



第2号

デイサービス太陽

通信

利用者空状況

※表の数は受け入れ可能人数となります。(令和3年7月6日現在)

デイサービス太陽

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	定員
午前(通所介護)	18 人	19 人	19 人	19 人	19 人	20 人
午前(緩和型A)	8 人	5 人	9 人	10 人	7 人	10 人
午後(通所介護)	20 人	20 人	19 人	20 人	20 人	20 人
午後(緩和型A)	6 人	9 人	8 人	6 人	9 人	10 人

マシン紹介



レッグプレス

太ももの外側広筋を鍛え立ち上がりの動作と歩行の安定を図ります



ヒップアップ ダクション

おしりの横の中殿筋を鍛え骨盤が安定し歩行が楽になります



レッグエク テンション

太ももの外側広筋を鍛え立ち上がりの動作と歩行の安定を図ります

デイサービス太陽では低負荷でマシン運動を行います。血圧上昇を防ぎ、「お風呂に入るより楽に（血圧を上げずに）運動できる」事が最大のメリットです。



ローイング

背中の中の広背筋を鍛え同時に背筋が伸び胸が開くことで呼吸が楽になります



チェストプレス

胸の横の前鋸筋を鍛え腕の上下動が楽になり、上の物が取り易くなります



トーン フレクション

立ち座り時の前屈姿勢を繰り返す事で立ち座りが楽になります

また、低負荷運動は太い筋肉をさらに太くする高負荷運動とは違い、加齢により眠ってしまった小さな筋肉を目覚めさせる効果があります。そうすることで腕全体、足全体を強化することができます。

体験紹介宜しく

お願いいたします！！

デイサービス太陽

事業所番号：2771106396

TEL:072-448-5180

FAX:072-448-5181

