、排泄、着替え等、日常生活での“できる”を取り戻すことを目的としています。

疾患や身体状況に応じて、個別に運動方法や指導方法を変えて行いますので、麻痺や関節の痛みの強い方にも効果的です！100種類以上のリハビリ動作で筋力だけでなく、姿勢、関節・筋肉の柔軟性、バランス、上肢機能といった筋力を使うのに必要な機能も総合的にトレーニングしていきます。

セルフケア

🕒 30分

「居室内活動」「屋内活動」「屋外活動」の3つのテーマを月替わりで行います。すべて生活機能向上に直結した内容となっています。およそ8割の方がご自宅でも継続されています。



個別機能訓練

掃除、洗濯、料理、外出等の日常生活に必要な生活機能改善の為、個別の反復訓練を行います。



(例:文字を書く訓練)

体力測定

数値で実感!! 毎月1回、体力測定による効果測定を行います。

