

レコードブックの3時間の流れ



健康と笑顔をつくる3時間 リハビリ型デイサービス



レコードブックという名前にこめた願い

「レコードブック」とは、英語で「記録帳」のこと。利用者さまのさまざまな情報を記録することで、長期的な視野での「健康づくり」のお手伝いがしたい…そんな願いをこめて命名しました。すべての人が、健康的に楽しく生活できる未来を実現することで、社会に貢献してゆきたいと考えています。

送迎無料

まずは「見学会」に
お越しください

詳しくはWEBで…

レコードブック

検索



【紹介動画】
強み・特徴



【紹介動画】
一日の流れ

※「見学会」につきましては、各施設まで
直接お申し込み・お問い合わせください。

はじめましょう、カラダを動かす新習慣。

Health

「身体の健康」「脳の健康」「社会参加」の3つが揃うことで、
いつまでも自分らしく、健康寿命の延伸を実現します。

Brain

● 専門的な指導

スポーツクラブ経験者などが揃う質の高いトレーナー陣が、運動の意味を丁寧に説明しながら、一緒に身体を動かします。



● 個人に合わせた目標設定

利用者さまの状態に合わせ、無理のない目標を設定。当日の体調に気を配った適度な運動により、健康な毎日をサポートします。

● 日常の動作に適応

「ベッドから起き上がる」「荷物を下す」など日常の動作に必要な筋肉を強化するため、マシンを使わずに誰でもできる自重運動ベースのトレーニングプログラムを実施します。

レコードブックの自重運動

個々の体力レベルに 適応

自分の体重を負荷として利用することで、一定以上の負荷がかからず、安全に運動を行えます。

日常生活の 多様な動作に適応

筋肉を複合的に動かす種目により、日常生活の多様な動作に適応できます。

自宅でも 実践できる

自宅でも行えるので、習慣化が期待できます。また、自宅でできる運動メニューをご案内しています。


身体の健康
日常生活動作の
改善


脳の健康
認知機能向上


社会参加
心の豊かさ

● 認知機能の向上

トレーナーの動きを記憶して再現するなど、脳トレと運動を組み合わせたプログラムを提供しています。運動中の会話で、認知機能向上も期待できます。



● 対話型プログラム

運動中から休憩中まで、3時間フルでコミュニケーションを楽しめるプログラムです。明るく丁寧に礼儀正しいスタッフのおもてなしで、心身のリフレッシュができます。

● 会話による安心・安全な環境づくり

最も大切にしているのは、利用者さまの「安全」。安心して運動できるように、声かけや対話を重視し、利用者さまを近くで見守ります。少人数で運動することで会話が生まれ、心身の活力にも繋がります。

筑波大学名誉教授 株式会社THF代表取締役 田中喜代次氏と共同開発した運動プログラム

科学的根拠に基づいた本格的な運動プログラムを取り入れたレコードブックの運動指導サービスは、国立大学病院のリハビリテーション科でも高く評価されており、業界内でも高いクオリティを誇ります。

田中 喜代次 氏
筑波大学 名誉教授 教育学博士（スポーツ医学、健康増進学）
株式会社THF代表取締役

高齢者の身体機能維持改善のための運動や生活習慣病予防のための減量介入などを中心に研究。
高齢者のQoL（生活の質、人生の質）の維持を目指した包括的な運動プログラムを考案。



利用者さまの声



**運動は苦手
心配だったけど・・・**
83歳/女性/要支援2

もともと運動は苦手な家でこもりがちでした。家族に勧められて通ってみると、運動が苦手な私に合わせてくれるし、すごく楽しい雰囲気です。通う日が楽しみになりました。途中から週1回から週2回に増やして今も楽しく続けています！



**運動が
習慣になりました！**
80歳/男性/要介護1

しっかり運動できるデイサービスを探していました。自重運動は自分に合わせたトレーニングができるため状態に合わせて調整できるし、家でも自分で運動できます。今では家でのトレーニングメニューも教えてもらっています！