

ゆきよしクリニック通所リハビリテーション

見学歓迎



ぜひスタッフに
お声がけ下さい!

専門スタッフのリハビリにより、運動機能の維持と向上を支援します。
要支援1～要介護3の方までご利用いただいております



足踏み体操



スタッフ



屋外歩行訓練



集団体操



足のリハビリ



口腔体操



足漕ぎマシン

サービスの特徴

専門スタッフ

専門スタッフが
リハビリを徹底サポート

送迎対応

安全に送迎を行い
通所リハビリができます

短時間

90分で目的の運動機能
維持・向上を行います

口腔リハビリ

発話のトレーニング
から病気予防まで

自分のペース

様々なプログラムから
自己選択ができます

仲間と一緒に

スタッフ・利用者様一体と
なり運動仲間ができます

保険適用

保険が適用となり
リーズナブルにご利用が可能

体験できる

体験した上で
ご利用ができます

専門スタッフがリハビリテーションのサポートを行います



理学療法士



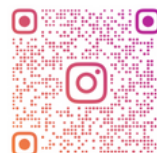
作業療法士



言語聴覚士



ケアスタッフ





「特別な器具を使わないと運動ができないのでしょうか?」と聞かれることがあります。自宅ですぐにできるトレーニングとして「器具を使わずにできる筋カトレーニング」をご紹介します。

トレーニング方法と鍛えられる部位について

基本姿勢から移行してください

椅子スクワット

大腿四頭筋、大殿筋



もも上げ

大殿筋、中殿筋



踵(かかと)上げ

下腿三頭筋



ランジ

大腿四頭筋



高齢者での筋カトレーニングのポイント
高齢者は、筋組織が若年者に比べると傷つきやすく、病気や怪我、関節の痛みなどに繋がる危険性があります。そのため、個人に合った負荷で行うことが大切です。
- 負荷・回数・頻度の目安 -
負荷の目安:「楽である」～「ややきつい」
回数, 目安: 10～15回
頻度の目安: 週2～3回



基本姿勢

筋カトレーニングの効果

◎効果

- ・姿勢保持能力の向上
- ・転倒予防
- ・移動能力の向上(歩行距離の延長等)
- ・生活習慣病の予防・改善
- ・腰痛や膝痛の改善

各スタッフのコメント

OT 萱森

認知症予防プログラムの参加者募集中です。今まで水曜コースのみでしたが、10月より木曜コースも拡大!! 3ヶ月間、認知症について一緒に学びましょう! 興味のある方はスタッフまでお声がけください。

ST 仲川

おきがる座談会「いつまでも自分の口で食べるために知って考えよう」が、9月30日に亀田市民会館で開催されます。当院のSTが講師として参加します。気になる方は通りハスタッフまで! ご参加をお待ちしております。

PT 小林

気象庁によりますと、9・10月も気温は高めの傾向で『秋も熱中症対策』と言われていきます。気温が高い時、体調不良や睡眠不足の時は、運動は無理をせず、体調を整えて、秋を満喫していただきたいと思います!

ケアスタッフ 佐藤 莉絵

8月21日に通所リハビリのケアスタッフとして入職しました佐藤莉絵です。まだまだ分からないことだらけですが1日でも早く皆様のお力になれるよう一生懸命頑張ります! よろしくお願致します。

NS山田

①皆さん「残暑バテ」していませんか? 暑さによる疲れの蓄積や冷房と外気の寒暖差など、思いのほか身体に負担がかかっています。リハビリでの適度な運動と身体を温める食事を心がけて、残暑バテを予防しましょう。

②新型コロナワクチン令和5年秋開始接種が始まります。当院では、接種を2回以上受けた12歳以上の方を対象に、予約で接種を行います。詳細は当院のホームページをご覧ください。職員にお問い合わせください。