

# まずは、ご見学ください！

見学のお申し込みは、当施設にご連絡ください。

## 所要時間1時間程度

①午前

10:30～

②午後

13:00～

③午後

14:30～

実際にプログラムをご覧いただけます。ご家族も一緒にどうぞ♪（ご自宅まで送迎いたします）

## 見学に来られた方の声



喫茶店みたいな落ち着いた雰囲気で、  
本当にデイサービス？と感じました。



スタッフの方や中の雰囲気が見えました。  
リハビリの相談もできてよかったです。

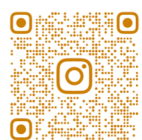


## お問合せ・見学のお申込み

電話受付：月～金／8：30～17：30

TEL: 0957-61-0799

〒859-1215 長崎県雲仙市瑞穂町古部甲1819



Instagram



ホームページ



公式LINE

リハビリテーションしとらす



© 2022-2023 株式会社WelCrop



リハビリテーション  
しとらす  
-citrus-

リハビリできる場所を探している方へ

足腰の改善にこだわる



短時間リハビリデイサービスのご案内



要介護の方も、予防したい方も

無理なく、楽しくできる！

## こんなお悩みありませんか？

- ・いろいろなやっているのに足腰が衰えてきている
- ・退院した後リハビリする機会がなくなってしまった
- ・膝が痛くて運動ができていない
- ・短時間で気軽に利用できるデイサービスを探している





## ごあいさつ

地域にリハビリができる場所が少ない！JCHO諫早総合病院での勤務で日々、そう感じていました。病院ではきちんとリハビリができて、自宅に戻ると本人任せになってしまい、正しいリハビリが実施できず結局弱ってしまう方を多く見てきました。そんな地域の状況に居ても立ってもいられず、地域密着型通所介護の開業を決意しました。これまで多くの方々に温かいご支援を賜り、心から感謝申し上げます。しとらす-citrus-のリハビリで重要視している事は、『自分に合った運動で足腰を改善させること』です。無理なく、楽しく、足腰のリハビリに取り組み、『一生、自宅で楽しく生活』を叶えるサポートを行っていきます。

管理者  
有吉雄司 理学療法士

## こんな方におすすめ

- ☐ 足腰の衰えを良くしたい！
- ☐ 歩行を改善したい！
- ☐ 関節の痛みを良くして長持ちさせたい！
- ☐ 退院後もリハビリを続けたい！
- ☐ 畑仕事を続けたい！
- ☐ 一人じゃ続かない...



看護師が常駐しており、万が一の体調不良時も適切に対応します。

## 利用者さまの声

### 図書館まで歩けるようになりました！



ふらつきがあり家の中からほとんど出ない生活でした。しとらすの利用を始めて、外を歩くようになり、徐々に距離が伸びました。要支援2から要支援1になって介護度が軽くなりました。

ワクワク再発見!!

### 買い物に行けるようになりました！



骨折で入院してしまいましたが、退院してからもしとらすでリハビリを続けることができました。筋力も上がって買い物やお墓参りに行けるようになりました。



## 喫茶が楽しめる



気持ちよく運動できる『リハビリスペース』と、喫茶ができる『カフェスペース』のメリハリある空間設計でおもてなし致します。

※一般の方はご利用できません。



管理者が焙煎した本格コーヒーが楽しめますよ

## しとらすの運動プログラム



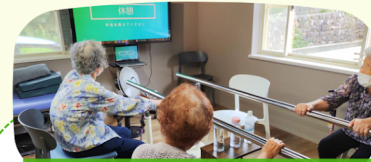
①口から健康プログラム 10分

言語聴覚士と共同開発したプログラムです。お口の機能は足腰の機能にも関連しており、近年特に重要視されています。



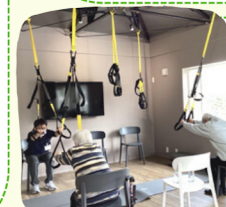
②ととのう準備体操 10分

健康運動指導士によるコンディショニング体操。座ったまま行う軽い体操で、全身を気持ちよく整えます。



③あしこし基礎プログラム 30分

足腰強化のためのプログラム。3種類のコースから選択でき、休憩も自由です。最大120回のスクワットができます。



④TRXコード体操 20分

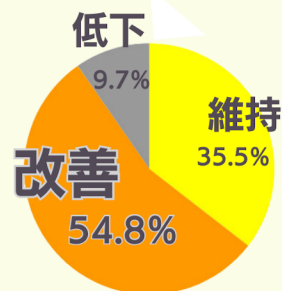
全国のデイサービスで導入されている話題のTRX。理学療法士が一人ひとりに合わせるのできつくなく誰でも楽しめます。

- ☐ 介護保険制度で1～3割負担でご利用いただけます。
- ☐ 要介護認定がなくても、介護予防が必要な方はご利用いただける場合があります。
- ☐ 午前（9：10～12：15）、午後（13：15～16：20）の短時間利用OK！
- ☐ 送迎あり（瑞穂町、国見町、吾妻町、愛野町）
- ☐ 入浴（シャワー浴）○
- ☐ お弁当のお持ち帰り○
- ☐ 別のデイに通っていても、併せてご利用できます。

※ケアプランに基づいたご利用となります。

## 足腰の力の変化

※ご利用開始時と、3か月目に足腰の強さ（等尺性膝伸展筋力）を測定。10%以上の変化で改善、維持、低下を判断。



## 通うほどに効果を

実感！  
約9割が維持・改善！