

それぞれの専門家が力を合わせ、一人一人に合った
プログラムを作成し適切に訓練指導を行います

＜ご利用料金＞ 利用時間1日 3～4時間 土日祝お休み			
1部	2部		3部
8:45～11:50 9:15～12:20 (月～金)	12:30～15:35 12:50～15:55 (月～金)		
要介護	1割負担	2割負担	3割負担
要介護1	416円/回	832円/回	1,248円/回
要介護2	478円/回	956円/回	1,434円/回
要介護3	540円/回	1,080円/回	1,620円/回
要介護4	600円/回	1,200円/回	1,800円/回
要介護5	663円/回	1,326円/回	1,989円/回
各種追加料金			
入浴解除体制加算(Ⅱ)	55円/回	110円/回	165円/回
個別機能訓練向上加算(Ⅰ)イ	58円/回	112円/回	168円/回
個別機能訓練向上加算(Ⅱ)	20円/回	40円/回	60円/回
口腔機能向上加算(Ⅱ)	160円/回	320円/回	480円/回
若年性認知症利用者受入加算	60円/回	120円/回	180円/回
サービス提供体制加算(Ⅰ)	22円/回	44円/回	66円/回
要支援	1割負担	2割負担	3割負担
要支援1	1,798円/月	3,596円/月	5,394円/月
要支援2	3,621円/月	7,242円/月	10,881円/月
各種追加料金			
通常型独自一体サービス提供加算	480円/月	960円/月	1,440円/月
若年性認知症利用者受入加算	60円/月	120円/月	240円/月
サービス提供体制加算(Ⅰ)	88円/月	176円/月	264円/月
サービス提供体制加算支援2	176円/月	352円/月	528円/月
基礎内容			
・科学的介護推進体制加算	・ADL維持等加算(Ⅱ)		
・通所介護処遇改善加算(Ⅰ)	・介護職員等特定処遇改善加算(Ⅰ)		
・介護職員等ベースアップ等支援加算	・地域通所介護感染症3%加算		
・地域通所介護送迎減算			

その他 送迎料金(エリア外)片道470円/回 ドリンク代・日常生活費 220円/日
介護保険外 入浴無し 90分間運動トレーニング月4回 10,000円(税抜き)
◎その他料金に関することは事前にお知らせ致します ※2024.4月現在



無料体験実施中!

エントレリハ 杉本町 事業所番号 2792000511
〒558-0023 大阪市住吉区山之内3-3-29 1階
☎ 06-6629-8800 📠 06-6629-8870
✉ entoreiha@gmail.com

エントレリハ 堺
〒590-0953 大阪府堺市堺区甲斐町東3丁目1-13
TEL : 072-222-2666 FAX:072-222-2655
MAIL : entoreiha@gmail.com



<https://instagram.com/entoreiha?igshid=YmMyMTA2M2Y=>



お気軽にお問い合わせください

エントレリハ



認知症予防&シニアとトレーニング
脳トレ・筋トレ・記憶力UP!!

エントレリハ杉本町店



エントレリハ

認知症予防とシニアトレーニング
 06-6629-8800
 営業 9:00~16:30 (土日祝休み)

それぞれの専門家が力を合わせ、一人一人に合った「身体」と「脳の」プログラムを作成し適切に機能訓練を行います

各曜日クラスごとにスタジオトレーニングが変わります。スタジオトレーニングでは運動インストラクター(看護師、介護福祉士などのテーマごとに専門スタッフ)が45分から60分間のトレーニングを行います。

脳卒中や骨折、神経疾患の方、必見

スタジオトレーニング種類

■エアリアルヨガ(四肢の筋力アップ) (50分)

空中で行うヨガのこと。空中では体が伸ばしやすいので、体が硬い人でもチャレンジしやすいです。

- 効果
 1. 筋力アップによる姿勢改善 2. 冷えやむくみの解消
 3. 柔軟性アップ 4. 骨盤矯正



■レッドコードトレーニング(バランス強化訓練) 座位/立位バージョン (30分)

身体に負荷をかけず機能向上や柔軟性向上を目指すトレーニングです。

●腕の力が入りにくい●肩が痛いという方でも専用の器具で、安心してご利用いただけます。

- 効果
 1. 姿勢の改善 2. 体性感覚システム向上 3. 身体と筋のバランスを整える



■ピラティスの要素を取り入れたボール座位訓練(持久力アップ) (30分)

