



これからアビリティは フレイル予防に本気です!

人生の後半も自分らしく**活動的に**
過ごしていくための**新しいサービス**を導入予定!

**理学療法士
担当制導入!**

担当療法士による身体・生活
機能評価と完全個別リハ



個別リハ



動作指導



AI歩行分析

口腔機能向上トレーニング

AIと看護師による口腔評価



AI口腔分析

集団トレーニング・レッドコード・e-スポーツ

仲間と一緒にやることで一体感と充実感!



骨盤底筋トレーニング

女子力・男子力アップ! 生活習慣の改善



AI・PT・NRSのコラボの各種評価ビックデータ
とヒトの評価を基に個別プログラム立案



InBody



体験・見学のご案内

無料体験: あらかじめご予約いただき1時間半～
半日の間で9:00～12:00、13:00～16:00のお時間で
ご利用になれます。リハビリ体験・送迎あり。
見学案内: 見学案内: 随時受付させていただいて
おります。いつでもお立ち寄りください。
ご予約がない場合は施設の繁忙状況によりスタッ
フによる詳しいご説明ができない場合があります
ことをご了承ください。

下雄踏町宇布見郵便局向い

〒431-0102

浜松市中央区雄踏町宇布見5196-1

営業日 月～土 (日・祝・年末年始は休業)



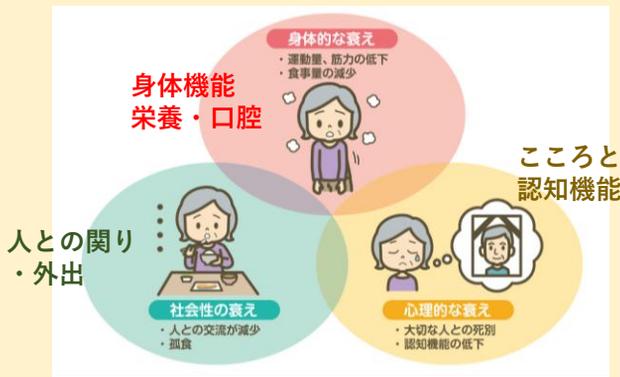
053-523-8567

FAX 053-523-8568

相談員
小笠原 幸

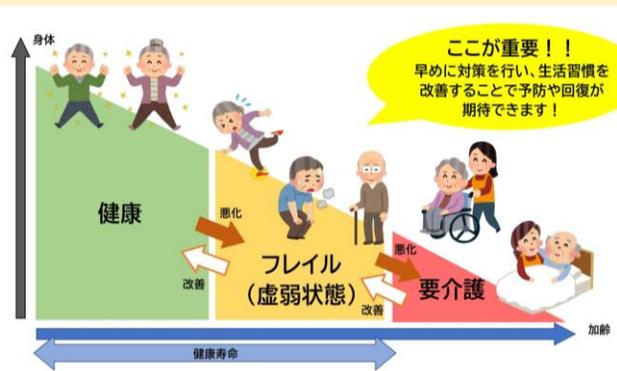
フレイルとは、わかりやすく言えば
「加齢により心身が老い衰えた状態」
 のことです。しかしフレイルは、**早く介入して対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。**
 高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。

フレイルを構成する3つの要素

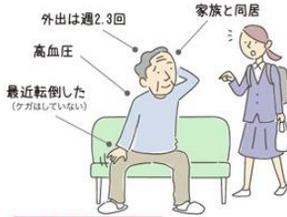


公益社団法人 長寿科学振興財団
 長寿ネットより 引用

フレイル予防で健康寿命を延ばす！



フレイルの人ってこんなカンジ 身近にいませんか？



Aさん(77才)の場合...

自宅周辺で転倒してから、外出することが減った。最近所付き合いもなくなってきて、孤独感を感じている。



Bさん(72才)の場合...

気ままな一人暮らしのため、起床・就寝など生活リズムがバラバラ。足腰の衰えは自覚していて、今後の生活に不安がある。



Cさん(80才)の場合...

同世代の友人より歩くのが遅く、身体機能の低下を感じている。地域活動にも参加しているが、様々な事がおっくうになっている。



Dさん(72才)の場合...

意欲的に運動していて、身体機能面の不安は感じていない。固いものが食べにくくなり、食事中にむせることが増えた。



Eさん(83才)の場合...

足腰が弱ってきたと感じ、最近ウォーキングを始めた。最近所付き合いは少なく、地域活動に参加することはない。



Fさん(69才)の場合...

つまづきが増え、転倒への恐怖感が強くなった。続けていたウォーキングの頻度が少しずつ減少している。



Gさん(75才)の場合...

「買うものが思い出せない」など、物忘れがひどくなった。買い物カゴや買い物袋が以前よりも重たく感じるようになった。



Hさん(70才)の場合...

一人暮らしのため、誰かと会話することがほとんどない。日々の生活に充実感がなく、毎日楽しく過ごせていない。

筑波大学 介護予防研究室 教授：山田実氏 HP引用