屋外歩行訓練で歩く鳥屋野潟沿い遊歩道

リハビリテーション提供型デイサービス

サロンDoo
半日デイサービスのご案内

ご利用になられる方
・事業対象者
・要支援1，２
・要介護

サービス提供日
月曜日・木曜午前
午前の部：9：00～12：00
午後の部：13：30～16：30

見学・無料体験ご希望の方は、
お気軽にお問い合わせ下さい。

デイサービス　サロンDoo（ドゥー）

TEL：025-384-4970（ヨクナレ）（相談員：関（せき）・海発（かいはつ））
新潟市中央区清五郎301番地（ビッグスワン脇）

できる喜びを、
ひとつひとつ。
そんなあなたの応援団。

歩く力を鍛えて健康寿命を延ばそう！

介護のいらない生活のためには、丈夫な足腰を維持することが大切です。足腰の健康は全身の健康に繋がっています。

このようなお悩みをお持ちの方にオススメします！

・足腰が弱ってきて、つまずいたり転びそうになることがある
・外に出る機会が減り、疲れやすく長い距離を歩けない
・足腰に痛みや不調がある
・自分に最適な運動、自宅でできる運動などを教えて欲しい
・一人では運動できないので仲間と一緒に楽しく運動したい
・介護の必要な生活になりたくない

スケジュール

午前の部	午後の部
お迎え	
⇓	⇓
9：00 到着・健康チェック	13：30 到着・健康チェック
⇓	⇓
9：20 準備体操（約20分）	13：50 準備体操（約20分）
⇓	⇓
9：40 自主トレーニング・屋外歩行（晴天時）	14：10 自主トレーニング・屋外歩行（晴天時）
⇓	⇓
10：30 ロコモ予防（集団筋力トレーニング）（約15分）	15：00 ロコモ予防（集団筋力トレーニング）（約15分）
⇓	⇓
11：00 おやつ休憩	15：30 おやつ休憩
⇓	⇓
11：10 各種小集団プログラム ※筋力強化、可動域改善等（約20分）	15：40 各種小集団プログラム ※筋力強化、可動域改善等（約20分）
⇓	⇓
11：30 5分間歩行	16：00 5分間歩行
⇓	⇓
11：50 クールダウン体操	16：20 クールダウン体操
⇓	⇓
12：05 お送り	16：35 お送り

サロンDoo半日デイサービス　4大ポイント

ポイント①

オリジナルの準備体操

頭から足先まで全身を動かして体を整えます。椅子に座って行う運動なので、どなたでも安全に参加できますし、ご自宅でもできる運動です。

ポイント②

ロコモ予防を重視

「ロコモ」とは骨や関節・筋肉など運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」という機能が低下している状態を言います。これを予防する為に、日本整形外科学会が推奨しているロコモトレーニングを組み入れたオリジナルの筋力トレーニングを実施して筋力強化を図っていきます。

ポイント③

屋外歩行

鳥屋野潟沿いの遊歩道は、屋外歩行には絶好のロケーション。四季の変化を楽しんで頂きながら実践的な屋外歩行練習ができます。また季節ごとの外出イベントもあり、様々な場所へ出掛けての歩行機会や社会参加もおこなっています。

ポイント④

個別のトレーニングメニュー作成

経験豊富な理学療法士・作業療法士が在籍。お一人お一人のお体の状態を評価し、最適なトレーニングメニューをご提案いたします。