

# 楽しく、無理なく、継続できる 機能訓練特化型デイサービス

animoは介護予防、自立回復、介護軽減を目的にした短時間・少人数制の【機能訓練特化型デイサービス】です。マシーントレーニングを中心とした運動メニューに加えレクリエーションや趣味活動、創作活動も取り入れ楽しく充実した機能訓練をして頂けます。

※入浴・食事サービスはございません。



# animo

animoは包括的高齢者運動トレーニング (CGT<sup>※</sup>) により、  
身体機能および生理機能を向上させ、高齢者の元気で健康な生活を実現します。

筋力、柔軟性、バランス能力は60歳を過ぎると急激に低下し、結果として転倒や骨折をしやすくなります。しかし、様々な研究から、高齢者であっても筋力向上トレーニングを行うことによって筋力が増強し、同時に持久力や柔軟性、バランス能力も向上することがわかっ

ています。animoは筋力トレーニングを主とした運動プログラムの実践によりご利用者のQOL (生活の質) の向上をサポートします。


※包括的高齢者運動トレーニング[CGT (Comprehensive Geriatric Training)]:  
東京都老人総合研究所の大潤修一先生考案の高齢者向け運動理論。

## ◎運動設備

Exercise Equipment

CGTプログラムを内蔵した最新トレーニングマシン  
《リハトレナー》でトレーニングします。


**股**



レッグエクステンション

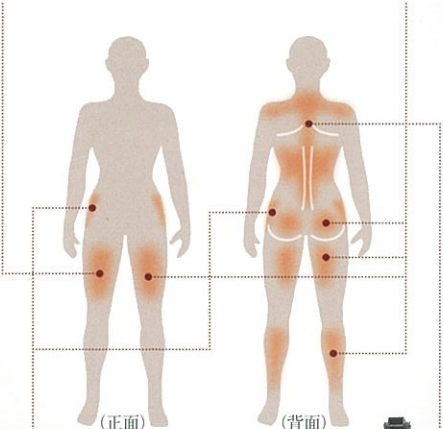
- ・階段昇降の安定性
- ・大腿四頭筋の筋力強化

**下肢**




レッグプレス

- ・足腰筋力低下予防
- ・下肢全体の筋肉を強化



(正面) (背面)


**腰**



ヒップアブダクション

- ・ふらつき防止
- ・中殿筋(腰回り)の筋肉を強化

**背中**



ローイング

- ・猫背防止
- ・肩可動範囲を柔軟にさせます

【その他運動設備】トレッドミル、リカンベントバイク、ストレッチマシン

## ◎一日の流れ

One Day Schedule

当サービスではリハビリを行う為に適切な時間に配慮し、午前・  
午後の2コース制の形態をとらせて頂いております。

午前の部 | 午前9時00分～午後0時15分

・送迎—ご自宅までお迎え

🕒 午前9時00分

到着後

- ・バイタルチェック
- ・ティータイム

🕒 午前9時30分

- ・基本体操、ストレッチ
- ・マシーントレーニング
- ・アクティビティー・整理体操
- ・ティータイム

🕒 午後0時15分

・ご帰宅

お疲れさまでした!

午後の部 | 午後1時45分～午後5時00分

・送迎—ご自宅までお迎え

🕒 午後1時45分

到着後

- ・バイタルチェック
- ・ティータイム

🕒 午後2時15分

- ・基本体操、ストレッチ
- ・マシーントレーニング
- ・アクティビティー・整理体操
- ・ティータイム

🕒 午後5時00分

・ご帰宅

お疲れさまでした!

※掲載写真はイメージです。





脳  
トレーニング

筋力  
トレーニング

有酸素  
トレーニング

**animo**

目的に合わせた  
充実のプログラム

アクティ  
ビティー

体力向上  
トレーニング

転倒予防  
トレーニング

趣味活動

## ◎ animo とは…

*What's animo?*

animo (アニモ) とはスペイン語で「元気!」「がんばれ!」という  
意味です。animoは高齢者がいつまでも「元気」に自分らしい  
生活を送ることができるように、無理なく楽しい効果的な運動  
プログラムの提供を通じて、「がんばれ!」と応援して行きます。

## ◎ 施設概要

*Outline of Facilities*

- 通所介護、介護予防通所介護
- 事業所の名称:リハビリスタジオ animo 三条
- 営業時間:8:30~17:30 ■ 定休日:土、日、夏季、年末年始

## ◎ 施設の特徴

*Characteristic of Facilities*

- 1** マシントレーニングを中心とした  
包括的高齢者運動トレーニング (CGT)
  - ・適切な運動負荷をかけたトレーニングによる身体機能の向上
  - ・体力を構成する要素である筋力、柔軟性、バランス能力の包括的なトレーニング
- 2** 個人トレーニングと集団トレーニングを  
バランスよく採用
  - ・個人に合った負荷、回数やペースで行う個人トレーニング
  - ・参加者同士の連帯感を持って、楽しく継続できる基本体操、  
ストレッチなどの集団トレーニング
- 3** 人との交流、孤立の防止
  - ・運動の休息やご利用者同士の会話、コミュニケーションを促進するティータイム
  - ・集団への参加や共同作業を通して、孤立感を削減する小集団の  
アクティビティープログラム

<ご案内図>



「東三条」  
駅  
徒歩約 1 分

リハビリスタジオ

**animo**

アニモ 三条

三条市東三条1-9-20

TEL 0256-64-7171 FAX 0256-64-7172

Operated By ASAHIcommons

**見学・体験利用 (無料) 随時受付中!**

無料で送迎も致しますので、実際に体験してみてください。

いつも元気でいつまでも健康で…

リハビリスタジオ  
**animo**  
アニモ 三条

【機能訓練特化型】  
3時間デイサービス

- ・介護予防
- ・自立回復
- ・介護軽減
- ・転倒予防
- ・認知症予防



# 楽しく、無理なく、継続できる 機能訓練特化型デイサービス

animoは介護予防、自立回復、介護軽減を目的にした  
短時間・少人数制の【機能訓練特化型デイサービス】です。  
マシントレーニングを中心とした運動メニューに加え  
レクリエーションや趣味活動、創作活動も取り入れ楽しく  
充実した機能訓練をして頂けます。

※入浴・食事サービスはございません。



# animo

© animoとは…

*What's animo?*

animo (アニモ)とはスペイン語で「元気!」「がんばれ!」という  
意味です。animoは高齢者がいつまでも「元気」に自分らしい  
生活を送ることができるように、無理なく楽しい効果的な運動  
プログラムの提供を通じて、「がんばれ!」と応援して行きます。