

コロナでおうち時間が増えています。
身体機能が低下していませんか？

日々の運動は大切です！

～効率よく筋力をきたえましょう！～

施設見学
体験利用
受付中

フローラ

デイサービス フローラ蓮田



裏面も
ご覧ください。



- ★お一人おひとりに合わせたリハビリプログラムを作成します。
- ★理学療法士（国家資格のリハビリ専門職）が丁寧に指導します。

フローラ蓮田は在宅生活で療養されている方を中心にご利用いただける体と頭を元気にするデイサービスです。コロナ禍でご自宅にこもりがち高齢者の孤立感の解消や心身機能の維持回復だけでなく、ご家族の介護負担軽減などの効果もあります。

通常のデイサービスよりもリハビリテーションなど身体機能の維持向上に効果のあるものを多く取り入れたプログラムを行います。送迎サービスもありますので、安心して通うことができます。

元気をサポートする 5大特色

1 リハビリの充実

医療機関で使用する本格的なリハビリ機器を導入。理学療法士（国家資格のリハビリ専門職）等がお一人おひとりに合わせたメニューをご提案します。



ヒップアブダクション

中殿筋を鍛えて、骨盤の安定性を高めます。歩くときや片足立ちするときのふらつきを解消します。

レッグプレス

下肢全般の筋肉強化。立ち上がる、座る、しゃがむ、歩く、走るなど日常生活で欠かせない動作に必要な筋力を強化します。



チェストプレス

胸（大胸筋）、肩（三角筋前部）、腕（上腕三頭筋）を強化します。動作の安定性を高め、上体の姿勢が改善されます。



ローイング

広背筋、菱形筋、脊柱起立筋などの背筋群を強化して、高齢者特有の猫背（円背）を改善します。



ニューステップ

安定感のある座位姿勢で腹筋、背筋の緊張を減らし、自立度の低い方でも有酸素運動を行うことができます。

上記以外にも様々なリハビリ機器があります。

やる気が持続する効果測定

トレーニングをするだけでなく、3ヶ月ごとに体力測定と評価を行います。がんばった成果が目に見えるので、やる気が持続します。

2 頭のリハビリ

頭と体を同時に動かせる多重タスクプログラムなど楽しく続けられる認知機能低下の予防・改善プログラムをご提案します。

仲間と楽しく続けられる！ 多重タスクプログラム

NHK スペシャル等で紹介され、国立長寿医療研究センターで効果が実証された頭と体を同時に動かせるプログラムです。

多重タスクトレーニングは、ご自宅でご自分で行うホームプログラムもありますが、トレーニングを一人でやるのは困難です。

フローラでは、仲間と一緒に励まし合いながら、認知症予防・改善に効果があるといわれる運動を無理なく続けることができます。

運動習慣のない方や一人で続ける自信がない方にも最適です。



パラレルバーを使った多重タスクプログラム
ステップを踏みながら、簡単な計算などを同時に行います。

3 リラクゼーション

リハビリをがんばった後はご褒美タイム。整体師による施術で至福のひとときをお過ごしください。

整体師による施術

- 原則、すべての方に1対1で施術をします。
- ★肩や背中凝りや張りをもみほぐす★肩たたき★足をさすったり等を行います。
- 症状を伺って、お一人おひとりに合わせた施術をいたします。



整体師による施術

4 楽しいイベント

認知症の予防改善にもつながる楽しい季節の行事が盛りだくさん。大好評実施中。

利用者様が自主性を保ち、意欲的に日々の生活を送ることができるように、レクリエーションや四季折々の楽しいイベントを企画しています。外出や外食イベント、スタッフが趣向を凝らした行事等が楽しめます。



お花見

運動会

広々とした明るい空間のダイニングです。



5 手作りのお食事

併設の介護付有料老人ホームと同じ手作りのお食事を提供します。温かいものは温かいまま、できたてのお食事をお召し上がりいただけます。



ご自宅と施設間の送迎サービスがありますので、安心です。



【所在地】蓮田市大字黒浜 3561-2

施設見学・体験利用も随時承っております。

デイサービス フローラ蓮田

TEL. 048-765-8126

お気軽に
お問い合わせ
ください。

スタッフ募集中！
詳細は右記までお気軽にお電話ください。

フリーダイヤル
フローラ は イ イ ナ
0120-26-8117