

# AQUAで目標の達成をサポート

## AQUAでのかかわり



基本的なマシンエクササイズから体操など多種多様な運動を実施します。



個人の能力に合わせて適切な運動の取り組み方を指導します。



身体機能や目標の達成度を定期的に評価します。

## 在宅生活へのかかわり



リハビリ専門職がご自宅へお訪ねし、在宅生活でお困りの動作の改善方法や環境整備のアドバイスをします。



リハビリ専門職がご自宅へお訪ねし、在宅生活でお困りの動作の改善方法や環境整備のアドバイスをします。

また、ご自宅でできる個別の自主練習と一緒に考え、運動習慣の定着を図ります。



AQUA 介護予防フィットネスリハビリテーションセンター

## AQUA アクア

利用時間 午前の部 10時から14時  
午後の部 14時から16時

定休日 日曜日

定員 60名

対象 要支援1・2の方

所在地 〒329-0101

栃木県下都賀郡野木町友沼5320-2

TEL 0280-57-1700

FAX 0280-57-1012



# 踏み出そう 自立に向けた新たな1歩

「1人じゃできない」「自信がない」と、諦めていることはありませんか？

AQUAでは、加齢による身体能力の低下を感じている方や、様々な疾患を抱える方などが、再び自立した生活を送れるよう、運動指導員とリハビリスタッフによるマシンエクササイズや多彩な体操、おひとりおひとりと向き合う個別指導で、目標達成に向けたお手伝いをしています。

自分のやりたいことを諦めず、自分らしく自立した生活をAQUAと一緒に目指しましょう。



- 自分のペースで運動したい方
- 忙しく短時間だけ通いたい方
- 昼食の提供が必要ない方

## 午前コース

10:00 バイタルチェック

運動

11:45 バイタルチェック・カフェタイム

14時-16時

## 午後コース

14:00 バイタルチェック

運動

15:45 バイタルチェック・カフェタイム

- 運動と一緒に昼食も済ませたい方
- 一緒に運動する仲間が欲しい方
- 休憩しながら運動したい方

## 4時間コース

10:00 バイタルチェック

運動

11:35 バイタルチェック

11:45 ランチタイム



12:30 リラクゼーション・自主練習

13:00 運動

13:35 カフェタイム

# 多彩な運動プログラムと 憩いの場所を提供します

## 転倒予防体操



転倒を予防する全身の体操で、運動の準備として行います。

## じゅうすいしき 重錘式マシーン



自分に合った重さで全身の筋力トレーニングを行います。

## 油圧式マシーン



身体の表面と裏面の筋肉を同時にトレーニングします。

## 有酸素運動



ウォーキングマシンやエアロバイクなど、有酸素運動を行います。

## サイフィット



手足を同時に動かすことで負荷の高い運動を行います。

## エアロビクス



リズムにあわせて手足を動かしながら有酸素運動を行います。

## ステップ台体操



お馴染みの曲にあわせて踏み台昇降運動を行います。

## セルフケア



様々な関節や筋肉を自分でケアしていきます。

## 足湯



休憩時間には足湯でリラックスできます。

## 目標達成後も生活をサポート

AQUAから自立した後も、習慣の変化による身体機能のご不安や運動方法をお気軽にご相談いただけるよう、定期的にお電話でのフォローを行っています。また、身体機能の低下が見られた場合には、AQUAの再利用も可能です。

AQUAは、不安のない自立した生活を長期的にお過ごしいただけるよう、いつまでもサポートをし続けます。

