

## 運動マシンを使わない

機能訓練を中心とした午前と午後の  
**3時間デイサービス**

週間スケジュール〈月曜日から金曜日〉

※土・日は休業日となります。※月～金の祝祭日は営業いたします。  
ただし、GW・お盆・年末年始は別途休業日がございます。

午前クラス 9:00～12:15

1回  
約3時間!  
(途中休憩を含む)

午後クラス 13:45～17:00



リハビリをみんなで楽しく3時間!  
介護予防、要介護度維持・改善

### ● 通所されている方の代表的な疾患です。

**脳血管疾患等**  
脳梗塞  
脳出血  
パーキンソン病  
軽度認知症

**慢性疾患(生活習慣病)**  
高血圧  
高脂血症  
糖尿病  
肥満

**整形外科疾患**  
骨粗鬆症  
大腿骨骨折  
腰部圧迫骨折  
変形性膝関節症(股関節症)  
脊柱管狭窄症

**廃用症候群**  
筋力低下  
関節拘縮  
便秘  
意欲低下  
不眠

床暖房で身体の芯から  
**ポッカポカ**

飲み物は全て  
**弱アルカリイオン水**  
で作っています。  
身体の中から整えましょう。

## こちヨガ®



## イスdeエクササイズ



## セルフケア



nagomiが顧問理学療法士(PT)と共同開発した、オリジナル3つの運動プログラムを実施します。



**甲田 郷志 様 (88歳)**  
要介護1 維持  
平成28年7月からご利用  
現在、週1回利用

以前は腰が痛くて床から起き上がれず、  
ベッドで寝ていたが、今は布団をしいて、  
そこから起き上がるようになった。  
皆と一緒にだから楽しく運動ができる。



**高橋 米子 様 (89歳)**  
要介護2 維持  
平成25年4月からご利用  
現在、週1回利用

運動が楽しい。みんなによくやっても  
らってうれしい。  
身体が動きやすくなった。  
これくらいの運動なら続けられる。



高齢者の運動は、家族や友人と一緒にする方が、  
健康へのより大きな効果を期待できそうだ。  
という研究報告もあります。



健康運動実践指導者、看護師、社会福祉士、  
介護福祉士等専門のスタッフがいて安心!

通うほどに  
効果を実感!

約8割の利用者の  
介護度維持改善を実現!

※6か月継続利用者のデータより。効果には個人差があります。



エマオは、要支援、要介護の認定を受けられた方向けのデイサービスです。  
「総合支援事業」対象の方も通えます。  
認定を受けていない方は、ご見学の後、ケアマネジャー様をご紹介します。



〒388-8011  
長野市篠ノ井布施五明124-10

まずはご見学下さい!

見学のお申し込みは、当施設か  
担当のケアマネジャー様に  
ご連絡下さい。



午前・午後の1時間程度

実際にプログラムをご覧いただけます。  
ご家族もご一緒にどうぞ。

(ご自宅まで**社名の入っていない車**で送迎致します)