



デイサービスセンター **すこやかさん**  
 堺市南区檜尾550番地  
 Tel : 072-295-2230 Fax : 072-295-2231

## 1 日無料体験・見学受付中

すこやかさんの空き状況をお知らせします。ご利用をお考えの方、是非ご紹介して下さい。

対応等可能な限り検討させていただきますので、まずはお問い合わせ下さい。

**体験利用**はご自宅までの**送迎・昼食・入浴**もついて**全て無料**です。

是非、一度体験利用をご検討下さい。利用時間等もご相談下さい。

現在の空き状況						
	月	火	水	木	金	土
独歩・杖歩行可能な方	◎	◎	◎	◎	◎	◎
車椅子の方	◎	◎	◎	◎	◎	◎

◎：十分空きあり    ○：空きあり    △：満員近し(残2~3名)    ×：満員(要相談)

大きな浴槽での入浴や、美味しいと評判の昼食。

職員の趣向こらしたレクリエーションや、毎月の楽しいイベント行事など・・・  
毎日、沢山の笑顔でいっぱいです。

次の様なクラブ活動・レクリエーション・ボランティアさんの鑑賞なども  
ご用意しております。

大好評!

☆ ☆ ☆ 毎月のプログラム(一例) ☆ ☆ ☆		
クラブ活動	手芸	花かご・人形・ビーズ・レザーなど多彩に実施しております。
	書道	好きな文字を描いてみませんか?
	製作	大作にも挑戦! フロア-に飾っております。
レクリエーション	運動	ボーリング・Wii など・・・多いに盛り上がります。
	頭脳	頭をやわらかく・・・難問・笑問?に挑戦!
	体操	セラバンド体操・ラフターヨガ・チェアーヨガ・口腔体操他。
	調理	たこ焼き・ケーキ・和菓子もお得意です!

全て無料です。

# 機能訓練プログラム



ストレッチや運動機具を使った個別訓練！

軽く運動したい人は、曲に合わせて歩行訓練や外気浴！  
しっかり運動したい人は、4種の運動機具での機能訓練。

個別・集団による体操・セラバンド体操・・・etc.



## 充実した4台の運動器



↑  
写真 A

写真 B ⇒



○写真A左側 → ローイング

… 僧帽筋・三角筋・菱形筋・広背筋・脊柱起立筋を強化し猫背(円背)を改善します。

○写真A中央 → レッグエクステンション

… 大腿四頭筋を強化し、歩幅が広がり膝が安定します。階段の上り下りもスムーズになります。

○写真A右側 → ヒップアブダクション

… 中殿筋を強化し、骨盤の安定性を高め歩行や片足立ち時のふらつきを解消します。

○写真B → レッグプレス

… 大腿四頭筋・大殿筋・ハムストロング・下腿三頭筋を強化し、立ち上がる・座る・しゃがむ・歩くなど、日常生活動作に必要な下肢全体の筋肉を強化します。

○その他、平行棒での歩行訓練や、段差での昇降運動、グループや集団での体操など実施しております。

