



老健まおの外観

介護老人保健施設まお

通所リハビリテーションこすもす

短期集中(3ヵ月)予防サービスのご案内



体操

「心」と「体」が動く

秘訣がここにありませんか！

プロの力で自分らしさの再獲得を・・・



開放的なスペース

毎日の生活の中で、このようなことはありませんか？



**体力低下**



最近、長い時間歩けなくなってきた・・・

**ふらつき・転倒**



ふらつきがあって転倒がこわいから外出を減らしている

**物忘れ・意欲低下**



最近、物忘れが増えてきた気がする  
何もやる気がおこらない



ウォーキング

「生きがい・健康・交流・自己実現」の為に・・・

「生活習慣」を変えてみませんか？



送迎もあります

利用希望の相談は下記連絡先へお電話下さい

お問い合わせ 介護老人保健施設まお  
通所リハビリテーション

TEL 0846-22-6155 FAX 0846-22-3060

# デイケアこすもす

Since  
2023

## 短期集中予防サービスの紹介

introduction



～プログラム内容～  
(ご利用回数：毎週金曜、全14回)

- 9:45 送迎 来所 健康チェック
- 10:00 自主トレ
- 10:15 1週間の振り返り
- 10:30 集団体操 (運動プログラム)  
(栄養指導・口腔機能向上プログラム)
- 11:30 振り返り
- 11:45 解散 送迎

自宅での  
生活指導  
も行っています

住み慣れた地域、  
自宅で自立した生活  
がおくれるように、  
専門職が自宅へ訪問  
するサービスです。  
環境の調整や生活動作  
指導を行っています。



各自の個別の課題に取り組みます

### プログラム風景



グループワーク



自主トレ



体操

利用者様の自立した  
生活を実現するため  
に、様々な活動を通し  
て自己実現と社会参  
加の達成を目指しま  
す。  
小集団で行うことで自  
然と利用者様同士の  
交流が生まれ、笑顔  
とやる気溢れる空間  
が出来上がります。



屋外歩行

### 栄養評価・指導 口腔機能向上プログラム

元気で健康な生活  
を送るためには適切  
な食事をとることが  
大切です。お口の  
機能を良好に保ち、  
適切な栄養を摂取し  
ていく為に、専門  
職が支援致します。

