

リハビリサポート canon (かのん) の  
機械を置かない  
【8つの理由】

- ① ご自分のペースでゆっくりと  
参加できる！
- ② グループレッスンで楽しく  
和気あいあい！
- ③ 血流が良くなり、自律神経が整う！
- ④ 生活動作のねじる、ひねる等に対応！
- ⑤ 拘縮や心臓病、虚弱体質の方でも  
どなたでも参加できる！
- ⑥ 痛みの緩和にマッチングしている！
- ⑦ ケガをしない柔らかい身体ができる！
- ⑧ 自宅でも出来ます！

お弁当の販売開始しました。



canon3大多数

- ・ 10年以上通われる方！
  - ・ 自宅でも続けられる
- ／ウハウ！
- ・ 明確な目的意識がある方  
(できない→できた)！

〒755-0151  
宇部市大字西岐波  
4759-1  
リハビリサポート  
canon  
常盤店



☎ 39-6125



〒755-0055  
宇部市居能町  
3丁目 2-11-1  
リハビリサポート  
canon  
藤山店

☎ 38-8186

機械を置かない?!  
リハビリ！



リハビリサポート 一かのん

canon

介護保険指定事業所

# canon 運動プログラム

楽しい！血流が良くなる！体力がつく！運動です。

姿勢の改善、自律神経を整え、痛みの軽減までも期待できます。

## ほぐすとおれっち第1・第2

第1は  
(足の指先から腰まで)  
ゆっくりとほぐしていきます。



第2は  
(手の指先から肩首頭まで)ゆっくりとほぐしていきます。  
マットですること出来そうです。



## 姿勢改善歩行(美ウオーキング)



①立ち座り訓練  
(ご自分の潜在能力を呼び覚まします)  
②平行棒を使って正しい歩き方の訓練(脳に歩き方をインプットさせます)

③階段昇降訓練(転倒予防の安全に乗り降りをしていきます)



## 筋カトレーニング



全7種類  
ゴムボール・ゴムバンド・リズム運動など、週替わり。



## セルフ整体

ご利用者さんの身体状況に合わせた、ご自宅でもできる内容です。



## 個別機能訓練

ご利用者さんのご希望に合わせた内容を機能訓練指導員がマンツーマンサポート※(要介護認定の方のみ)



## 口腔機能訓練

ご利用者さんのご希望に合わせたアセスメントをもとに、主に舌機能の個別機能訓練を行います。

## ティータイム4回(水分補給)



藤山店では  
痛みの緩和目的の  
看護師セラピスト在駐  
車いす対応OK!



休憩中にもっと訓練がしたい方に傾斜板をご用意。  
身体の後面を伸ばし、腰痛膝痛に効果があり、とてもスッキリします。

グループレッスンだから休憩中は和気あいあい！会話を楽しめます。(換気と温湿度管理はしっかりしています)



## 無料体験

- ①動きやすい普段の格好で大丈夫です。
- ②ご家族様やケアマネ様の同行も可能です。
- ③ご自宅まで、ご家族様も送迎をさせていただきます。

運営時間：平日(月～金)

- ① 午前 9:00～12:10
- ② 午後 13:40～16:50

## 通所されている方の代表的な疾患

廃用症候群  
筋力低下  
関節拘縮  
便秘・不眠  
意欲低下

脳血管疾患等  
脳梗塞  
脳出血  
パーキンソン病

生活習慣病  
高血圧  
高脂血症  
糖尿病  
肥満

整形疾患  
骨粗しょう症  
大腿骨骨折  
腰部圧迫骨折  
変形性膝(股)関節症  
脊柱管狭窄症