

## ご利用者様の声

### ご利用者さまの声01



Aさま  
88歳・男性  
保原町在住  
要支援2

私は週二回利用しています。スタッフの皆さんは、優しく親切。自分のペースでできるので、安心して利用しています。体力をつけることが目標で少しずつマシンの運動も増やしていきたいと思っています。

### ご利用者さまの声02



Bさま  
92歳・女性  
梁川町在住  
要介護1

短時間リハビリに通うようになって、外出が楽しくなりました。違う地域の方とお話できるし毎回とても楽しく利用させていただいています。運動を楽しんで行こうから、ほどよく疲れ、夜もぐっすりとお寝ることができました。

## スタッフ紹介



◆ 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

◆ 看護師 ◆ 支援相談員 ◆ 介護士

親切・丁寧にサポートいたします！

## ご利用について

- ・ご自宅まで送迎いたします。自車のご利用も大歓迎です！
- ・入浴・食事は提供していません。
- ・料金について、気になる方は下記記載の電話番号までお問い合わせください。

## アクセス



## お問い合わせ

TEL 024-575-0750

## 営業時間

- ・年中無休 いつでもご利用可能です
- ・営業曜日：月～土曜（祝日も営業）
- 提供時間：① 9：00～10：30  
② 10：30～12：00  
③ 13：00～14：30  
④ 14：30～16：00

ご希望に沿って、上記のお好きな時間帯をお選びいただけます。



介護老人保健施設 プライムケア桃花林  
住所：〒960-0665

福島県伊達市保原町字岡代9-1



プライムケア桃花林  
短時間通所  
リハビリテーション

ご案内

“笑顔”を咲かそう。



公益財団法人

仁泉会

集団体操



ポディスパイダー



自転車駆動運動



エスカルゴ

## ① 集団体操 ・ マシントレーニング

ポディスパイダーはひもを引っ張るだけで効果的に筋肉に効果が生まれる大人気のマシンです！ 体力をつけたい方は自転車エルゴを実践してみましょう！

# 大きな3つの特徴



身長		体重		BMI	
46.7 kg	42.6 kg	51.2 kg			
27 歳	27 歳	27 歳	27 歳	27 歳	27 歳
100 歳	100 歳	100 歳	100 歳	100 歳	100 歳

※BMIは体重(kg)÷身長(m)の二乗で算出されます。BMIが25以上は肥満と判定されます。

※BMIは体重(kg)÷身長(m)の二乗で算出されます。BMIが25以上は肥満と判定されます。

体組成分析装置 (InBody)



全身の筋肉量や水分量、脂肪量などがわかります！

## ② 個別リハビリテーションの充実

利用者さま各々に合ったプログラムを考案し提供いたします。筋力トレーニングだけでなく、歩行練習や関節可動域の改善、また脳トレ・むくみ予防なども対応します。また「日常生活」に何か悩みがある場合、内容に沿った動作練習等も可能です！

## ③ 無料で身体測定を行っています！

身体・運動機能を半年に一度のペースで評価しております。また「アドバイスシート」を作成し提供しており、現在の課題点や今後の日常生活に生きるアドバイスをわかりやすくご説明いたします！

短時間型通所リハビリテーション(通称短時間デイケア)はご利用者個別の生活状況やニーズに合わせた運動プログラムを集中的に行います。自宅で自立した日常生活を送ることができるよう、介護予防や生活機能向上のためのリハビリが行えます。また定期的に運動機能や認知機能を評価し、目標の共有やアドバイスを行い、リハビリのゴールが達成できるようサポートいたします！

## 短時間リハビリの流れ

### 1 送迎到着

お待ちしております(´▽`)/



### 2 体調確認

到着後、体調やバイタルサインの確認をします！



### 3 リハビリ開始

さあ、運動開始ですよ！ はりきっていきましょ！



### 4 リハビリ終了

お疲れ様でした！ お茶を飲んでクールダウンしましょう！



### 5 送迎出発

またのご利用お待ちしております(´ω`)/



所要時間 約90分



# 見学・体験のご相談 おまちしております。

詳しくは裏面記載の電話番号まで

当施設インスタグラムには日々の活動を掲載しています。是非ご覧ください！

