

# 1 無料送迎 8:30~13:00~



スタッフが車で  
ご自宅までお迎  
えに伺います。



# 2 足湯 9:00~/13:30~ (到着順にご案内しております)



到着後、血圧・体温・脈拍を測定し、  
当日の健康状態を確認いたします。  
入浴剤は日替わりで、  
豊富な種類を取り揃え  
ております。  
タオルは当施設にて  
ご用意させていただ  
いております。



# 3 準備運動 約20分間



マシンを使用する前にしっかりと  
準備運動で体をほぐし、ケガの  
予防を行います。  
合間に脳トレ体操や指体操も  
行いますので全身を使つての  
運動になります。



# 4 筋肉量測定



3か月に1度、  
筋肉量の測定を  
しております。  
※詳しくは裏面を  
ご覧ください。

# 機能訓練重視型1日3時間のデイサービス “グットワン”でいきいき長生き!

# 5 機能訓練・グループ体操・ウォーターベッド ~11:30/~16:00

## 機能訓練



運動のマシン、マッサージチェアや  
むくみを改善する機械など、数多く  
取り揃えております。1つ1つのマシ  
ンについてはスタッフが丁寧に説明  
させていただきます。

## グループ体操



少人数で行う体操です。  
週替わりで握力体操やヨガブロック・  
タオル体操などを行っております。  
月に1度、体力測定も実施しております。

## ウォーターベッド



全身をほぐしてくれる水圧を利用した  
マッサージベッドです。  
※詳しくは裏面をご覧ください。

# 6 レクリエーション



週替わりで脳トレ  
や身体を動かす  
レクリエーション、  
季節に合わせた  
イベントを行って  
おります。

# 7 ティータイム

好きなお飲み物を選んでいただき、  
歌謡曲などを  
聞きながらゆ  
ったりとした  
時間をお過ご  
してください。



# 8 送迎 12:10~16:40~

ゆっくりと休んでいただ  
いた後、ご帰宅  
となります。

お疲れ様  
でしたー。



## リハビリ デイサービス “グット・ワン”は

- 「介護を必要としない日を1日でも長く」
- 「歩けない、寝たきりにならないように」
- 「今の身体の状態を維持していくために」
- 「今よりも身体を丈夫にしていきたい」

など上記の目的のために、楽しく無理なくご利用いただける1日3時間の機能訓練重視型のデイサービスです！  
スタッフ一同心よりお待ちしております。



## ウォーターベッドとは？

肩～腰、下肢にかけての筋肉・腱・靭帯の凝りを優しくほぐし、血流の改善を促進します。水圧刺激なので、体の負担は無く安心しておこなっていただけます。

(強さは弱～レベル3まで選択可能です。)  
肩こり・腰痛・背中痛みやむくみなど幅広い症状に効果的です。



## 筋肉量測定とは？

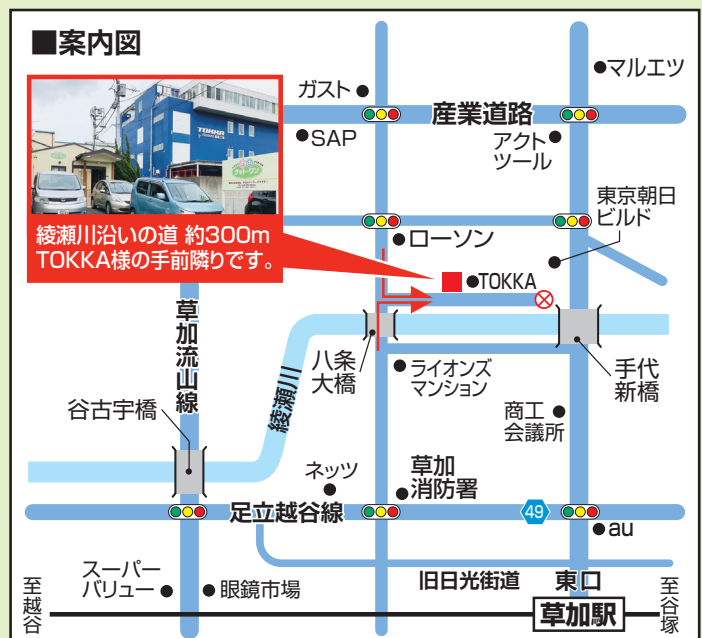
体重・骨格筋量・体脂肪の他に体を5パートに分けてどの部分にどれだけの筋肉がついているかが一目で分かる検査です。

3か月に1度測定することにより、その3カ月間でどれだけの変化が出たかご自身で確認することができます。



## 施設のご案内

- 営業日** 月曜日～土曜日  
(祝日も営業しております!)
- 定休日** 日曜日(夏期休暇・冬期休暇あり)
- 定員** 午前18名 / 午後18名 2部制
- 対象** 事業対象者 / 要支援1・2  
要介護1～5  
※介護保険をお持ちの全ての方が対象です。
- 活動地域** 草加市(地域密着型)



リハビリ デイサービス

**グット・ワン**

〒340-0003 埼玉県草加市稲荷1-5-29

TEL.048-950-8644

FAX.048-950-8645

**ボランティアさん・スタッフ募集中!**

お気軽にお電話ください!

ホームページ <http://www.ensen-ado.com/goodone/>