



新潟リハビリテーション病院

アクティブデイ ぼたんやま

ご利用案内



- ①機能訓練に特化（マシントレーニングや集団体操など）
- ②理学療法士による自主訓練プログラムの作成や身体の評価
- ③社会交流と通して、生きがいつくり

営業日/定員

↓ 月曜日 ~ 金曜日 午前 9:00~12:00
午後 13:30~16:30

*原則として、**土日曜日**、**国民の祝祭日**、**年末年始**はお休みとさせていただきます。

↓ 利用定員 午前の部：18名 午後の部：18名

持ち物

- ↓ 内履き
- ↓ タオル
- ↓ 連絡帳
- ↓ 介護保険証（初回、更新時）
- ↓ お薬の説明書、お薬手帳（初回、変更時）
- ↓ 介護保険負担割合証（初回、更新時）

※貴重品・食べ物のご持参はご遠慮ください。※ご利用前の検温・マスク着用をお願いします。

1日のながれ

午前

午後

～

～

≫ お迎え

車でご自宅までお迎えにあがります。

9:00

13:30

≫ 到着・健康チェック

体温、血圧測定や問診による体調確認をさせていただきます。

9:20

13:50

≫ 集団体操・口腔体操

◇集団体操

ベットやマットを使って、全身の筋力トレーニングを行います。ももの裏や両わきの下を伸ばしたり、背中をまるめて肩甲骨のまわりの筋肉を伸ばしたりとストレッチ運動を行います。



◇口腔体操は飲み込みが悪くなったり、むせが出ることを防ぐために有効です
(首の運動、肩回し、口の開閉、舌や頬の運動、深呼吸など)

10:00

14:30

≫ ティータイム

休憩をとっていただき、無理なくトレーニングを行っていただきます。

10:15

14:45

≫ トレーニング・個別機能訓練

個別プログラムに基づいて、マシンやマットなどを使ったトレーニングを行います。理学療法士による個別指導を行います。

12:00

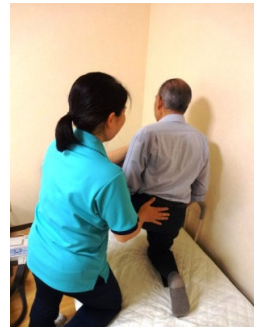
16:30

≫ ご帰宅

車でご自宅までお送りいたします。

理学療法士が個別に運動の指導を行います

アクティブデイの個別機能訓練は理学療法士が行います。
理学療法士とは、リハビリテーションの専門職です。
障害や痛みのため日常生活に困難性を感じている方に、
適切な生活動作や自宅での運動をお伝えします。



マシーントレーニングも行ないますが
おいでになったご利用者様お一人お一人の、
その日の状態に合わせて運動内容や運動
負荷量を変えて指導していきます。

自宅での生活状態や運動量を把握する為、
利用者様からお話を聞かせて頂き、
身体機能に関するご相談をさせていただきます。



理学療法士は、脳卒中・骨折・神経疾患（パーキンソン氏病等）、
認知症などの知識や経験を持っています。
日常生活動作だけではなく、お身体や健康面など配慮しながら行う事ができます。

マシントレーニング



1

レッグプレス

- ・下肢全般の筋力強化
- ・日常生活に使う筋肉を数多く鍛え



2

チェストプレス

- ・腕、大胸筋を強化
- ・ベンチプレスに比べて安全性が



3

レジスタンスチェア

- ・筋持久力、柔軟性や身体の各部のバランス向上



4

リカンベントエルゴサイザー

- ・安定感のある座位姿勢をとることにより、リラックスした状態で有酸素運動が可能



5

マグネットバイク

- ・効率的な有酸素運動が可能
- ・膝や腰への負担が少ない



6

トレッドミル

- ・屋内で長距離歩行が可能
- ・歩行速度を調整でき、自分のペースで運動が可能



7

ストレッチボード

- ・足関節の硬化の改善
- ・体の側面、背筋、腰などを伸ばしけが予防ストレッチ



8

ジムニックボール

- ・体幹のバランス訓練などに使用
- ・リラクゼーション効果もある



9

ドクターメドマー

- ・血行促進
- ・むくみ改善
- ・神経痛の痛み緩和 など



10

ホットリズミー

- ・血流改善、新陳代謝の促進
- ・血行不良による痛みやしびれ緩和

個別メニュー

例

〇〇 〇〇 様

(月 ・ 木) AM

※血圧160/mmHg以上は運動中止

<input checked="" type="checkbox"/>		内容	時間	負荷	特記事項
<input type="checkbox"/>	①	レッグプレス	7分	I	足首固定
<input type="checkbox"/>	②	チェストプレス	10分	II	
<input type="checkbox"/>	③	自転車	10分	III	背もたれあり
<input type="checkbox"/>	④	メドマー			
<input type="checkbox"/>	⑤	ホットパック			腰、右上肢
<input type="checkbox"/>	⑥	ストレッチボード	3分×2		右足首2kg重錘を巻く

例

〇〇 〇〇 様

(月) AM

<input checked="" type="checkbox"/>		内容	時間	負荷	特記事項
<input type="checkbox"/>	①	レッグプレス	10分	II	
<input type="checkbox"/>	②	チェストプレス	10分	II	
<input type="checkbox"/>	③	自転車	10分	III	背もたれあり
<input type="checkbox"/>	④	メドマー			
<input type="checkbox"/>	⑤	滑車	7分		
<input type="checkbox"/>	⑥	ホットパック			右肩
<input type="checkbox"/>	⑦	トレッドミル	5分	1.5km/h	
<input type="checkbox"/>	⑧	横歩き			



地図/送迎



自家用車：

新新バイパス竹尾インターより
5分

東区役所より1分

バス：牡丹山神社前もしくは牡丹
山二丁目バス停

送迎：

ご希望に応じて送迎
いたします

送迎エリア：新潟市東区・中央区
の一部（本馬越、紫竹1、西馬越、
鏡が岡、日の出、沼垂東、竜が島）

〒950-0872

新潟県新潟市東区牡丹山4丁目8番5号

TEL：025-256-6565

FAX：025-256-6566

URL：<http://www.aiko.or.jp/>

事業所番号：1570111433

担当：首藤・飯島（生活相談員）

*当センターでは、個人情報保護法に関する諸規定を遵守し、情報漏洩をしないことを
誓約します

更新日 2022/5/16