

より高品質なリハビリ型デイサービスをめざして…



シンプルで開放感あふれる空間

空間を広くとった運動スペースは、すっきりシンプル。安心・安全だけでなく、気持ちのいい空間です。

「ここで過ごすことが楽しくなる…そんな空間づくりをしています」

成果を実感できる、運動プログラム

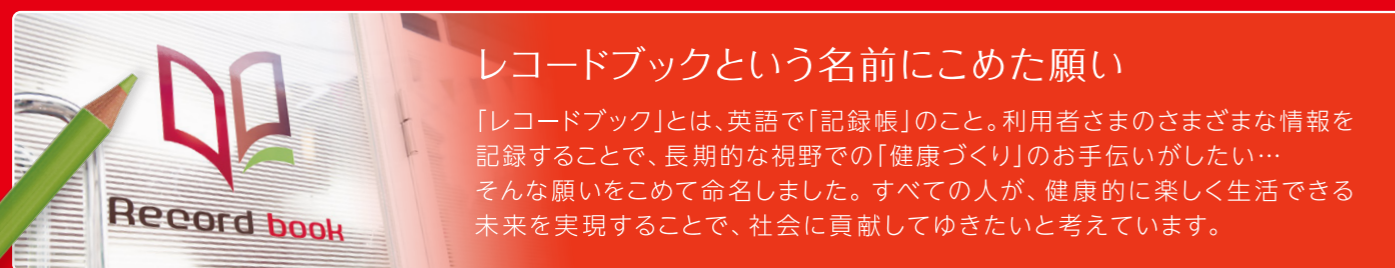
目標やニーズに合わせた指導で、身体機能の回復、生活習慣病の改善といった「成果」を実感いただけます。

「トレーナーも、勉強会を開催・参加するなどスキルアップを続けています」

心も元気に、リフレッシュできる3時間

会話やコミュニケーションを楽しみながら運動に取り組むことで、心身ともにリフレッシュすることができます。

「利用者さまの体調を常に気遣いながら、ともに楽しむことを心がけています」



レコードブックという名前にこめた願い

「レコードブック」とは、英語で「記録帳」のこと。利用者さまのさまざまな情報を記録することで、長期的な視野での「健康づくり」のお手伝いがしたい…そんな願いをこめて命名しました。すべての人が、健康的に楽しく生活できる未来を実現することで、社会に貢献してゆきたいと考えています。

まずは、「見学会」にお越しください

どのような運動…？ 雰囲気は…？ どんなスタッフがいるの…？
レコードブックの運動プログラムや施設・設備など、心をこめてご案内いたします。
ご家族さま、ケアマネジャーさまとご一緒に、お気軽にお越しください。(要・予約)

送迎無料

詳しくはWEBで…

※「見学会」につきましては、各施設まで直接お申し込み・お問い合わせください。

健康と笑顔をつくる3時間 リハビリ型デイサービス



レコードブック

Record book

いつまでも、自分らしく。

はじめましょう、カラダを動かす新習慣。

広々とした空間で、気の合う仲間とエクササイズ… レコードブックならではの、充実した時間が待っています。

レコードブックでは、利用者さまの「身体機能」や「健康」の維持・回復・改善を目的に、ご自身の能力を最大限に引き出す運動プログラムを提案しています。
明るくおしゃれな空間で運動すれば、気分も爽快に！「笑顔で楽しく運動したい」「運動も、おしゃべりも楽しみたい」… そんな方にぴったりの、リハビリ型デイサービスです。



「選んでよかった」と感じていただける、運動指導のクオリティ。

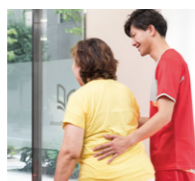
Mental

● 心身のリフレッシュにつながる 楽しい運動をご提案しています

適度な運動をすることで、身体をリラックスさせるだけでなく、気分も一新。心身のリフレッシュにつながるような、楽しい運動プログラムをご用意しています。

● 常に利用者さまに付き添い どんな小さな不安も取り除きます

最も大切にしているのは、利用者さまの「安全」です。安心して運動に集中することができるよう、複数のスタッフが常に見守っています。



● 笑顔になれる対話型のプログラム 自然と人の輪がひろがります

声かけや対話による、和気あいあいとした雰囲気づくりを大切にしています。少人数のグループで運動するので、自然に会話が生まれ、心身ともに活力が湧いてきます。

楽しい時間を過ごして
ココロも元気に

自分に合った運動で
カラダも元気に

Health

● 日常の動作に必要な筋肉を 簡単な運動で効果的に鍛えます

「ベッドから起き上がる」「棚に置いた荷物を下ろす」など、日常の動作のための筋肉を鍛えることを重視。どなたでも簡単に取り組める運動プログラムです。

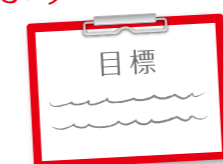
● トレーナーの質に自信あり 専門的、かつ丁寧に指導します

運動指導を担当するのは、スポーツクラブ経験者などが揃うトレーナー陣。一つひとつの運動の意味をご説明しながら、一緒に身体を動かします。



● お一人おひとりの状態に合わせ 目標やテーマを設定します

利用者さまの状態に合わせて、無理のない目標を設定。当日の体調にも、もちろん気を配ります。適度な運動で、すこやかな毎日をサポートします。



～ 3時間の充実したプログラム～

1 お出迎え



2 検温・血圧測定

3 ウォームアップ

4 集団運動

ボールやチューブを使い、楽しく身体を動かします



5 ティータイム

6 個別運動 (機能訓練)

お一人おひとりの状態に合わせた機能訓練を行います。トレーナーがサポートしているので、安全に運動できます



7 クールダウン / 帰り支度～お見送り

特徴1

筑波大学 THF 田中教授と共同開発した「運動プログラム」



科学的根拠に基づいた本格的な運動プログラムを取り入れたレコードブックの運動指導サービスは、業界内でも高いクオリティを誇ります。



筑波大学 田中喜代次 教授 教育学博士 筑波大学 体育系 教授(スポーツ医学専攻)

高齢者の身体機能維持改善のための運動や生活習慣病予防のための減量介入などを中心に研究。
高齢者の QOL (生活の質) の維持をめざした包括的な運動プログラムを考案。

特徴2

高速振動で、筋肉を刺激! 「高機能マシン」



ストレッチ効果やリラクゼーション効果も備えた高機能マシン。普段は眠っている筋肉を、ブルブルさせて鍛えます。



特徴3

ゲーム感覚で、身体も脳も活性化! 「スクエアステップ」



トレーナーの真似をして、前後左右にステップすることで、身体と脳を同時に鍛えます。スポーツ医学や老年体力学などの科学的エビデンス(根拠)に基づいたエクササイズです。

- ◎ 体力づくり
- ◎ バランスアップ
- ◎ つまづき・転倒予防
- ◎ 認知機能向上