



— 静養ベッド —

体調を崩された方や、寝不足の方など電動介護ベッドで横になっていただけます。



— 歩行訓練スペース —

理学療法士や看護師助言のもと、歩行練習や立ち座り動作確認等の基本動作訓練を実施できます。



— ご利用者様専用トイレ —

歩行器や車いすでも入室可能なトイレと一般的な広さのトイレが2か所あります。室内には手すりもあります。



— 準備体操 —

運動開始前に準備体操を実施します。全身をしっかりと使うので体操だけでも十分な運動効果があります。

●事業対象者、要支援1の方

ひと月あたり⇒約2,000円

●要支援2の方（週2回程度）

ひと月あたり⇒約4,000円

※料金の詳細は利用が決まりましたら、ご説明させていただきます。2割負担の方は約2倍、3割負担の方は約3倍のご負担となります。

『なないろプラス』について、詳しい内容を聞きたい方や、ご不明な点がございましたらお気軽にお問合せください。見学、体験利用随時受付しております。

なないろプラス 事業所番号 3492700251 管理者：下沖（シモオキ）、生活相談員：加藤
〒738-0034 廿日市市宮内 4298 グランカサ宮内 1 階 Tel：0829-20-5326 Fax：0829-20-5336

要介護の方（一例）

『要介護1』（1回）約500円

『要介護2』（1回）約550円

『要介護3』（1回）約600円

※料金の詳細は利用が決まりましたら、ご説明させていただきます。2割負担の方は約2倍、3割負担の方は約3倍のご負担となります。

エクササイズ&リラックス

【なないろプラス】

— デイサービスホール写真 —



🕒 一日の流れ（午前例）

8:30 お迎え開始

玄関先までお迎えに上がります。身支度をお願いします。

8:50 到着（バイタルチェック、準備体操）

到着後、血圧や体温を測定します。

9:30～11:50 機能訓練、交流

ご利用者様毎に運動計画をたて、運動を行っていただきます。空き時間はお話や脳トレプリントなど実施されてます。

12:00 送り開始

お時間となりました。体を動かしスッキリされましたかね？
次回利用まで元気に過ごし、また素敵な笑顔をお見せ下さい。

◎利用定員：15名（2単位）

◎営業日：月曜日～金曜日
（祝日は営業してあります）

◎休日：土・日、盆（8月13日～8月15日）
年末年始（12月31日～1月3日）

◎営業時間：8:30～17:30

【午前利用】8:55～12:00

【午後利用】13:15～16:20

送迎実施地域 🚗

阿品全域、平良全域、佐方全域、桜尾全域

四季が丘・宮園・陽光台・原全域

廿日市駅、市役所周辺全域

峰高・宮内・六本松・地御前全域

福面・対蔵山・宮島口・深江・前空全域



運動器具各種

— チェスト・レッグプレス —



腕は胸部、上腕部の筋力と可動域を改善します。姿勢の改善、前方にあるものを取る動作をしやすくします。足は押す動作で、椅子からの立ち上がりや、階段の昇り降りがしやすくなります。

— ツイスト —



身体を左右に捻ることによって寝返りや、トイレのペーパーを取りやすくなる等、筋力と柔軟性を養います。

— エアロバイク —



室内用自転車型の運動器具です。有酸素運動の実施により筋持久力の向上、心肺機能向上、血圧の安定などの効果が見込めます。

— レッグカール、ショルダプレス —



腕は肩周りの可動域と筋力を鍛え、足は座った状態で、膝を曲げ伸ばしする運動で歩行に必要な筋力と可動域を改善します。歩行時に太ももを高く上げやすくなり、つまずきにくくなります。

— ヒップアップマシン —



大腿部、腹部のインナーマッスルを効率よく鍛えます。歩行時の左右のふらつきを改善します。

— ウォーターエルゴメーター —



水の抵抗を利用したエルゴメーターです。負荷を20段階に設定でき、目的に合わせて足、腕のトレーニングが可能です。シャバシャバと水の音がして爽快です。

— ぶるぶるマシン —



筋肉を刺激するマシンです。眠っている筋肉の働きを助けます。動かなくていいので楽と人気です！

— ウォーキングマシン —



歩行練習用器具です。スピードや角度の調整ができ、おひとりおひとりの歩行状態に合わせて調整できます。

— 全身指圧器 —



全身指圧、背筋伸ばしを行い、腰痛などの改善を図ります。脚部のみ、足〜腰まで、全身などの設定が可能です。



— その他器具 —



— よくある質問にお答えします —

Q. 体力に自信がないのですが通えますか？

A. おひとりおひとりの体力、ご病気等身体の状態に合わせて運動量を調整いたしますので安心して通っていただけます。運動は短い時間で軽めにして、会話や脳トレプリント、趣味活動をして過ごされる方もいらっしゃいます。逆に3時間みっちり運動される方もいらっしゃいます！

Q. 何歳でも通えますか？

A. 40歳以上の方で要介護認定（要支援1～2、要介護1～5）をお持ちの方がご利用いただけます。当施設では下は64歳、上は100歳の方までご利用いただいております。

Q. 物忘れが気になりますが通えますか？

A. 大丈夫です。認知症の診断が出ている方や物忘れが気になる方も多く通っておられます。

Q. 集団行動や他の人との会話が苦手です...

A. 最初に全員で準備体操をする時間はありますが、その後は個人での行動になりますのでスポーツジム感覚で通っていただけます。また、会話することなく過ごされる方もおられますし、職員が配席等、配慮させていただきます。