

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、よろしくお願い申し上げます。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・脳活性化体操)
- 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"> <li>・姿勢の改善</li> <li>・腕の筋力強化</li> <li>・肩甲骨の筋力強化</li> </ul>
	レッグエクステンション	大腿四頭筋	<ul style="list-style-type: none"> <li>・立ち上がりの安定</li> <li>・転倒の防止</li> <li>・膝痛の軽減</li> <li>・太ももの筋力強化</li> </ul>
	レッグフレクション	ハムストリングス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・立ち上がりの安定</li> <li>・転倒の防止</li> <li>・膝痛の軽減</li> <li>・太ももの筋力強化</li> </ul>
	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"> <li>・立ち上がりの安定</li> <li>・転倒の防止</li> <li>・膝痛の軽減</li> <li>・太ももの筋力強化</li> </ul>
	ヒップアダクション	長内転筋	<ul style="list-style-type: none"> <li>・足の筋力強化</li> <li>・転倒の防止</li> <li>・失禁予防</li> </ul>
	ヒップアブダクション	中殿筋 外転筋	<ul style="list-style-type: none"> <li>・足の筋力強化</li> <li>・転倒の防止</li> <li>・失禁予防</li> </ul>

# 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"> <li>・身体機能の維持及び改善</li> <li>・関節可動域の維持改善</li> <li>・柔軟性の向上・筋力維持増強</li> <li>・疼痛改善予防（腰痛、膝関節、肩甲骨等）</li> <li>・浮腫改善</li> <li>・日常生活動作の指導 等</li> </ul>
	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"> <li>・ダイエット</li> <li>・筋力の維持、向上</li> <li>・血行促進</li> </ul>

## 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

- 健康
- 体組成
- 栄養
- 測定日時

### あなたの体の構成

体成分分析

水分	70.0%
タンパク質	15.0%
ミネラル	1.0%
脂肪	14.0%

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	25.0%
体脂肪量	14.0%

### 体の各部分の評価

部位別筋肉バランス

体内バランス

### 栄養評価

むくみ	正常	やや多い	多い
タンパク質	正常	不足	
ミネラル	正常	不足	
脂肪量	正常	不足	過多

### 理想的な体のために

適正体重	60.0kg
理想すべき体脂肪	10.0%
理想すべき骨格筋	20.0%
理想すべき脂肪	10.0%

### メタボリックチェック

腹部脂肪チェック

ウエスト周リ

内臓脂肪レベル

メタボチェック

### 体型チェック

アスリート	ボディビル	標準
筋肉質	適正	やや少ない
筋肉量	多い	少ない
骨密度	正常	低下
骨質	正常	低下

体型変化

フィットネススコア

健康代償量