

～趣味も特技もリハビリも いつまでも自分らしくいきいきと～

# デイサービスセンターしゅりあちよーく

こんな方にオススメです

- ❖ 年を重ねても自分らしく生活したい方
- ❖ 趣味活動もリハビリも両方したい方
- ❖ マシンを使ってリハビリしたい方
- ❖ 日常生活の動作を無理なくスムーズにしたい方 など

しゅりあちよーくとは、  
ネパール語で  
「太陽の広場」です

1日を通して  
トレーニング、  
趣味活動が  
できます

理学療法士、  
トレーナーによる  
機能訓練を  
積極的に  
行っています

男性が多く  
利用されて  
います

書道、絵画、  
手芸、音楽、  
詩吟...など  
選べる  
プログラム

マシン  
トレーニング  
機種が多数  
あります

天井から  
吊るされた  
レッドコードという  
紐で、リハビリが  
できます。

## 【レッドコード】

天井からぶら下がる2本の紐(レッドコード)を使って運動し、バランス能力の向上、姿勢の改善を行います。レッドコードを持つことで安心感が生まれ、普段より大きな動きができ、反復練習を行うことで、

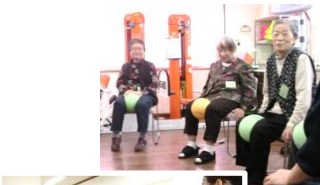


日常生活動作の獲得を目指します。



## 【自宅でも行える訓練】

準備体操・ストレッチ、ボール体操、青竹踏み、平行棒を使った立ち上がり練習などを行っています。これは自宅に帰っても一人でできる運動です。運動習慣がない方でも簡単にできるので定着していけるよう、繰り返し行っています。ご希望者には足浴・手浴も行っていきます。



## 【マシントレーニング】

### \*ボディ・リペアシリーズ 5機種

運動に不安がある方でも易しく体を動かすことができるマシンで運動をします。特にひねりの動作などは体幹深部筋(体の中心に近い筋肉)を鍛えられ、姿勢の改善に繋がります。全身を動かすことで眠っている筋肉を呼び起こしていき、脳をも刺激し活性化させることができます。



\*ニューステップ 2台  
有酸素運動を目的としています。負荷が少ない運動を無理なく続けることで全身持久力を向上させることができます。

### \*パワリハ 2機種

立ち上がりや歩行、起き上がり動作などができやすい体になります。



## みなさんの声

階段やバスの  
ステップの昇り  
降りが楽に  
なったよ◎

運動習慣が  
身について  
体重が減り、  
膝の痛みが  
なくなったよ！

レッドコードを  
することで  
自信がついた  
孫と北海道旅行に  
行ったよ！

足湯のおかげで  
足の動きが  
良くなった  
ぐっすり眠れるよ

運動していな  
かった頃と比べて、  
体型がスリムになり  
洋服選びが  
楽しくなった♪

## 【1日の流れ】

- 9:00 到着・お出迎え・健康チェック  
水分補給
- 9:40 プログラム(音楽、手芸、  
マシントレーニングなど)  
入浴
- 10:30 お茶休憩
- 11:30 プログラム終了
- 11:45 口腔体操、早口言葉
- 12:00 昼食
- 12:30 口腔ケア  
昼休憩  
(麻雀、将棋、脳トレなど)
- 13:40 プログラム(グループ体操、  
カラオケ、ちぎり絵など)
- 14:30 トイレ休憩  
お茶休憩
- 15:30 プログラム終了
- 15:40 喫茶
- 16:00 帰りの準備

## 【選べるプログラム】

ほかにもいろいろなプログラムがあります



## 【多彩なイベント】

毎回大盛り上がりのイベントです



## 【余暇活動】



## あすかの介護方針 5カ条

1. 「気持ちよかった！」入浴  
一人の職員が心をこめて安心して入浴していただくことを大切にします。
2. 「すっきりした！」排泄 「トイレに行きたい」と「トイレに座る」を大切にします。
3. 「おいしかった！」食事 「食べたい」と「口から食べる」を大切にします。
4. 「心が通った！」コミュニケーション あなたの気持ちを大切にします。
5. 「できた！」夢 願い 「こうなりたい」「こうしたい」想いを大切にします。

## 【巨大壁画】

大きな壁にタテ  
1.5m x ヨコ4mの  
巨大壁画を飾っ  
ています。  
毎月楽しい壁画  
が登場します。



## 医療法人あすか

### デイサービスセンター しゅりあちよーく

営業日 月曜日～土曜日・祝祭日 8:30～17:30  
休業日 日曜日・4/29・5/3～5・年末年始  
定員 1日40名

〒731-0151 広島市安佐南区毘沙門台東1丁目24-16  
TEL:082-830-0552 FAX:082-830-0553  
URL/ <http://www.asuka-net.or.jp>  
Mail/ [asuka@smail.plala.or.jp](mailto:asuka@smail.plala.or.jp)



アクセスマップ

