リライフプラス案内図



左記ビルの 2F です。
整骨院右手の扉から入ってすぐの
エレベーターをご利用ください！

歩行リハビリデイサービスセンター

リライフプラス

〒544-0033
大阪府大阪市生野区勝山北
5-21-13
よしとみビル２F

TEL:06-6711-5235
FAX:06-6711-5236
事務所携帯：090-6013-3802

ご不明な点はお気軽にご連絡下さい。

〈AM〉	一日の流れ	〈PM〉
	デイサービス到着後	
9:00	バイタルチェック	13:30
9:10	準備運動	13:40
9:35	機能訓練	14:05
11:45	訓練後のバイタルチェック	16:15
12:05	帰宅準備 / 送迎	16:35

無料体験　見学随時受付中！

- 入浴対応可
- 短時間リハビリ特化型
- PT/OT個別メニュー作成

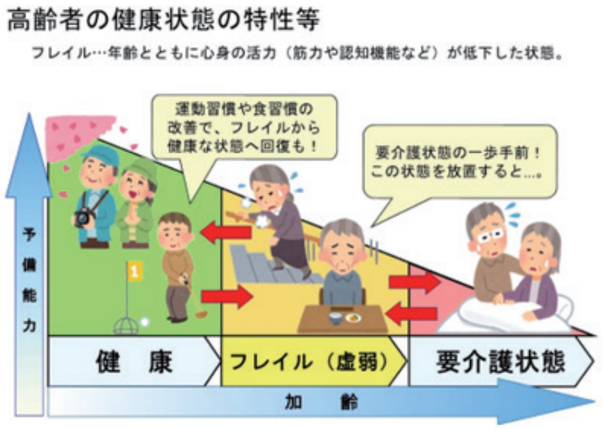
リハビリとは

体験に来られる利用者様からよく『まだ動けているから』『運動は家で出来るから』というお声を聞きます。ただ、運動の知識やご自身のお体の状態について正しくご理解をされていないまま過ごされてしまう方がいらっしゃいます。本当に必要な事を専門家のもと的確に行うことで、今の生活を維持することや痛みが取れるなどの生活の質の改善を見込めるなどの変化に繋がります。ご自身の加齢やご病気との付き合い方には正しい知識と問題点の解決へのプロセスを継続していく事が必要です。専門家のもとでリハビリが行える場所があります。

