熊取町朝代東に
2025年11月
GRAND OPEN

姿勢と歩行のリハビリデイサービス

ARUKU JIRITAS
アルク ジリタス

＼姿勢と歩行のリハビリセンター／

日々の暮らしの中で、ご利用者の方が自分でできることが増え、行きたい所に行ける、よりよい充実した毎日を過ごすことができるようにサポートさせていただきます。

一日の流れ（一例）

①AMコース

9：10	9：20	9：35	10：15	10：55	11：35
迎え	バイタル測定	ウォーミングアップ	①集団療法	②個別支援	③自主トレ（リラックス）	クールダウン・団欒	送り

13：10	13：20	13：35	14：15	14：55	15：35

②PMコース

デイサービスご利用者の方（AM利用の方）で、自宅に帰った後の昼食をご希望の方には、ジリタスで調理した**管理栄養士監修**のバランスのとれたお弁当をお持ち帰りいただくことも可能です（1食500円）

提供時間　①AM　9：10～12：15
②PM 13：10～16：15

定員　**各20名**

内容　機能訓練

対象　要支援1・2　要介護1程度の方対象

送迎付き
※熊取・泉佐野など

①集団体操

②個別トレーニング
(指導付き)

③自主トレーニング
(セルフ)

佐野記念病院グループ
デイサービスセンター
JIRITAS
アルク ジリタス
ARUKU JIRITAS

〒590-0457
大阪府泉南郡熊取町朝代東1丁目5番17号
(京大原子力研究所前)
TEL：072-434-8311　FAX：072-434-8379
（担当：森・庄野）

送迎エリア
熊取町・泉佐野市など

ARUKUの特徴は
①姿勢・歩行動作改善に特化したプログラム
②生活動作・趣味動作を可能にするプログラム
の２つをテーマに提案!!

①姿勢・歩行動作改善に特化したプログラム

日常生活のなかでの“**立つ・歩く・座る**”といった基本動作を見直し、体のバランスや筋力のかたよりを整え専門スタッフがご利用の方それぞれの身体状態を丁寧に評価しトレーニングメニューをご提案します。『転ばない身体』『ラクに動ける身体』を一緒に目指しましょう！

1 ヒアリング

2 姿勢・歩行ボディチェック

・姿勢チェック

・歩行チェック

・ボディチェック

ARUKUプログラムは
リハビリ専門職が作る
一人ひとりに合わせた
運動プログラム

3 “自分だけの” ARUKUプログラム

②生活動作・趣味動作を可能にするプログラム

「もう一度あの趣味を楽しみたい」「日常の動作をもっと楽にしたい」そんな思いを叶えるためのプログラムです。着替えや階段昇降、買い物や掃除といった生活に必要な動作から、園芸・書道・料理・スポーツ・旅行など一人ひとりの『やりたいこと』に合わせてプログラム内容を作成します。

1 生活課題の抽出

2 問題のあらい出し

3 メニュー処方

身体がラクに動かせて
趣味が楽しめる！

運動する
人と関わる

→

自身の変化に気づく
実感する

→

自己を認める
受け入れる
自己肯定感UP

充実した生活を
送るサポートを
させて頂きます