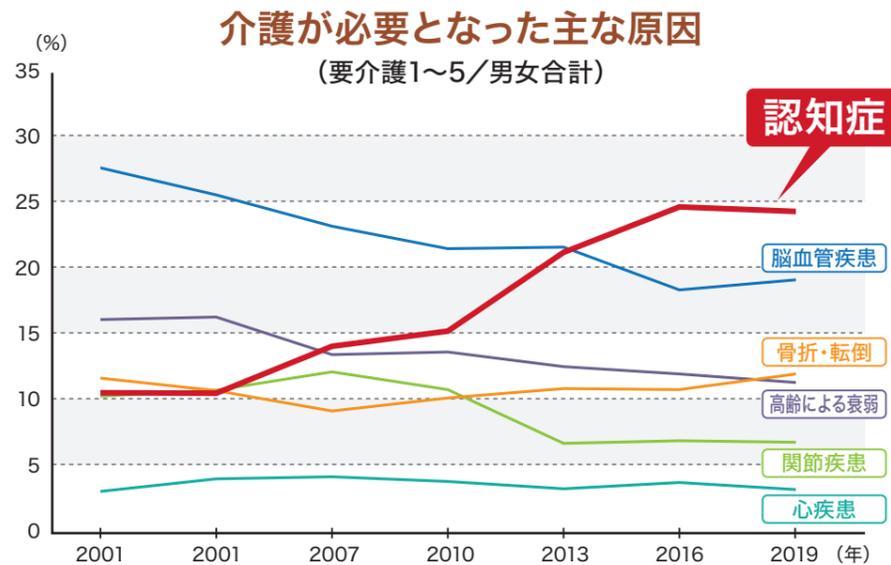


“脳”を元気に！
脳活デイサービス

“身体”を元気に！
筋活デイサービス

最近の調査では、要介護になる主な原因 第1位が「認知症」になりました



※『国民生活基礎調査』(厚生労働省)の各年度資料よりWe介護編集部で作成

genkiでは認知症予防と転倒予防に全力を尽くします。

「今の介護予防に必要なものは一体何なのだろう」
と日々真摯に考え続けます。



〒242-0017 大和市大和東1-6-7 木曾ビル105
営業日:月曜~土曜(祝祭日営業)

TEL.046-240-6570

FAX.046-240-6571

<https://genki.company/>

リハビリデイサービス
genki



リハビリデイサービス genki

認知症予防
フレイル予防

定員10名の小規模なデイサービスだから安心！
アットホームな雰囲気の中で充実した
3時間をすごしましょう！

是非一度見学を！
genkiにお任せください！

このようなお悩み・ご心配は
ありませんか？



見学随時受付中！お電話お待ちしております！
見学送迎もいたします

「身体」も「脳」も「心」も、いつまでも元気でいるための3つの柱



おとなの教科書

教科書を使った頭の体操を毎日楽しく開催中!

認知症予防に有効な「回想法」を利用したプログラム内容です。懐かしい思い出や、若かりし頃のお話を発話していただくことにより、脳がどんどん活性化し「生活意欲」が向上していきます。9科目の授業を用意しています。



介護ストレッチ

筋肉の柔軟性・関節可動域向上で健康寿命UP!



日常生活の動作がスムーズになって過ごしやすくなり、運動や歩行中のケガのリスクも低減します。



整骨院併設

お体の痛みのご相談も“genki”におまかせ!

デイサービス利用時に、併設の整骨院での治療が可能です。膝や腰等に痛みのある方はご相談ください。

※保険外サービス「整骨院への同行支援」としてケアプランへの記載をお願いしています。
※現在午前の部のみサービスとさせていただきます。



脳活

リハビリデイサービス genki



整える



筋活



宿題

ご自宅でも身体と脳のトレーニングを!

簡単な運動と、脳トレ問題を宿題としてお出ししています。ご自宅でも脳活・筋活で活発な毎日をお過ごしいただけます。デイに行かない日をどのように過ごすかがとても大事なのです。



レジスタンス運動

繰り返し筋肉に負荷をかけることで 筋肉量・筋力・持久力向上!

サルコペニア(筋力低下状態)やフレイル(心身が虚弱な状態)を予防する、レジスタンス運動を多種用意しています。また、マシンを使い、安全に正確な筋力トレーニングも行っています。



リズム運動

音楽に合わせて楽しく運動!



リズムに合わせて体を動かすことで、より脳を活性化させ、認知症の予防として効果があります。



食活

筋活に必要な食事・サプリメントの情報や、口腔ケアの情報等を発信しています。

「身体」「脳」「心」への総合的アプローチにより“認知症”と“転倒”を予防します。