



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！



しゅりあくちょ〜くとは  
ネパール語で  
「太陽の広場」  
です！

書道、絵画、音楽...など  
選べるプログラム

マシントレーニング  
機種が多数

理学療法士や  
作業療法士や  
トレーナーによる  
機能訓練

男性も多く利用

## レッドコード



天井からぶら下がる2本の紐を使ってする運動です。紐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、バランス能力の向上、姿勢の改善ができます。繰り返し行い、イスからの安全な立ち座りや安全な歩行の獲得を目指します。

## 自宅で行える運動



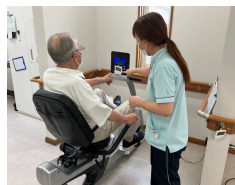
準備体操・ストレッチ、ボール体操、青竹踏み、平行棒を使った立ち上がり練習などを行っています。運動習慣がない方でも簡単！体操を覚えて、自宅でも行えるよう、繰り返し行います。

## トレーニング



### ニューステップ

歩けない方・座るのが不安定な方でも安全に全身運動を行うことで持久力の向上を目指します。



### リカデントバイク

自転車をこぐ動きのため、運動に慣れていない方でも気軽に有酸素運動が行えます。



### マシン

体に負担が少なく膝や腰が痛い方も安心して運動が行える油圧マシンを取り揃えています。



### 足温器

セラミックボールで遠赤外線を発し、体を芯から温めます。靴下を脱がずに手軽に行えます。

## みなさんの声



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



足温器のおかげで  
足の動きが  
良くなった  
ぐっすり眠れるよ



階段やバスの  
ステップの昇り  
降りが楽になった◎



## 🕒 1日の流れ

“やってみたい”が  
叶う場所

## 選べるプログラム

＼他にも色々なプログラムがあります／

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

12:00 昼食



12:45 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



絵画



書道



生け花



よろず屋



園芸



手芸

## 余暇活動



## 多彩なイベント

夏祭り



新年会



神楽観劇



## 医療行為の必要な利用者様の受け入れが可能です

体操やゲーム、趣味の活動を通して、気がつけば  
”できること”が増えていきます。仲間と一緒に笑って  
過ごす時間は、何よりも心と体の元気につながります。

## デイサービスセンター しゅりあちよーく

まずは見学  
1日体験へ

〒731-0151 広島市安佐南区毘沙門台東1丁目24-16

TEL: 082-830-0552

受付対応時間 / 月～土曜日 8:30～17:30

E-mail: asuka@asuka-mc.jp

毘沙門台  
小学校から  
徒歩 3 分  
デイサービスセンター  
しゅりあちよーく



ASUKA\_MEDICAL\_KAIGO\_RYOIKU



あすかの日々の  
様子を発信中

ホームページは  
＼こちら