

# 短時間デイケアのご案内

医療保険でリハビリをうけていたけれど、継続できなくなった

マシンを使ったトレーニングなど、集中的なリハビリがしたい

日常生活の動作が思わしくなくなってきた不安

自宅でもできる運動を知りたい

散歩や庭仕事してみたいけれど、家だとできない…



## 【リハビリ内容】

と、思っている方へ。

### ▼運動リハビリ・自主トレーニング指導

一人ひとりの生活を考え、痛みや筋力低下・バランス能力の低下など、日常生活を困難にしている問題点に対して必要とするリハビリを集中的に行います。また、施設内やご自宅でも運動ができるよう自主トレーニング指導を行っております。

### ▼マシントレーニング

個別のリハビリ以外でも、筋力や持久力を高めるために、機械（マシン）を使った運動もできます。初めての方でもスタッフが指導・介助を行いますので安心してお使いいただけます。

### ▼屋外活動

家で散歩や庭仕事がしたいけれど危なくてできない、という方に、施設の外にある畑で野菜を作ったりお花などを見に散歩をしたりと屋外活動も行っています。

## 短時間デイを利用するには？

介護保険を使用している方 → 担当ケアマネジャーにご相談ください

介護保険を使用していない方 → 地域包括支援センターにご相談ください。

お試し利用も無料で行っています。お気軽にお声掛け下さい！

介護保険について疑問があれば専門スタッフがいますのでお気軽にどうぞ！



通所リハビリテーション デイケアさくら TEL: 0267(81)5533

医療法人雨宮病院横 / 佐久市下小田切73