

ご利用の流れ



送迎

送迎車にてご自宅へお迎えに伺います。

バイタル

到着後、看護師等による血圧測定や問診等で体調チェックを行い、当日の訓練実施に問題がないかを判断します。

準備運動

グループで椅子に座りながら、体に負担をかけないようにゆっくりとウォーミングアップ体操を行います。

機能訓練

パワーリハビリ、TPR手技、ストレッチ、個別運動、
足癒・ホットパック、口腔、脳トレ等

TPR手技

痛みの緩和、血液循環改善を目的として、
国家資格者が手技を提供します。



パワーリハビリ

負荷が軽く体に負担の少ないマシントレーニングで使っていない筋肉を活性化します。



歩行訓練

オリジナルの安全装置付ウォーキングマシンや平行棒を使用し、正しい姿勢での歩行を身につけます。



ストレッチ

1対1のパーソナルストレッチを行います。



ホットパック・足癒

温熱療法で肩や腰などの患部を温めることで
血液循環を押し、痛みを緩和します。



送迎

送迎車にてご自宅へお送りいたします。

きたえる一む理念

私たち「きたえる一む」は
質の高い機能訓練やサービスを通じて
利用するすべての人々が明るく
自立した生活を送れるよう支援し
高齢社会における
『クオリティ オブ ライフ=生活の質』
の向上に貢献します

■営業日のご案内

	月	火	水	木	金	土	日
午前	●	●	●	●	●	●	休
午後	●	●	●	●	●	休	休

午前の部 9:00~12:05 午後の部 13:30~16:35

— 体験利用受付中 (要予約) —

きたえる一む焼津小土

〒425-0086 静岡県焼津市小土308-1

TEL : 054-639-5010

FAX : 054-639-5262



きたえる一むは
ご利用者様が一步一步
なりたい姿へ進んでいることを
実感できるようサポートします

きたえる一むでは、訓練そのものはもちろん訓練中の安全確保等、
ご利用者様一人ひとりを様々な角度から包括的にサポートいたします。



ご利用者様のニーズ達成サイクル

きたえる一むでは、ご利用者様のニーズ達成に必要な工程をサイクル化し、日々の運動の進捗に合わせて運動計画の見直しやメニューの調整を行っているため、その時のご利用者様の身体状況に合わせた効果的な訓練を実施することができます。

改善度合いに応じてサイクルを繰り返し、
ご利用者様のニーズを実現

ご利用の様子



身体機能改善



ニーズ達成

報告

生活相談員

ご家族様・ケアマネジャー様へご利用者様の
毎月の進捗状況や変化を定期的に報告します。

運動・進捗確認

介護職員・看護職員

ご利用者様のニーズにあわせて作成した個別のメニュー
を実施いただきます。運動メニューを正しく行えるよう、
個別指導のサポートをいたします。

計画立案

機能訓練指導員

機能評価やご利用者様のニーズを基に個別の機能訓練
計画書を3ヶ月ごとに作成し、運動メニューは体調や
定期的な体力測定等で見直します。

身体状態把握
・分析
機能訓練指導員

体験 や初回利用時の 理学テスト・運動観察等から国家資格を持つ
職員が専門的な知識を基にご利用者様の身体状況を把握・分析します



改善事例

● S様(女性)の事例

目標 地下鉄を利用して一人で出かける

課題 2か月前に大腿骨骨折の手術をしており、
骨折以前の体力・筋力に戻すこと

STEP1 初月

目標 骨折した足の筋力をゆっくりと戻し、
立った状態の姿勢を安定させる

運動 ボールをつぶす運動、太もも上げ運動
立ち上がり運動

STEP2 3ヶ月後

目標 歩行時の足を前出す力と
姿勢を支える力を強化

運動 姿勢と足の着地を意識した歩行訓練
スクワット、片足立ち

STEP3 6ヶ月後

目標 きれいな姿勢と足運びを維持しながら、
長距離を歩行するための筋力と体力を強化

運動 足の上がりを意識した歩行訓練
ウォーキングマシン、スクワット

個別指導のもと頑張った結果…

痛みもなく公共機関を使ってたくさん
外出することができるようになった！

体力測定項目	初回	9か月後
片足立ち(左右平均)	1.65秒	4.6秒
スクワット(10回)	28.4秒	25.6秒
5メートル歩行	8.1秒	5.88秒

● S様より

週3回利用して休まず熱心に運動して
いたら、今では杖無でも生活できるよう
なり、友人とも旅行に行くことができました。
また、要介護度も改善しました！

