



横山グループ 在宅サービスのご案内

Tachibana Medical Corporation

機能向上トレーニング デイサービスセンターゆすら

わたしらしく「いきる」を支える

「生きることは歩くこと」自分で歩いてトイレに行く。歩いて買い物に行く。近所を歩く、町を歩く、地域を歩く。ゆすらで運動して、心も体も健康な未来を一緒につくりましょう

私たちは皆さまの

健

を支えます



健心

老いてこそ人生を楽しむ生活を豊かにする時代。山々や緑ある環境下で心の健康を見直す空間を提供いたします。感染症対策にも最適

健康

医療の専門職が常時配置。同敷地内に医療機関が併設され、運動をはじめ栄養、口腔等健康面のサポート体制を確保

健身

多種多様な運動プログラムをご用意。特に歩行に特化した様々なプログラムをこなすことで自然に無理のない体力維持、向上をめざします

スケジュール

心と体を動かし
ながら1日を楽し
んで頂けます

8:00~	送迎
9:00~ 11:30	健康チェック 入浴
10:00~ 11:30	集団体操 個別トレーニング
12:00~ 13:00	昼食 口腔ケア
13:00~ 13:50	脳トレ、自由時間
13:50~ 14:00	365歩のマーチ (足踏み準備体操)
14:00~ 14:50	サーキットトレーニング 個別トレーニング
14:50~ 15:00	太極拳 (クールダウン)
15:00~	お茶のじかん
15:50~ 16:00	ヨガ (帰宅前に心身を整えます)
16:00~	帰宅 ※以下延長利用
17:30~ 18:00	夕食
17:30~	帰宅

ゆすらプログラム

1. 機能維持向上トレーニング

- ・今話題の認知症予防トレーニング!
シナプソロジー
- ・酸素を全身に取り込もう!
太極拳
- ・柔軟性を鍛えて骨折予防!
ゆすらヨガ
- ・理学療法士監修
筋力増進下肢運動メニュー



▲下肢運動を中心に約50種類のメニューをご用意

2. 運動メニューの充実

- ・理学療法士監修
歩行能力維持・向上に特化した8種のトレーニング
- ・日常生活の不満が解消
楽しく取り組んでもらえるアイデアいっぱいの約50種類のサーキットトレーニング
- ・しっかりとした負荷の運動にも対応
ウォーキングマシン1台、エアロバイク2台設置



▲サーキットトレーニング
楽しみながら、飽きがこないように多種多様なトレーニングを揃えております



▲ゆすらジム
景色を眺めながらトレーニングが出来ます

機械浴がリニューアル

広々とした浴槽で、全身温まる
ことが出来ます。お1人ごと
にお湯を入れ替えるので、いつも
きれいで感染対策も万全!
ジャグジーや肩掛け湯の機能も
ついています。



- 営業日：月～土曜日(日曜日休み) 9:00～17:00(延長利用は応相談)
- 利用対象：和泉市・和泉市近隣の要支援者・要介護者

医療法人橋会 介護医療院 横山病院グループ

機能向上 トレーニング デイサービスセンター ゆすら

事業所番号：2770501001

TEL:0725-92-3220 FAX:0725-92-3221

〒594-1136 和泉市仏並町267番地

<http://tachibana-med.or.jp/yokoyama/>



Tachibana Medical Corporation