柔らかいボールを使って、上半身では肩、肩甲骨、下半身では股関節を重点的に動かして筋肉をほくしていきます。座っているだけで体幹トレーニングができるバランスボール等もあります。



■シニアヨガ/チェアヨガ (50分)

内臓機能が活性化し便秘や自律神経を整える事ができます。

- 効果
 1. 運動機能を高め寝たきりや介護予防の身体機能向上
 2. 副交感神経が優位になりリラクゼーション効果やストレス軽減。
 3. 全身を使って脳の刺激になり、認知症予防ができます。



■マット運動(体幹強化) (60分)

●セラバンドエクササイズ
 自宅できるように指導致します。事故や怪我が起こりにくく、筋力トレーニングが可能です。

●ストレッチボール
 大きな筋肉の動きを止めることで小さな筋肉が動き、全身の動きを活発にします。



■セラバンドエクササイズ(30分)

- ① 鍛えたい部位を意識して行える
- ② 適度な抵抗がかけられる
- ③ 事故や怪我が起こりにくい
- ④ 様々な筋力トレーニングに活用できる



マシン5種類

筋力・持久力を専用のマシンを使って運動します。常に適切な負荷がかかり関節・筋肉への負担が少なく、筋力をつける運動が出来ます。運動はしたいけど、関節が痛いという方にも安心して使用していただけます。



ショルダープレス



ワットバイク



ニューステップ



アブドミナルバック



ゆったりと心まで癒すお風呂2種



入っただけで効果を実感。

ミラバス

アクアジェット

ミラバス

アトピー性皮膚炎、糖尿病の方必見
 お湯に浸かるだけでマイクロの泡がお肌の老廃物をやさしく取り除き、健康的でつややかな美肌になります。

アクアジェットスパ

もっとお風呂が好きになる。"心地いい"という瞬間のために進化した入浴室。

部分介助あり、リフト浴はありません。(入浴は個別浴にて提供、希望者に時間を決めて提供します) 私たちがお手伝いします

	午前の部	午後の部	※おおよその所要時間です
10	9:00	12:45	到着、バイタル測定、水分補給
60	9:10	12:55	スタジオトレーニング(足踏み、ピラティスボール運動、セラバンド運動等)
30	10:10	13:55	脳ぼち
20	10:40	14:25	コーヒータムで一息
45	11:00	14:45	マシン類、レッドコードを使用した運動機能向上トレーニング
15	11:45	15:30	口腔体操、脳トレ
	12:00	15:45	出発



送迎サービスあり 送迎エリアはエントレリハ本店前よりおおよそ3km以内です。詳しくはスタッフにお尋ね下さい

私たちの思い「愛を持って厳し」をモットーにすべての方たちと健康、感動、喜びを分かち合います。サービスを通して一人一人の心と体の健康改善に努めます。

身体機能回復にはレッドコード、マシンを使用します。
 柔軟なトレーニングメニューを作成し、ピラティスボール、円背予防体操、セラバンドを用いた集団体操を行うことが可能です。

認知症の予防や脳血管系の活性化には弊社が独自開発した「脳ぼち」を使用。半年に一度、脳力を可視化することができ早期発見と予防が可能です。評価用紙には、ご自身の現在の状況と過去の状況を比較することができます。

入浴では基本的に同性介助としています。
 「個性」と「自立」に向けた取り組みを行い、自宅に近い環境の入浴支援を心がけています。家庭でもスムーズに入浴ができるよう、アドバイスいたします。
 ※高齢者入浴支援アドバイザーによる研修を実施 しています

「脳ぼち」専用ルームがございます

認知症予防 脳ぼち

特許出願

脳の4つの機能を鍛える

前頭葉の経路
意欲・集中・思考

左脳の経路
考える・分析

側頭葉の経路
色や形の判断・視覚や色彩の認識
記憶処理

後頭葉の経路
視覚や色彩の認識

手や指先の訓練

たし算の訓練

瞬間記憶の訓練

色彩との対話

脳神経の活性化に特化しています
 認知症予防機器『脳ぼち』※住吉区では当施設だけ！
 毎月一度の評価があり、脳の前頭葉を活性化出来ます。
 タッチパネルを使いシニアの方が安易にゲーム感覚でできる15種類のトレーニング内容です。
 転倒予防装置で、転倒しにくい体づくりを目指します。
 (フレイル予防)