

アンチエイジングを合言葉に

デイサービスセンター★椿

5年前、10年前の生活を取り戻す為に

- マシントレーニングと姿勢の改善・歩行訓練を中心に機能訓練を行う**デイサービス**です。
- シナプソロジー**実施中。
- 介護保険で事業対象者、要支援、軽度要介護認定を受けた方が対象です。



体験、見学、随時受付中!

介護予防筋力トレーニングマシンの紹介

当センターでは筋力をつけることを目的とするのではなく、筋力を発揮しやすい位置、順番、姿勢の改善を目的として、高齢者のバランス能力や反射能力を含めた運動機能の維持・向上に効果を示すマシンです。マシンの使用方法や効果はスタッフが丁寧に分かりやすく、「楽しむ」「安全」「効果的」をモットーにご指導させていただきます。

立ち上がり訓 立ち・座りの動作の安定・改善	押し引き訓 肩こり・円背の予防・改善	開け閉め訓 立位・歩行の安定、尿漏れ改善	膝上げ訓 歩行のつまずき、転倒予防	蹴り上げ訓 膝への負担軽減

サービスの流れ

お迎え・自己来所
センター到着

- 健康チェック(血圧等の測定、体調確認)
- シナプソロジー
- 準備体操
- マシントレーニング
- 休憩(ドリンクバー)
- 歩行訓練
- 整理体操



お送り・自己帰宅

ご利用者が抱える主な疾患

腰椎圧迫骨折	パーキンソン症候群
脊柱管狭窄症	狭心症
変形性膝関節症	高血圧症
股関節の手術後	糖尿病
脳卒中後遺症	集中力の低下
リウマチ	物忘れ



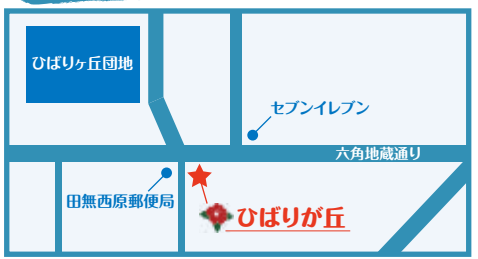
ご利用者の声

- 運動は気持ち良い
- 腰の調子が良くなった
- 膝の痛みが少なくなった
- 階段が楽になった
- 体が軽くなった
- 集中力が高まった
- 歩くスピードが速くなった
- 日常生活でも物忘れが減った



※手術後や慢性期の疾患をお持ちの方がほとんどです。

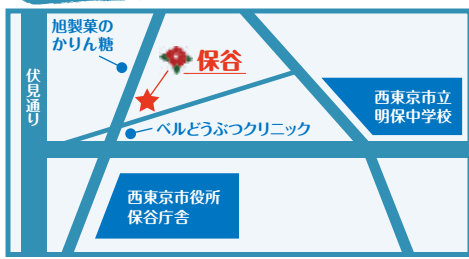
デイサービスセンター★椿★ひばりが丘



指定番号 1375424270 (西東京市) 3級地

〒188-0004 東京都西東京市西原町5-4-18 1F
☎ 042-463-8215 📠 042-463-8216

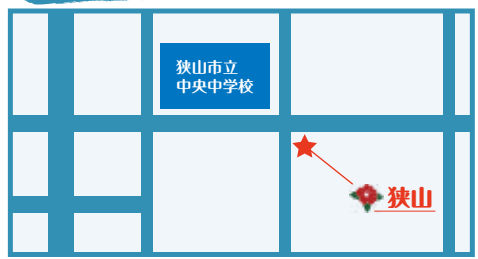
デイサービスセンター★椿★保谷



指定番号 1375424577 (西東京市) 3級地

〒202-0013 東京都西東京市中町2-3-2
☎ 042-439-4943 📠 042-439-4953

デイサービスセンター★椿★狭山



指定番号 1172701920 (狭山市) 6級地
1192700159 (狭山市) 6級地

〒350-1305 埼玉県狭山市入間川1730-1
☎ 04-2946-9816 📠 04-2946-9817

お申し込み方法 担当の地域包括センターさん、または担当のケアマネージャーさんにお問い合わせください。担当の方がいない場合は当センターまでお問い合わせください。

ケアプラン作成承ります。お気軽にご相談ください。
ケアマネジメントセンター★椿



保谷 042-439-9484
新座 042-439-3854

狭山 04-2946-9842
清瀬 042-497-3003