



シニアフィットネス

当デイサービスのコンセプトは、「包括的高齢者運動トレーニング理論に基づいたシニアフィットネス」です。

デイサービスは施設サービスではなく在宅サービスの一つと考えておりますので、利用者様のADL※の向上を目的としています。

評価測定として、PT・OTが問診、リスク評価、痛みに対する評価、ROM・筋力・筋持久力評価、身体バランス評価などを安全に行います。

トレーニングは、スリングセラピーと言うスリングを用いた比較的強度の運動を行い機能性を高めていきます。この運動は、機能的トレーニングとして可動性、安定性、バランス、協調性、筋力、エアロビクス、各機能を複合したものになります。これにより、立ち上がり、移動、歩行などADLに必要な身体機能を向上させます。

このように、当デイサービスは、個人の能力に合ったプログラムをPT・OTが評価作成し、無理のない機能訓練を提供します。

※ADLとは日常生活動作(Activities of Daily Living)の略で、食事、排泄、着脱衣、入浴、移動、寝起きなど、日常の生活を送るために必要な基本動作のことです。

事業所名	住所 / 事業所番号	TEL / FAX	コース (定員)	入浴	リフト付 車両
リハビリデイサービス ファイブ寺脇	浜松市南区寺脇町682 【2277200727】	TEL:441-3030 FAX:441-3041	1日 午前 午後 1日+午前、1日+午後 各90名	午前 午後	有
リハビリデイサービス ファイブホソジマ	浜松市中区細島町1-3 【2277201022】	TEL:411-5558 FAX:411-5523	1日 45名	午前 午後	有
リハビリデイサービス ファイブホソジマミナミ	浜松市中区細島町1-2 【2277201022】	TEL:411-5558 FAX:411-5523	午前 午後 23名 20名	午後 のみ	有
デイファイブ東町	浜松市南区東町345-3 【2277201378】	TEL:427-1010 FAX:427-1015	1日 午前 1日+午前で35名		
リハビリデイサービス ファイブさとう	浜松市中区佐藤2-9-15 【2277203069】	TEL:411-6060 FAX:411-6061	午前 午後 月~金:各30名、土:各20名	午前 午後	
リハビリデイサービス ファイブリょうけ	浜松市中区領家1-3-30 【2277200727】	TEL:411-7070 FAX:411-7071	午前 午後 月~金:各25名、土:各20名		

ファイブリょうけは、ファイブ寺脇のサテライト型事業所です。

見学・体験随時受付中

地図(浜松市・湖西市)

