

体力・志向に応じた豊富な個別メニューで自立を支援します。

口腔機能訓練

機能訓練の入り口は食べることから

口腔機能の低下から身体機能の低下が始まります。
咀嚼・嚥下・呼吸 について、身体の状態に応じて多種の
 機能的口腔訓練を行います。

口臭予防

感染症予防

認知機能向上

免疫力アップ

転倒予防

窒息予防

一生を通じて
 楽しく、美味しい
 人生をこれからも！



日常生活の
 動作に
 合わせた訓練！

個別機能訓練

一人ひとりに合わせたプログラムを実践

立つ・歩く・座るといった基本動作から
 日常生活シーンで行う動作を
 各人の目標達成に向けて個別訓練を実施します。



認知症予防体操

オリジナルの予防体操

弊社顧問の高田教授が
 レッツ倶楽部に
 向けて開発。

他の
 運動プログラムとの
 相乗効果で、
 認知症予防に
 つなげます。



ひとりでも
 みんなでも！
 楽しく体を動かし
 認知症予防へ！

カウントと
 動作の
 二重課題が
 認知症予防へ！

6台のマシンによるパワーリハビリ

レッツ倶楽部が採用しているパワーリハビリ

老化などにより
 使われなくなった
 筋肉や神経を
 動かすために
 開発された、
 負荷の少ない
 プログラムです。



約3時間15分のプログラム (半日型プログラムの 午前 午後)

送迎車でお出迎え

9:00
13:30

バイタルチェック
 9:00 13:30



準備体操・口腔機能訓練
 9:15 13:45



マシンによるパワーリハビリ
 1時間ずつ、グループの入れ替えを行います。
 個別機能訓練
 9:45 14:15



個別機能訓練
 マシンによるパワーリハビリ
 10:45 15:15



バイタルチェック
 11:45 16:15



太極拳
 12:00 16:30

送迎車でお送り

12:15
16:45

リハビリ+ステーション Let's Enjoy Training School LETS 倶楽部 北坂戸

「こんなことでお悩みでは？」

立つ 座る 歩く 着替える 物を取る 姿勢



- ★最近外出する機会が減ってきた。
- ★熟睡できなくなってきた。
- ★ちょっとした段差につまづくようになってきた。
- ★丸1日のデイサービスでは退屈してしまう。



※お食事とお風呂の提供はありません。

できること

機能訓練

1つずつ増やす



6台のトレーニングマシンを使って自立支援!!



太ももを左右に動かし、足の開閉を繰り返します。骨盤が安定していくため、立位姿勢や歩行がしっかりしていきます。



膝の曲げ伸ばしをしながら、足元のパッドの上げ下げを繰り返します。曲がった膝が伸びてくるため、立位、歩行が楽になります。



バーを抱えたまま前へ屈み、また元の体勢に戻る動作を繰り返します。体幹がしっかりするので、起立、着座の動きが安定するようになります。



握った左右のバーの上げ下げを繰り返します。腕が上がりやすくなるため、服の着脱が楽になります。



左右のグリップを握り、肩甲骨ごと後ろに引き寄せ、戻す動作を繰り返します。背筋が伸びていくため、猫背や腰の曲がり減少します。



膝を曲げ伸ばしすることで、腰かけた椅子を前後に動かす動作を繰り返します。膝の屈伸が楽になるため、椅子からの起立、椅子への着座の動きがスムーズにできるようになります。

**随時見学
受付中!!
送迎いたします!!**

対象者 介護認定を受けられた方
介護認定を受けていない方もお気軽にお問い合わせください。

TEL: 049-227-9623



◆ **レッククラブ**
お問い合わせ先

〒350-0274
埼玉県坂戸市溝端町8番地9
電話 049-227-9623
FAX 049-227-9627
担当 施設長まで