

介護予防通所介護 介護予防センター真誠会

～日々の生活を快適に～

介護予防センター 真誠会

検索

短時間集中運動特化型デイサービス

介護を要する状態を防ぎ、要支援1・2、事業対象者の方を対象に、運動機能の維持向上を目的としています。

プログラムの ご紹介

口腔器機能向上体操

摂食・嚥下機能の改善を図り、口腔機能向上を目的としています。



ワンポイント 個別リハビリ

必要な利用者様にはセラピストが可動域訓練や体幹訓練などワンポイントで個別リハをします。



脳トレ体操 シナプソロジー

脳活性に有効なシナプソロジーインストラクターを配置。毎回楽しく脳トレ体操！



転倒予防等 特化型体操

日常動作訓練、転倒予防バランス体操、腰痛予防体操などの特化型の体操を行います。



バランス訓練体操

スポーツ活動 「ボッチャ」

ご利用の最後に東京オリンピックで公式競技となった「ボッチャ」を実施しています！頭もつかいながら身体も動かしています。なによりみなさん楽しいと好評です！月に1回、時間を延長して試合もしています！



マシントレーニング エアロバイク ウォーキングマシン

筋力向上、持久力向上を目的に使用します。

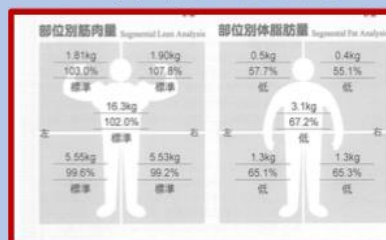


介護予防センター真誠会

サービス特徴

イン
ボディ

体組成計測



- ① 筋肉量・脂肪量
- ② 肥満指標
- ③ 部位別筋肉量
- ④ 部位別体脂肪量
- ⑤ 体成分履歴

半年に1回、体組成計測を実施し筋肉量の変化や部位別筋肉量を確認しご利用者様に適した運動を行います。

高周波

関節痛の軽減に

ホットパック



歩行状態を AI分析！



AIトルト

K.M様の声

右肩のブレがよくわかり普段から肩が落ちないように気を付けています。提案された下肢運動も毎日行って、2回目の分析では点数が改善しました！

その他にも毎月楽しい特別企画開催！

○毎月「ボッチャ」 月例大会開催！



○栄養士による 栄養相談会・フレ飯調理！



○お買い物 リハビリ開催！

ご利用の流れ

午前コース：11：00～12：30
午後コース：13：30～15：00

職員 紹介

大森 将史
健康運動指導士
シナプソロジー
インストラクター



永井 千春
作業療法士



柏崎 由美
介護福祉士



カラダはきっと変わります！私たちと一緒に頑張りましょう！

お試し利用はいつでも予約受付中です！

お気軽にお問い合わせください

介護予防センター
真誠会

〒683-0852 鳥取県米子市河崎 555-2

☎ 0859-29-0077 大森まで

営業時間 午前8時～午後5時

日曜日/8月14日、15日/12月30日から1月3日は除く