転倒が怖い！

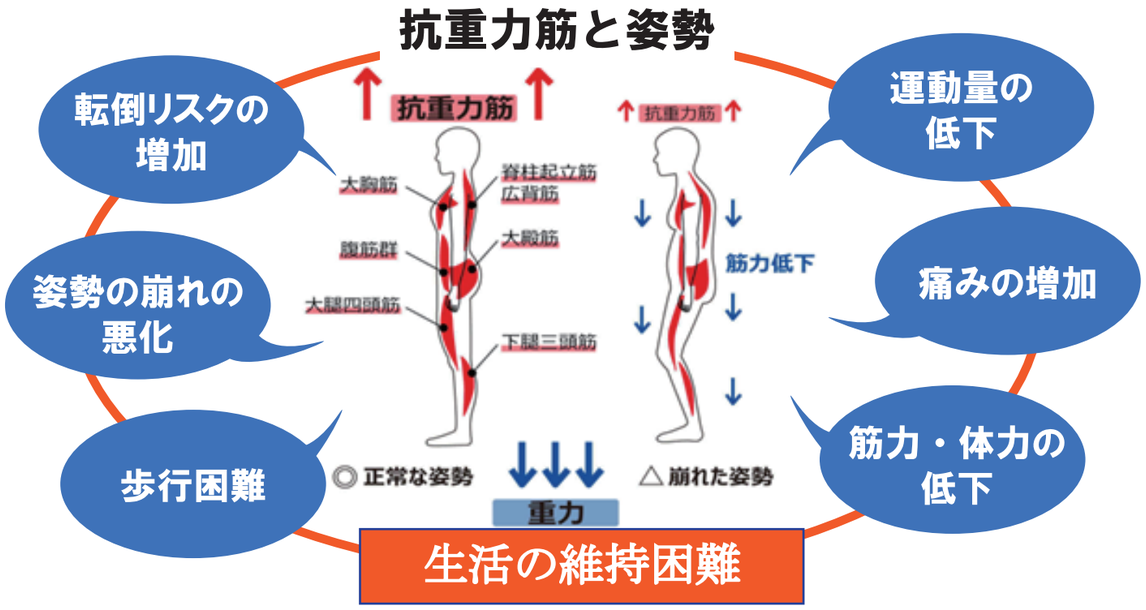






虚弱状態が続くとどうなるのか…

この虚弱状態とは、歩けていても年齢とともに起こります。予防的にも、今の時期に適切なリハビリができれば改善が見込めます。



抗重力筋とは姿勢を正しく保つ為に必要な筋肉です。

＋α　リライフプラスだからできること



歩けるからだ作り！と理想の体へ

出かけるのが疲れるようになった

痛くて動けない

運動は好きでも
昔のように動けない

ふらつきが出てきた



けがの予防

運動意欲の維持

身体機能の正しい評価

病院との連携

最近、疲れやすい、足が痛い、つまずきやすくなった、
など日々の体の変化や疑問に対して、

専門的角度からのアプローチが必要





歩行能力改善

筋力の強化

**理想に近づける
ために必要な
身体機能の獲得**

体力の向上

バランス機能を
鍛える





利用者様ひとりひとりにあった訓練と
必要なリハビリを行える環境が、リライフプラスにはあります。
より効率的にできることしたいことをかなえられる、維持できる場所を提供しています。

バランス訓練

体幹は姿勢の維持や動く時に重要な役割を果たします。また、体幹の筋力が弱まると身体機能や内蔵機能が弱くなってしまうことが考えられます。特に高齢者では歩行機能や生活機能の低下に繋がります。



バランスクッションの上に座り、
体幹機能と
平衡感覚の改善を図る。





集団でのバランス訓練。
足の使い方や平衡感覚の機能改善を図る。

筋力強化訓練

加齢や病気、怪我に伴って全身の筋力は徐々に低下していきます。
リライフプラスではご利用者様に合わせた訓練内容をご用意しております。

足上げ



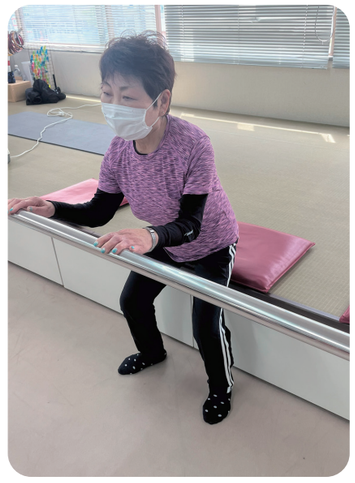
中殿筋という安定した
歩行に
必要な筋肉を鍛える。

座位筋力訓練



座位でも
下肢筋力の
強化を図る。

スクワット



正しい動作で
下半身の筋肉を
効率よく鍛える運動。

歩行訓練

横歩き



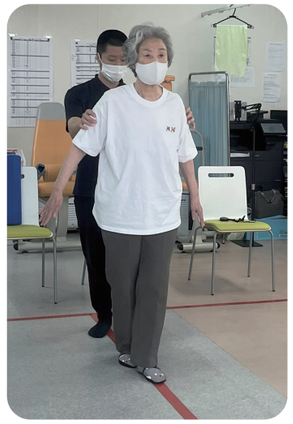
股関節の可動域の
拡大を図り
踏ん張れる体を作る。

平行棒内歩行



平行棒を使用し歩行が
不安定な方でも
安全に行える。

タンデム（継足）歩行



線上を歩きバランス機能と
股関節周囲筋の
改善を図れる。

個別メニュー

日常の生活での聴取を行った上で
リハビリの専門家が身体機能の評価を実施し、
利用者様一人ひとりに沿った訓練メニューを
考案し提供しています。
（個別メニューの一例）

手指の巧緻動作訓練



道具を使用した
上肢や手指の
巧緻性の改善を図る。

体幹筋機能・臀筋強化訓練



歩行に必要な体幹や
臀筋群の筋力訓練を
マット上で行う。

ストレッチポールでのストレッチ



ストレッチポールを使用して
脊椎の可動域の拡大を図る。

施設紹介

有酸素運動

トレッドミル



時間や速度の調整に加え、
持久力の強化を図る。

バイクエクササイズ



エアロバイクにて
下肢の持久力と
筋力強化を図る。

アルフィット



下肢筋力に特化した
バイクエクササイズ。

浴室



筋力トレーニング

レッグエクステンション



太ももの筋肉を
ピンポイントで強化できる。

ローイング



肩の筋肉と背筋を鍛え
猫背の改善を図る。

全身鏡



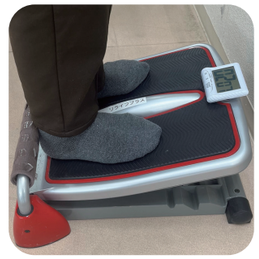
全身鏡で姿勢のチェックを
行いながら
訓練が実施できる。

メドマー



その他

斜面台



足首の柔軟性を高め
バランス機能の
向上を図る。

プーリー



滑車運動で肩関節と
脊椎の可動域の拡大を図る。

畳



畳を設置しており、
自宅により近い形で
訓練を行える。

足浴

