

屋外活動

天気の良い日は屋外へ♪
外の景色を見て風を感じたり、子ども達や動物たちと触れ合ったり、屋外での活動で五感が刺激されて脳が活性化！自然環境の中での歩行や軽い運動も、身体にとってもよい刺激となります。



家事作業

利用者の皆さまに家事作業をしていただいています。
写真に載っている方以外にも多くの皆さまに分担して作業していただいています。皆さま、いつも快く引き受けてくださりありがとうございます



トレーニングマシン導入

テクノジムのトレーニングマシンを新たに2台導入いたしました！
一人一人の身体機能に合わせてご利用いただき、より質の高い機能訓練を提供してまいります。



1. LEG PRESS (レッグプレス)

下半身の筋力強化に特化したマシン。左右のバランスや可動域などがリアルタイムで確認できます。過剰な負荷がかからない設計なので、高齢者にも優しいマシンです。



2. UNICA (ユニカ)

背中・肩・腕・お尻など、50種類以上のエクササイズができるマシン。人間工学に基づいた設計で、安全にトレーニングすることができます。



【Mywellness band (マイウェルネスバンド)】

このバンドをマシンにかざすだけで自動的にトレーニング内容を記録することができます。(バンド1本につき1人のデータを登録して利用します。) スマホやパソコンからもトレーニング内容や履歴を確認することができます。
*ご家族のスマホからも閲覧可能です。準備が整いましたら順次ご案内させていただきますので、今しばらくお待ちくださいませ。

