

介護老人保健施設ほのかデイケア通信

ほのかデイケアは祝日(日曜・12/31~1/3を除く)も休まず営業しています!



ほのか利用時はこのように過ごされています。



一日の流れ

8:15 朝のお迎え



9:30 健康チェック
(血圧・体温測定)



10:00 入浴

創作活動

個別リハビリ

※マシントレーニング・エスカルゴは随時



11:30 口腔体操

12:00 昼食・休憩
口腔ケア

14:00 集団リハビリ体操
レクリエーション

15:00 水分補給

15:45 送迎

一般浴



機械浴



一般浴槽



体操の様子



マシントレーニング

レッグエクステンション



太ももに筋力をつけて膝への負担を軽くすることで歩幅を広げます。

ローイング



背中の筋力をつけて、腰が曲がる事を予防・改善します。

個別リハビリ

エスカルゴ (電動サイクル)



座って自動で足を動かすマシンです。他のマシン器具より体力を使わず歩く為に使う筋肉を動かし、足を踏み出すリズムを鍛えます。

リハビリの専門職より個別的なリハビリを行います。ご本人様の状態を評価し、ご本人とご相談しながら必要性・回数等調整させて頂きます。

ヒップアブダクション



お尻・内股の筋力をつけて、歩行時のふらつきを解消します。



リカベンツスクワット

足全体の筋力をつけて、立ち上がりなどを楽にします。