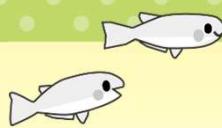


柔道整復師  
による指導

自宅でも実施できる  
運動メニュー

自宅まで無料送迎

トレーニング  
マシンも充実



明日を「元気に」、「はつらつと」生きるために

# フィットケアめだか

## 特徴

## 1日のスケジュール

- 第1号通所事業（通所型サービスA）
- 柔道整復師（国家資格）による指導
- 自宅でも実施できる運動メニュー
- トレーニングマシンも使用可能
- 筋肉量測定で効果を視覚化
- 自宅まで無料送迎（佐野市内に限る）

10:00頃	<ul style="list-style-type: none"><li>・体育館へ到着</li><li>・バイタルチェック</li></ul>
10:30頃～	<ul style="list-style-type: none"><li>・介護予防運動</li><li>・口腔体操</li><li>（※途中休憩あり）</li></ul>
12:15頃	<ul style="list-style-type: none"><li>・体育館から出発</li></ul>

## 利用できる方

## 利用料金（1か月）例

- 事業対象者の方
- 要支援1、要支援2の方

随時見学受付中!!

### 1割負担の場合

（※自己負担割合は所得により異なります。）

事業対象者 要支援1	1,438円
要支援2	2,896円

令和6年6月現在

## フィットケアめだか

（介護保険事業所番号：09A0400027）

営業時間：月・火・木・金の午前9:30～12:00

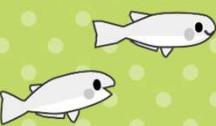
（8/13～16、12/30～1/4は休業日）

住所：〒327-0011 栃木県佐野市朝日町935-3

まずはお気軽にお問い合わせください。

☎：0283-24-1529

Email：medakanosato.info@gmail.com



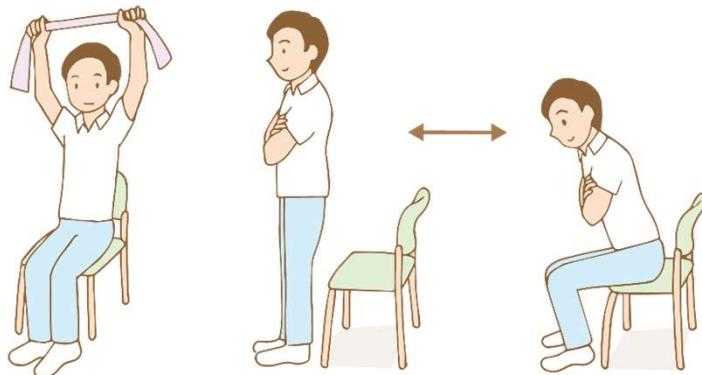
# 広々とした体育館でのびのびと運動ができます！

密にならない広いスペース



自宅で行えるメニュー

ゴムバンドや自分の体重を負荷にする運動メニューなので  
ご自宅でも安全に行えます。



トレーニングマシンも充実



使い方や効果も  
丁寧に説明します。

空いた時間に  
ご自由にお使い  
いただけます。

体組成（筋肉量）の測定



運動の効果を  
目で確認できます。

- ・部位別筋肉量
- ・部位別体脂肪量
- ・体脂肪率
- ・肥満度 など

※ペースメーカーや電子機器を  
装着されている方はご利用できません

## フィットケアめだか

（介護保険事業所番号：09AO400027）

営業時間：月・火・木・金の午前9：30～12：00

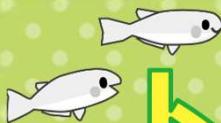
（8/13～16、12/30～1/4は休業日）

住所：〒327-0011 栃木県佐野市朝日町935-3

まずはお気軽にお問い合わせください。

☎：0283-24-1529

Email：medakanosato.info@gmail.com



# トレーニング機器リスト①

## ■スクワットマシン



### 使い方

肩パッドを担ぎながら立ったりしゃがんだりする動作を繰り返します。

### 期待する主な効果

- ・下肢筋力全体の強化
- ・基礎体力の向上
- ・基礎代謝量の向上  
(肥満の予防)

