

リハビリに行こう！

# 階段あっても送迎OK

生活動作トレーニングデイ

## 散歩道金沢

▶ 『自宅前に階段があつてリハビリに通えない』

▶ 『歩く練習がしたいけど、団地の3階なので外出できない』

そんな方に！！



★ 階段があっても通えるリハビリ型のデイサービス

リハビリに特化したデイサービス「散歩道金沢」に通って、自分の脚で階段を上り下りできることを目指しましょう！

ご見学のお申込み・お問い合わせ

TEL:045-370-7495

ご見学の際にも送迎できますので、お気軽にお問い合わせください。

横浜市金沢区寺前1-8-6ライオンズマンション金沢文庫第2-102

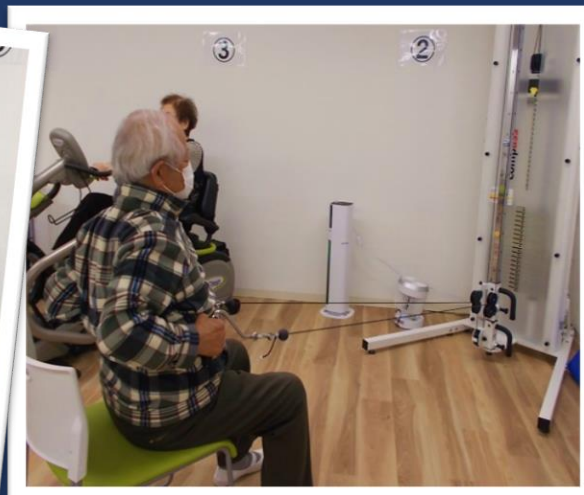
特定非営利活動法人守の会

『生活動作トレーニングデイサービス 散歩道金沢』 管理者:森田

<http://www.morinokai.yokohama/blog>

# 生活動作 トレーニング

## ディサービス 散歩道金沢 の特徴



### 1 マシンを使った低負荷反復運動

リハビリ専用のマシンを使い、日常生活動作(ADL)に必要な「深層筋」を鍛えるトレーニングを行います。少しずつ筋力・体力を取り戻していくことで「アレがしたい・コレがしたい」という想いも一緒に取り戻しましょう。

### 2 認知の予防にデュアルタスク

認知予防・改善に効果的と言われている“デュアルタスク（二重課題）”トレーニングを積極的に取り入れています。頭を働かせながら身体を動かすことでさらに脳を活性化する効果があるといわれています。身体の動きと連動させた脳トレを体感してみてください。

ご見学のお申込み・お問い合わせ

TEL:045-370-7495 担当:森田

ご見学の際にも送迎できますので、お気軽にお問い合わせください。