

エントレリハ

認知症予防とシニアトレーニング

それぞれの専門家が力を合わせ、一人一人に合った「身体」と「頭」のプログラムを作成し適切に機能訓練を行います

脳卒中や骨折、神経疾患の方、必見

スタジオトレーニング種類

■エアリアルヨガ(四肢の筋力アップ) 50分

■レッドコードトレーニング(バランス強化訓練) 座位/立位バージョン 30分

■ピラティスの要素を取り入れたボール座位訓練(持久力アップ) 30分

(自律神経を整える)
■シニアヨガ/チェアヨガ 50分

■マット運動(体幹強化) 60分

■セラバンドエクササイズ 30分

マシーントレーニング種類



ショルダー・プレス



ニューステップ



ワットバイク



アブドミナルバック

貴方はいくつある！？セルフチェック

- 1. 同年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事を心がけていますか？
- 2. 野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか？
- 3. 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか？
- 4. お茶や汁物でむせることがありますか？
- 5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか？
- 6. 日常生活において歩行または同程度の身体活動を1日のうちに1時間以上実施していますか？
- 7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか？
- 8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか？
- 9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか？
- 10. 活気にあふれていますか？
- 11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか？

Q4、Q8、Q11の項目で「はい」、それ以外の項目で「いいえ」がついた数が多いほど、フレイルの可能性が高くなります。

認知症予防

脳ぼち

特許出願

住吉区では、当施設だけ!!

脳神経の活性化に特化しています。

認知症予防機器『脳ぼち』毎月一度の評価があり、脳の前頭葉を活性化出来ます。

タッチパネルを使いシニアの方が安易にゲーム感覚でできる15種類のトレーニング内容です。

転倒予防装置で、転倒しにくい体づくりを目指します。(フレイル予防)



脳の4つの機能を鍛える

前頭葉の経路	左脳の経路	側頭葉の経路	後頭葉の経路
意欲・集中・思考	考える・分析	色や形の判断や記憶処理	視覚や色彩の認識
手や指先の訓練	たし算の訓練	瞬間記憶の訓練	色彩との対話



「脳ぼち」専用ルームがごさいます

ゆったりと心まで癒すお風呂2種



入っただけで効果を実感。

ミラバス

アトピー性皮膚炎、糖尿病の方必見！お湯に浸かるだけでミクロの泡がお肌の老廃物をやさしく取り除き、健康的でつややかな美肌にします。

アクアジェットスパ

もっとお風呂が好きになる。”心地いい“という瞬間のために進化した入浴室。

部分介護あり、リフト浴はありません。（入浴は個別浴にて提供、希望者に時間を決めて提供します）

	午前の部	午後の部	※おおよその所要時間です
一日の流れ	10分 9:30	12:55	水分補給とバイタル測定
	60分 9:40	13:05	スタジオにて60分トレーニング
	30分 10:40	14:05	脳神経活性トレーニング
	45分 11:10	14:35	運動機能向上エクササイズ／入浴
	30分 11:55	15:20	マシン運動/自宅でできる運動指導
	15分 12:25	15:50	カフェタイム。口腔機能訓練

ぜひご利用ください！送迎ございます 送迎エリアはエントレリハ住吉店よりおおよそ5Km以内です。詳しくはスタッフにお尋ね下さい

<ご利用料金> 利用時間1日 3~4時間

1部 9:30~12:40 (月~金) 2部 12:55~16:05 (月~金)

要介護	1割負担	2割負担
要介護1	409円/回	818円/回
要介護2	469円/回	938円/回
要介護3	530円/回	1,060円/回
要介護4	589円/回	1,178円/回
要介護5	651円/回	1,302円/回

各種追加料金

個別機能訓練(Ⅱ)	56円/回
口腔機能訓練向上	157円/回
若年性認知症利用者受入	63円/回
栄養スクリーニング	5円/半年に1回
サービス提供体制(Ⅰ)	18円/回

要支援	負1担割	負2担割
要支援1	1,655円/回	3,310円/回
要支援2	3,393円/回	6,786円/回

各種追加料金

運動器機能向上加算	225円/回
選択別複数実施提供体制	480円/回
栄養スクリーニング	/半年に1回
事業所評価	120円/回
サービス提供体制(Ⅰ)	72円/週1回 144円/週2回
入浴体制加算	63円
手ぶら入浴セット	250円/回数 250円

(バスタオルタオル シャンプードリートメント石鹸などすべてそろえています)

その他 送迎料金(エリア外)片道250円/回 ドリンク代・日常生活費 220円/日 介護保険外 入浴無し 90分間運動トレーニング月4回 10,000円(税抜き)

◎その他料金に関することは事前にお知らせ致します ※2020.2.1現在 ※介護保険金額は2021年4月に再変更があります。

私たちがお手伝いします



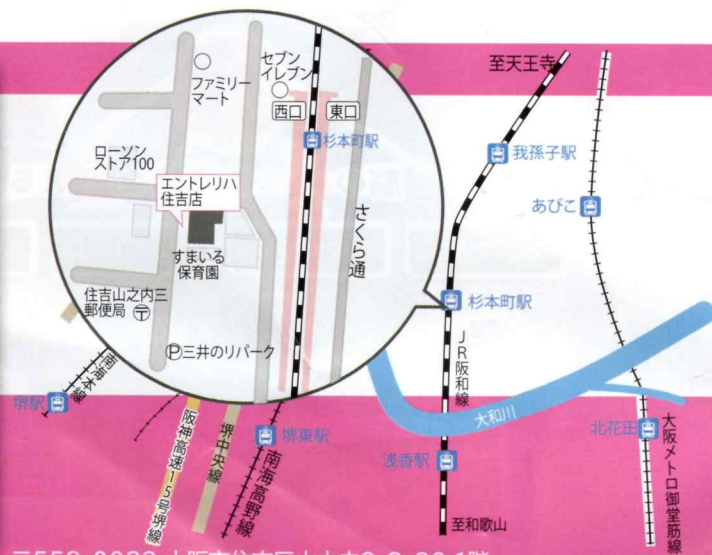
社会福祉主事 シニアプラティス シニアヨガ 正分ゆい
看護師 日向 蘭
介護福祉士 送迎ドライバー 久保真
事務者研修 山田友希
(他) 介護福祉士 小林夕起子 初任者研修 芝野京子

私たちの思い

「愛を持って厳しく」をモットーにすべての方たちと健康、感動、喜びを分かち合います。

サービスを通して一人一人の心と体の健康改善に努めます。

無料体験 毎日実施中！
お気軽に体験してみませんか？
年齢・性別問わず実施中！



認知症予防&シニアとトレーニング
脳トレ・筋トレ・記憶力UP!!

エントレリハ住吉店

06-6629-8800

06-6629-8870

お気軽にお問い合わせください
entoreriha@gmail.com



エントレリハ

検索



〒558-0023 大阪市住吉区山之内3-3-29 1階