

リハビリデイサービス神田

# 施設の特徴 Feature

Feature

1

少人数制で短時間!

定員: 午前 / 午後 各15名  
時間: 3時間



Feature

2

資格を持った  
リハビリスタッフが  
運動指導!



Feature

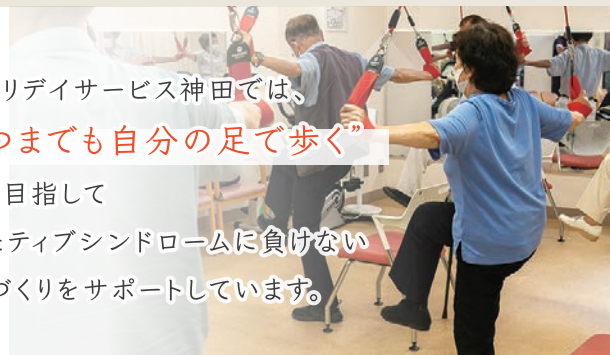
3

介護認定を  
受けていない方も  
利用が可能!



リハビリデイサービス神田では、  
“いつまでも自分の足で歩く”

ことを目指して  
ロコモティブシンドロームに負けない  
身体づくりをサポートしています。

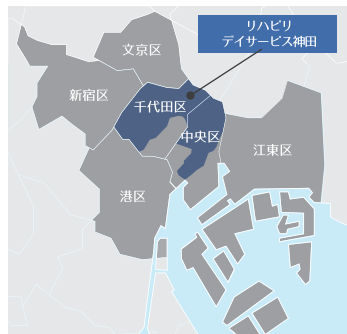


## 見学・体験会 受付中!

### 送迎エリア

ご利用者の  
ご自宅前まで  
送迎を行います。

「生活機能向上デイサービス  
(千代田区)」のご利用者にも  
状況に応じて、  
送迎を行っております。  
お気軽にご相談ください。



JR 山手線「神田駅」  
北口・東口より徒歩5分

東京メトロ銀座線「神田駅」  
3番出口より徒歩4分

## リハビリデイサービス神田

(事業所番号: 1370101212)

# TEL 03-6206-8002

〒101-0042  
千代田区神田東松下町46-3  
千代田三義ビル1階

FAX: 03-6206-8003  
<https://goodlifecare.co.jp/>



株式会社グッドライフケア東京  
〒104-0033 東京都中央区新川1-23-5 SHINKAWA EAST 3階  
TEL 03-3537-0790 FAX 03-3537-0791

00DAY\_KAN\_PAM 2309-300

GOOD  
LIFE  
CARE

# REHABILITATION DAY SERVICE KANDA

いつまでも自分の足で歩く

## リハビリデイサービス 神田

ロコモティブシンドロームに負けない身体づくり

千代田区指定  
地域密着型  
通所介護

生活機能向上  
デイサービス  
実施事業所



グッドライフケア



# Service

# Schedule

午前・午後のコースを選んでご利用いただけます。



## レッドコード

楽しみながら効果がある

天井から吊るされた2本の赤いロープを使ったトレーニングです。関節の可動域を広げたり、筋肉のストレッチを行うことで、安全にリハビリテーションや運動機能の維持を図ることができます。

効果

- ・ 柔軟性向上
- ・ 筋肉強化



## あるけマス運動

運動不足解消で若々しく

床に描かれた50cm四方の大きなマス目を、歌のリズムに合わせて歩く運動です。様々なステップを間違えないように「学習」しながら、歩行のバランスを改善していきます。運動不足を改善し血流もよくなります。人気のあるエクササイズです。

効果

- ・ 生活習慣病対策
- ・ 認知症防止



## ロコモ予防体操

筋力アップで健康な毎日

歩行の安定につながる筋力を鍛え、転倒防止や寝たきり防止を図る運動です。加齢に伴って「立つ」「歩く」という機能が低下するため、生活の中に運動習慣を取り入れることで健康を維持できます。ご利用者をご家庭でも無理なく継続できる効果的なトレーニングです。

効果

- ・ 転倒防止
- ・ 寝たきり防止



## 口腔体操

カラダの健康も心の健康も

老化によるフレイル(虚弱)予防のかなめは、口腔の健康維持です。リハビリデイサービス神田では、歌って声を出すことにより、身体だけでなく、心まで元気になれる取り組みを行っています。

効果

- ・ 誤嚥防止
- ・ 心の活性化

## 5 生活相談

お身体の状態や日常生活でのお困りごとをお聞きし、今後のリハビリ計画や介護サービスのご相談も承ります。



### 午前コース

- 09:00~09:30 バイタル確認・ウェルカムドリンク
- 09:30~10:00 準備体操
- 10:00~10:30 レッドコード
- 10:30~11:00 ロコモ予防運動
- 11:00~11:30 あるけマス運動
- 11:30~12:00 口腔体操

### 午後コース

- 13:30~14:00 バイタル確認・ウェルカムドリンク
- 14:00~14:30 準備体操
- 14:30~15:00 レッドコード
- 15:00~15:30 ロコモ予防運動
- 15:30~16:00 あるけマス運動
- 16:00~16:30 口腔体操



千代田区  
在住の方

生活機能向上デイサービスは、千代田区在住の65歳以上の方で、要介護認定を受けていない方や自立判定の方が対象です。

高齢者あんしんセンター神田  
TEL 03-5297-2255

高齢者あんしんセンター麹町  
TEL 03-3265-6141

