

デイホーム等々力(生活行為向上型デイサービス)紹介①

1、平行棒

日常生活を維持する為に必要な下肢筋力を鍛える運動やバランス運動を行います

※足あげ運動
下肢筋力を鍛え生活を続ける為に一番大事な下肢筋力を鍛えます。

※足振り運動
支える足の筋力と、上げる足の動きを良くする運動です。股関節の柔軟と共に内転筋・中臀筋を鍛えます。

※スクワット運動
大腿四頭筋の強化と膝の痛みの改善を図ります。

※ストレッチ運動
身体の柔軟性の向上を図る運動を行います。

※バランス運動
体幹などを鍛えバランス能力向上を図ります。



2、小上がり和室

日常生活を維持する為に必要な畳上での訓練を行います

※立ち上がり訓練
畳上から立ち上がる訓練を行います

※座位訓練
畳上での座わる訓練や畳上での座位保持訓練を行います。

※昇降訓練
小上がりの上がり降りをすることで段差の昇降の訓練を行います。

※動作訓練
実際に掃除機などをかけて畳上を歩く運動などの動作の訓練を行います。

※布団を使った訓練
実際に布団をひいたり、畳んだりをしていただく訓練や上げ下ろす訓練を行います。



デイホーム等々力(生活行為向上型デイサービス)紹介②

3、大浴場

広々とした銭湯型の大浴場。ゆっくりと温泉気分を味わえます



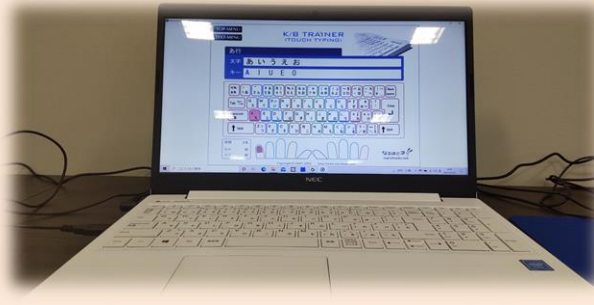
4、喫茶室

利用者様が自由にお使いいただけるカフェコーナー。
この場所で生活リハにつながる手先の訓練や手工芸も
行えます



5、くつろぎスペース

ゆっくりくつろぐためのスペースです。ソファでテレビを見ることができます。また、パソコンコーナーもあり、文字入力練習からインターネットもご利用できます。



6、その他の設備



体操スペース



その他のリハビリ器具



トイレ



屋上テラス

