

リハビリ型一日デイサービス

9/1

スマイル倶楽部



多摩市鶴牧にオープン



マシンリハビリ
個別機能訓練



カラオケ



ストレッチ



ぽかぽか足湯で
血行促進・冷え性解消



様々なレクリエーション



手作りあったか昼食



8月1日より

☆見学予約受付中☆

♪ご自宅まで送迎します♪

見学受付: 070-6432-8276



ごあいさつ

2014年9月1日、多摩市鶴牧にデイサービス スマイル倶楽部をオープンさせていただきます。地域の皆様のお役に立てますよう、全力で努力してまいりますので、よろしくお願ひ申し上げます。なお、8月より見学会を実施させていただきます。送迎サービスも行いますので、お気軽にご見学下さいませ。

スマイル・リンク 株式会社

代表取締役 野崎 竜人



サービス内容

通所介護サービス(7-9h) 対象:要介護1-5

- 送迎サービス ○入浴サービス ○昼食サービス ○足湯 ○カラオケ
- リハビリテーション ○柔道整復師によるストレッチ ○認知症予防プログラム(囲碁・将棋・麻雀・脳活性体操)
- レクリエーション(音楽・運動・季節行事等) ○日帰り旅行(介護保険外)

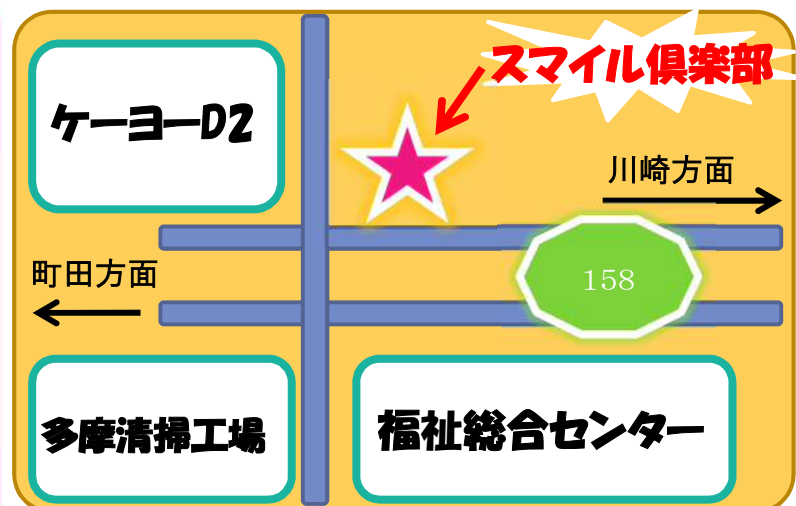
※リハビリのみの短時間サービス(3-5h)をご希望の方はご相談下さいませ

介護予防通所介護サービス 対象:要支援1・2

介護予防の為の短時間運動トレーニングとしてご利用頂く事ができます

要支援・要介護のお客様はもちろんのこと、様々な疾患(片麻痺・リウマチ・パーキンソン病・認知症など)の方にも、効果的なリハビリ機器を取り揃えております

事業所名:デイサービス スマイル倶楽部
住所:東京都多摩市鶴牧6-8-10
営業日:月曜日~金曜日
休日:土・日・祝・盆・正月
営業時間: 8:30~17:30
サービス提供時間: 9:00~17:00
対象:要介護1~5 要支援1・2
【お問い合わせ】担当:野崎(ノザキ)
TEL:070-6432-8276
7/30より開通
TEL:042-339-1033
FAX:042-339-1034