## ■レッグプレス



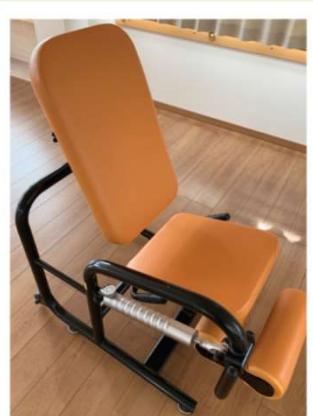
### 使い方

座った姿勢で足でプレートを前に押したり戻したりする動作を繰り返します。腰への負担を減らしながら下肢のトレーニングができます。

### 期待する主な効果

- ・怪我のリスクを軽減した状態での下肢筋力強化

## ■レッグエクステンション/カール



### 使い方

座った姿勢で膝を曲げたり伸ばしたりする動作を繰り返します。

### 期待する主な効果

- ・膝関節の安定性向上
- ・歩行時や階段昇降時の安定性向上

## ■ヒップアブダクション/アダクション



### 使い方

座った姿勢で脚を開いたり閉じたりする動作を繰り返します。

### 期待する主な効果

- ・歩行時や立位時の横へのふらつき改善
- ・尿失禁の予防

## ■アブドミナルクランチ/バックエクステンション



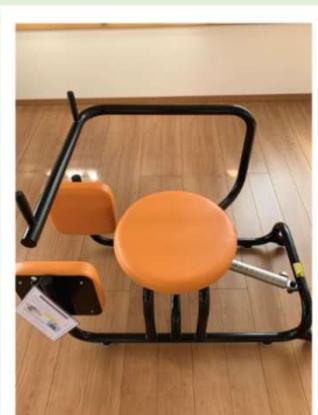
### 使い方

座った姿勢で上体を前に倒したり起こしたりする動作を繰り返します。

### 期待する主な効果

- ・円背、猫背の予防
- ・腰痛の予防
- ・脊椎圧迫骨折等の予防

## ■ロータリートーソー

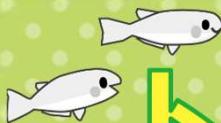


### 使い方

座った姿勢で上体を左右に捻じる動作を繰り返します。

### 期待する主な効果

- ・腰痛の予防
- ・便秘の予防
- ・歩行時や階段昇降時の安定性の向上



# トレーニング機器リスト②

## ■ チェストプレス/ローイング



### 使い方

座った姿勢でハンドルを押したり引いたりする動作を繰り返します。

### 期待する主な効果

- ・荷物などを胸の前で抱えやすくする
- ・円背、猫背の予防
- ・肩こりの予防

## ■ ショルダープレス/プルダウン



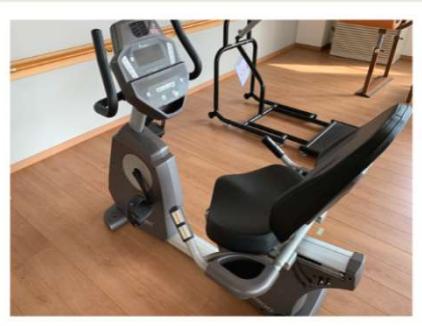
### 使い方

座った姿勢でハンドルを挙げたり下げたりする動作を繰り返します。

### 期待する主な効果

- ・荷物などを持ち上げやすくする
- ・円背、猫背の予防
- ・肩こり、五十肩の予防

## ■ リカンベントバイク



### 使い方

自転車と同じ要領でペダルを漕ぎます。膝や腰への負担が少ないとされています。心拍数や消費カロリーも分かります。

### 期待する主な効果

- ・心肺能力の向上、生活習慣病の予防

## ■ 平行棒



### 使い方

手すりにつかまりながらまっすぐに歩行します。下肢筋力やバランス能力が低下した方でも安全に歩行ができます。

### 期待する主な効果

- ・歩行能力向上

## ■ 階段つき平行棒



### 使い方

手すりにつかまりながら階段を昇ったり降りたりします。下肢筋力やバランス能力が低下した方でも安全に階段の練習ができます。

### 期待する主な効果

- ・歩行能力向上、下肢筋力向上

## ■ 体組成計(BoCAx2)



### 使い方

手でハンドルを持ちながら素足でプレートに乗るだけです。約40秒で体のどこにどれだけ筋肉と脂肪があるかが分かります。

過去の自分と比べてどれだけ運動の効果があったかを確認できます。

※ペースメーカーや電子機器を装着の方はご利用できません。