

**退院後にリハビリを
継続したい方へ**



\アミカの郷川口/

リハビリルーム OPEN

特徴

- 1 専属の理学療法士がお客さまに合わせた
リハビリメニューを提供**
- 2 多職種連携で総合的にサポートし
QOLの向上を目指す**
- 3 施設内に専用ルームを新設**

お気軽にご連絡ください

ALSOK グループが運営する介護付有料老人ホーム

アミカの郷 川口

〒334-0076 埼玉県 川口市 本蓮 1-19-21

0120-294-772

フリーコール

運営会社：ALSOK介護株式会社

<https://kaigo.alsok.co.jp/facility/search/detail/334>

HPIはこちら▼





担当理学療法士より

私たち理学療法士が皆さま一人ひとりの身体状況や生活スタイルに合わせ、転倒予防・筋力維持・関節の柔軟性向上など目的に応じた個別リハビリプログラムを作成し、無理なく楽しく取り組めるようサポートいたします。リハビリを通じて入居者さまの笑顔と元気を引き出すお手伝いができれば幸いです。



お悩み別リハビリメニューのご紹介

- ・立ち上がりや歩くのが不安
- ・足の力をつけたい
- ・退院後のリハビリをしたい

平行棒

平行棒は両手で支えることができるので、足の動かし方や姿勢を確認しながら立ち上がり練習や歩行練習を安心して行えます。動作に必要な筋力UPや姿勢の矯正、片足立ちによるバランス改善にも効果があります。



- ・足腰の力をつけたい
- ・歩くのが不安になってきた
- ・運動不足が気になる

ミニバイク

座りながら自分のペースで続けられるので、体力に自信がない方も安心です。継続的なペダル漕ぎ運動により、心臓や肺の機能を高め持久力を向上させます。転倒予防・血流改善・関節の動きの維持に役立ちます。



- ・足腰の筋力をつけたい
- ・転ばないようにバランスをよくしたい
- ・外出・外泊などの予定がある

歩行階段

両側に手すりがあるため、安全に配慮した昇降運動が可能です。心肺機能の向上、下半身の筋力強化、バランス能力の向上、骨粗鬆症の予防など様々な健康効果が期待でき、転倒予防や歩行の安定にも繋がります。



- ・肩や腕が重く感じる
- ・最近、腕を上げづらくなった
- ・運動は続けたいが、無理はしたくない

上腕運動台

椅子や車いすに座ったまま、ロープを引っ張るだけで簡単に上肢の運動を行うことができます。肩や腕の関節の可動域を広げたり、筋力を維持・向上させたり、血行を改善したりする効果が期待できます。



- ・指先の動きがぎこちなくなってきた
- ・手の力が弱くなってきた
- ・細かい作業がしづらくなってきた

ペグボード

ペグをつまんで持ち上げる、ペグを穴にさす・並べるなど、手や指の力・動かし方・集中力を鍛えることができます。箸を使う・ボタンを留める・書くなど、日常生活に必要な動作の改善に繋がります。



- ・手や指の動きが弱くなってきた
- ・ペンや箸を持つのが辛くなってきた
- ・手のこわばりや痛みが気になる

ハンドエクササイザー

手のひらでぎゅっと握る、つまむ・押すといった動作は、手指の機能回復や維持に効果的です。握力や指の柔軟性を高め、血行促進や関節の動きを改善する効果も期待できます。



- ・持久力を向上したい
- ・季節を肌で感じたい
- ・気分転換をしたい
- ・外出・外泊などの予定がある

屋外歩行

屋外では坂道や階段、不整地など、様々な地形を歩くため、足腰の筋力だけでなくバランス感覚や柔軟性も向上します。外の空気を吸い景色を見ながら歩くことは、気分転換になり精神的な安定に繋がります。入居者さま、ご家族さまから最もニーズが高いリハビリメニューです。

