



開設:平成25年4月  
定員:通所介護 午前30名/午後30名

建物:鉄骨造 3階建て  
延床面積 832.77㎡ / 敷地面積 664.51㎡

お問い合わせ:072-939-5332

平日・土・祝:午前9時～午後6時

■施設見学 施設見学を随時行っていると同時に、ホームページにも施設の内容を掲載しておりますので、お気軽にご覧下さい。

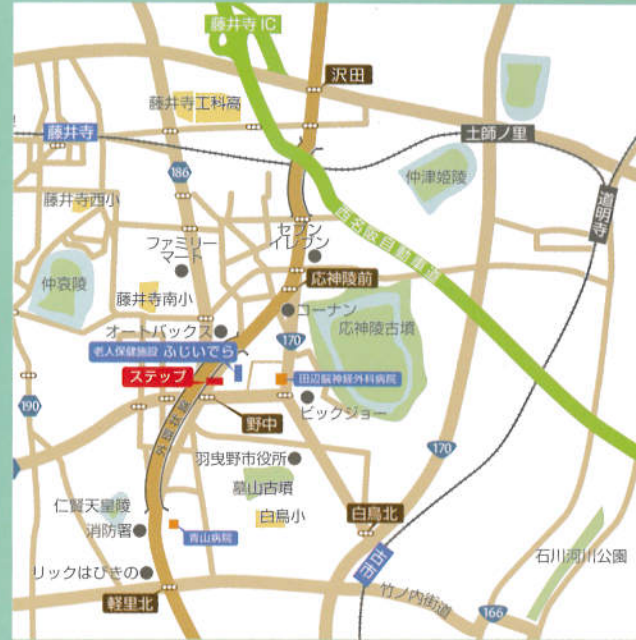
▶ホームページ



JIKEIEN SOCIAL WELFARE

社会福祉法人 慈恵園福祉会  
デイサービス ステップ

〒583-0014 大阪府藤井寺市野中1丁目44-11  
tel 072-939-5332 fax 072-939-5334



デイサービス  
ステップ



通所介護  
ご案内



# 流水プールやマシンが充実、 スポーツジム感覚で活力を。

和やかな心のふれあいや、身体機能の維持・向上を通して、ご利用者の方々が、健康で豊かな毎日を暮らせることを目指します。

## マシントレーニングの目的と効果

- 腰痛・膝痛などの痛みの軽減
- 体力・活力の改善
- 失禁の改善
- 呼吸機能の改善
- 寝たきりや認知症の予防
- 病気・ケガの予防
- 転倒予防
- 生活習慣病の予防

午前・午後の**2部制**で  
メリハリある一日。

## 送迎 リハビリテーション

バイタル(体温・脈拍・血圧)測定/準備体操  
プールやマシントレーニングを行っていただきます。  
その日の身体の状態などでメニューを決めることができます。

## プールの目的と効果

流水プールでのエクササイズにより、血行促進、疲労回復、肩こり改善、腰痛改善、慢性関節リュウマチの疼痛改善、更年期障害のホルモンバランス調整、便秘解消、関節感覚や皮膚感覚の向上、痙性の緩和、シェイプアップ効果などが期待出来ます。

## 流水プールエクササイズ

水中では、浮力や抵抗が働きますので、普通の運動が困難な方、関節痛のある方、整形外科疾患、脳卒中片麻痺など、体重負荷について不安のある方や歩行時や痛みを伴う方などにも効果的な運動を行っていただけます。



## ジャグジー

●ジャグジーバスでリラックス&代謝促進。ほどよく疲れた体を仲間と一緒に暖め、癒せます。

## マシントレーニング

●個々の筋力が評価でき、お一人おひとりに合わせた負荷によるトレーニングが可能なので、効果が期待できます。また、日常生活動作に関連した動きで動作が一定なため、初心者の方でも習得しやすく、無理なく続ける事が出来ます。

- ◇サービス前に行う体調チェックによるご利用者の健康状態を把握の上、マシントレーニングを提供します。
- ◇職員も一緒にプールに入り指導・見守りを行いますので、安心してエクササイズしていただけます。
- ◇身体機能や疾患によって利用できない場合がございます。



ローイング



バイク



ヒップ  
アブダクション



レッグ  
エクステンション



レッグプレス