スマイル倶楽部トレーニング一覧

パワーリハビリ機器全4種

**立つ・座る・歩くを安心安全に行うための
筋肉に効果的にアプローチします！**

機種（写真）	機種名	使用される筋肉	効果
	ローイング	三角筋後部 僧帽筋中部 広背筋	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢の改善 ・腕の筋力強化 ・肩甲骨の筋力強化
	レッグエクステンション	大腿四頭筋	<ul style="list-style-type: none"> ・立ち上がりの安定 ・転倒の防止 ・膝痛の軽減 ・太ももの筋力強化
	レッグフレクション	ハムストリングス	<ul style="list-style-type: none"> ・立ち上がりの安定 ・転倒の防止 ・膝痛の軽減 ・太ももの筋力強化
	レッグプレス	大腿四頭筋 腓腹筋 ヒラメ筋 ハムストリングス	<ul style="list-style-type: none"> ・立ち上がりの安定 ・転倒の防止 ・膝痛の軽減 ・太ももの筋力強化
	ヒップアダクション	長内転筋	<ul style="list-style-type: none"> ・足の筋力強化 ・転倒の防止 ・失禁予防
	ヒップアブダクション	中殿筋 外転筋	<ul style="list-style-type: none"> ・足の筋力強化 ・転倒の防止 ・失禁予防

運動療法・物理療法・有酸素運動

機種	機種名	効果
	運動療法 ストレッチ マッサージ	<ul style="list-style-type: none"> ・身体機能の維持及び改善 ・関節可動域の維持改善 ・柔軟性の向上・筋力維持増強 ・疼痛改善予防（腰痛、膝関節、肩甲骨等） ・浮腫改善 ・日常生活動作の指導 等
	エアロバイク	有酸素運動により心肺の機能が強化され、末梢の血液循環が改善・新陳代謝の改善・中性脂肪地が下がり、善玉コレステロール（HDL-C）は上がっていきます。
	トレッドミル	運動には、高脂血症、高血圧、糖尿病などの危険因子の予防・治療効果、全身持久力をつけストレスを解消するといった効果もあります
	プーリー	肩の痛みを軽減し、姿勢矯正を行うことができます。 肩こり予防や改善等効果があります。
	マイクロ	血液循環を促進させ、肩こり・腰痛などを効率よく治療します
	メドマー	リンパ浮腫や静脈瘤の治療。深部静脈血栓症を予防します むくみ解消の効果もあります
	マッサージチェア	ソフトに筋肉を押し上げる「エアーマジック」により、血液循環の向上・心と体のリラクゼーション・末梢の血行促進の効果があります
	ブルブルマシーン	<ul style="list-style-type: none"> ・ダイエット ・筋力の維持、向上 ・血行促進

ぽかぽか足湯



お友達とゆっくりと足を温めて、血行促進
また楽しい仲間との憩いの場に！
体も心もぽかぽか。大人気の足湯です！

手作りのお食事

スマイル倶楽部の昼食はすべて手作り！
温かいご飯にお味噌汁、季節の食材を使った
おかず等、心をこめてご提供させていただきます



カラオケ完備 🎵



みんなでワイワイ最新の曲から、昔懐かしの
歌まで、とりそろえております
声を出して皆で元気になりましょう！！

個別入浴



プライバシーに配慮された個別入浴です
ごゆっくりどうぞ

囲碁・将棋



男性に大人気！指を動かすことで
脳の活性化になります。いざ勝負！

カフェコーナー



おしゃれなカフェコーナーで、手作りお菓子
会話がはずむこと間違いなし！



InBody

測定 記録 管理 測定日時

あなたの体の構成

体成分分析

水分	...
タンパク質	...
ミネラル	...
脂肪	...

栄養評価・水分量

筋肉と脂肪の割合

骨格筋量・体脂肪量

骨格筋量	...
体脂肪量	...

体の各部の評価

部位別筋肉バランス

体内バランス

栄養評価

むくみ	...
タンパク質	...
ミネラル	...
脂肪	...

理想的な体のために

適正体重	...
理想すべき体脂肪	...
理想すべき骨格筋	...
理想すべき脂肪	...

メタボリックチェック

腹部脂肪チェック ウエスト周リ

メタボチェック

体型チェック

体型チェッカー

アスリート	...
ボディビル	...
標準	...
太り気味	...

体成分変化

フィットネススコア

健康代償量