

1日わずか3時間15分! 休憩をとりながら
体に負担の少ないリハビリだから安心!

●1日のスケジュール

午前の部	午後の部	
8:30	13:00	お出迎え
9:00	13:30	健康チェック
9:30	14:00	準備体操
10:15	14:45	マシントレーニング 個別トレーニング
11:15	15:45	休憩&健康チェック
11:45	16:15	口腔体操
12:15	16:45	お送り

介護保険が使える低料金だから安心!

●1ヶ月の料金

要支援 1 (週1回)… **1,980円**

要支援 2 (週2回)… **3,810円**

●1回の料金

要介護 1… **490円**

要介護 2… **552円**

要介護 3… **617円**

要介護 4… **680円**

要介護 5… **744円**

※目安の金額です。
※実際の金額は
お問い合わせください。

体に負担の少ないマシンを使うので
無理なくリハビリをおこなうことができます。



リハウォーカーという
低反発シートを利用した
歩行訓練です。
(写真:赤シート)



専門の講師による
健康・アンチエイジングの
体操教室やサロンも
おこなっています。

リハビリ特化型 半日デイサービス

スマイル 長浜店



膝や腰が痛くて歩くのが億劫…
そんな辛い思いをされている方へ、
スマイルでは無理のない運動を通して
いつまでもご自分の足で歩ける
体づくりをお手伝いしています。

諦めないさあ歩こう!



機能回復 認知予防 介護予防 自立支援

リハビリ特化型 半日デイサービス



見るだけ・聞くだけOK
体験利用・見学受付中!
☎0749-53-2870

リハビリ特化型
半日デイサービスSmile

- 滋賀県長浜市平方町238
ワイエフビル23 1F
- 営業 月～金 9:00～17:00
- fax 0749-53-2871
- メール smile-nagahama@clearwork.net



smile
ウェブサイト



シニアフィットネスの要素を取り入れ リハビリに特化した通所介護(デイサービス)。

スマイルでは、要支援1から要介護5の方が介護保険を使い
リハビリ運動を実施していつまでも明るく元気に過ごすことが目標です。
『外出や寝たきりの不安を解消』や『自立した生活と自信の回復』のために
安全で無理のないリハビリプログラムをご用意しています。

スマイルなら

体力測定を実施するので
目標を持って取り組みます！

スマイルなら

毎回のトレーニングも
しっかり記録します。

スマイルなら

見学会OK!
※送迎は応相談

介護認定を受けられた方でも安心してご利用いただけます。下記の方もご相談ください！

- 脊柱管狭窄症や変形性膝関節など整形疾患
- 脳卒中による片麻痺後遺症
- 認知症
- パーキンソン病などの神経難病
- 慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患

どうしたら無理なく、楽しく、リハビリに通えるかを考え抜き、
皆さまにご提案して参ります。

転倒予防
筋力・持久力アップ
機能回復
認知症予防

マシンは利用者さまの状態に合わせて調整します(マシンは全部で6種類)

トレーニングマシンの実力は本物！

日本で唯一リハビリ&医療先進国ドイツの厳格な認証《TUV/ZAT》を取得している
世界で有数のメディカルトレーニングマシンを採用しております。



太もも・ふくらはぎの強化。
下半身の安定性と可動性の改善。

期待できる効果！

立位・歩行・着座動作の改善。
○脚防止にもなります。
下半身の老化予防に必須!!



お腹(腹筋群)の強化。
体幹の安定性と可動性の改善。

期待できる効果！

日常の姿勢維持と
寝起きの動作が
スムーズになります。



背中(背筋群)の強化。
背骨・腰の安定性と可動性の改善。

期待できる効果！

猫背予防・改善に必須!



骨盤・股関節周囲の強化。
下半身の安定性と可動性の改善。

期待できる効果！

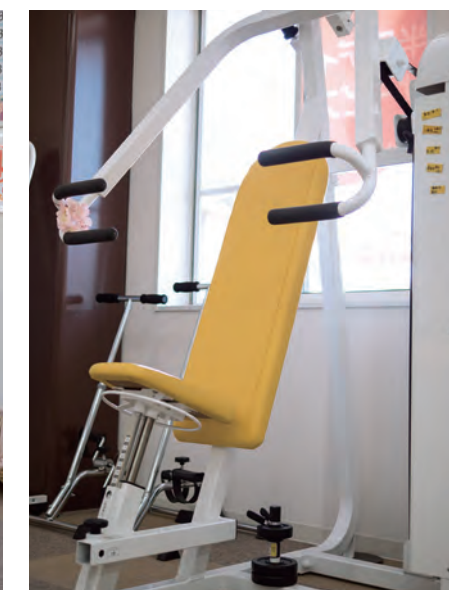
立ち上がり・歩行での
ふらつきを予防・改善します。



太もも・膝関節周囲(大腿四頭筋)の強化。
下半身の安定性と可動性の改善。

期待できる効果！

歩行に不安を感じる方の
改善・予防に必須!



胸や肩・肘関節周囲の強化。
上半身の安定性と可動性の改善。

期待できる効果！

物を持ち上げたり上の物が取りやすくな
ります。寝た状態からの起き上がり・
立ち上がりでの手の支えを強化!