

疲れず

痛めず

楽しく

続けられる

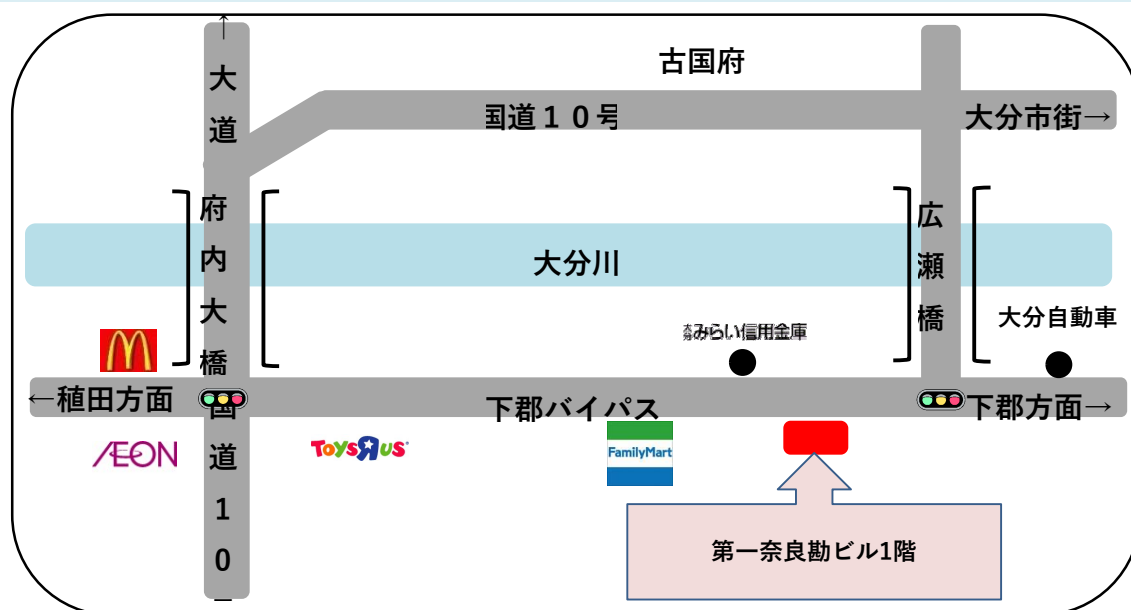
予防運動で健康寿命を伸ばすお手伝いをします！



介護予防に取り組みましょう

介護予防とは、元気な高齢者になるべく要介護状態にならないように、そして介護が必要な人もそれ以上悪化させないようにする取り組みです。「自分はまだ元気だから介護予防なんて必要ない」と思ってはいませんか。元気なうちから取り組んでいく必要があるのは、生活習慣病などの病気の予防も介護予防も同じことです。

SAKURASAKUでは、介護予防で生涯を通じて自立した暮らしを支えていくことを目指します。



〒870-0945 大分県大分市津守376番地の1 第一奈良勤ビル1F

サービス提供日時

- ・営業日 / 月～金曜日
- ・営業時間 / 午前8:00～午後5:00
- ・休日 / 土・日曜日（年末年始・盆休・GW）

会社概要



【会社名】株式会社 パワーライフサポート 【設立】2011年12月19日
【事業内容】通所介護・大分市日常生活支援総合事業通所型サービス

「ご見学」
「無料体験」
随時受付中！

お問い合わせはコチラまで

☎ 097-574-4715

<http://sakura-saku100.jimdo.com/>

運動・リハビリ特化型の

新しいタイプの介護予防施設



さくら-咲く



「心も身体も生涯現役を目指すあなたに」その思いをサポートします。

SAKURA-SAKUでは
充実の介護予防サービスを「明るく快適な空間」で取り組んでいただけます



「楽しく！」「元気に！」「継続！」「SAKURA-SAKU」は短時間で運動を中心に行うデイサービスです

年齢を重ねるにつれて、どうしても体力に自信がなくなります。

「SAKURA-SAKU」では楽しく元気に運動を続けて、少しでも不安をなくしていきます

このような方が
ご利用になられ
ています

軽度の介護が必要な方

定期的に運動に取り組みたい方

お風呂や食事の介護は必要ない方

現在の状態をこれ以上悪化させたくない方、改善したい方

他のデイサービスを利用しつつ、運動を目的に来られている方（要介護）
お1人暮らしの方．．．．． など



「SAKURA-SAKU」の介護予防プログラムの特徴

個人別プログラム

様々なオリジナルプログラムの中から、ひとりひとりの状態に合わせた個人別プログラムを作成し、適切にサポートいたします。

質の高い運動指導

専門教育を受けた介護予防運動指導員や理学療法士等により、質の高い運動指導を行い、定期的に運動効果を評価します。

医療経験者による 安心サポート

必要時には主治医と連携をとり専門的なリハビリや健康管理を行います。

1日のスケジュール

[午前の部] 9:00～12:05

[午後の部] 13:30～16:35

※要支援(事業対象者)・要介護によって提供時間が異なる場合があります。



送迎

ご自宅までお迎えいたします



健康 チェック

体温、血圧、脈拍、問診により当日の体調を確認します



(ストレッチ)

筋肉をほぐし、運動を無理なくスムーズに行うための心と体の準備をします



グループ レッスン

「機能的トレーニング」と、身体と脳を鍛える「運動トレーニング」をグループで行います



健康・予防相談

失禁予防、認知症予防、口腔機能向上などの相談や予防体操などを行います



休憩

(水分補給)



マシン トレーニング

約10種類のマシンで状態に合わせた運動を専門的に実施します



リラックス タイム

「ウォーターベット」「ハンドマッサージ」「遠赤足浴」を行います



整理体操 (クールダウン)

腹式呼吸により緊張した筋肉をゆっくりと体をほぐします



ティータイム

運動後にホッと一息。快適な交流環境で気分をリフレッシュ



バイタル チェック

運動後の体調の変化を確認します



送迎

ご自宅まで安全にお送りいたします

運動とリラクゼーションを組み合わせたオリジナルのプログラム

マシントレーニング

油圧マシンで誰でも無理なく始められる
効果的な筋力トレーニング！



トレーニングスタッフ：看護師・理学療法士・作業療法士・介護福祉士・介護支援専門員・介護予防運動指導員

リラク্সプログラム

遠赤温浴 「足癒」



- 「SAKURA-SAKU」の足癒は、お湯の代わりに遠赤外線放射率の高いセラミックボールを使った健康器具です。
- お湯を使わないので、靴下・ストッキングを脱ぐ必要がありません。
- セラミックボールが足のツボを適度に刺激するので、マッサージ効果も期待できます。

ウォーターベット



- 「水圧刺激」によって、ストレス解消、心と体のリラクゼーション、血液循環の向上、筋肉の疲労回復などの効果があります。
- ソフトに体をほぐしてくれるため、腰や背中が曲がっていても痛くありません。