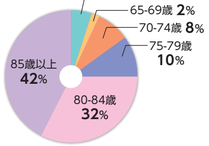
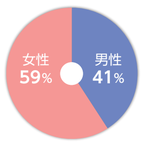
数字で見るフィッツリハ一之江

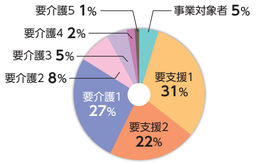
年 齢



男女比率



要介護度



80歳以上の方が多く、しっかりと身体を動かしたいとお考えの方に多く選ばれております!

充実した無料サービス

フリードリンク

緑茶・麦茶・コーヒー・紅茶・レモン水など常時4種類をご用意季節やご利用者さまのご要望により、フレーバーの入れ替えがあります。

何杯でも無料

ぬれない足湯

セラミックボールを伝導熱で温め、そこに足を入れる仕組みである為、足を濡らすことなくお気軽にご利用いただけます。
足のつり、冷え性、腰痛などの改善効果が期待でき、ご利用者様に人気です。

トレーニングの流れ (時間は目安になります)

	来 所	看護師による体調チェック	全体体操※	レッドコード訓練	マシン訓練またはセラバンド訓練	看護師による体調チェック	帰 宅
午前の部	9:00	9:00～	9:30～	10:20～	11:10～	11:40～	12:10～
午後の部	13:35	13:35～	14:05～ (30分)	14:55～ (30分)	15:45～ (30分)	16:15～	16:45～

※座位体操、ボール体操、脳トレ体操などを行います

memo

機能訓練特化型デイサービス

フィッツリハ 一之江

事業所番号[1372308500]　総合事業[13A2300153]

〒132-0024
東京都江戸川区一之江7-35-22 一富ビル3階
運営:株式会社 三友社

TEL 03-5879-4203
FAX 03-5879-4204

営業時間

月～金 9:00～18:00　土曜 9:00～13:00
定休日 日、年末年始　祝日は営業

アクセス

都営新宿線「一之江」駅
A1(環七通り)出口より徒歩30秒

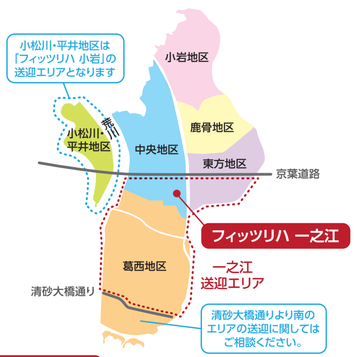
都営バス、京成バス「一之江駅前」停留所
環七側より徒歩30秒、駅ビル側より徒歩5分

※専用駐車場はございません
※お申込み、費用など詳細はお問い合わせください

送迎エリア

江戸川区(中央地区下方、東部地区下方、葛西地区)で京葉通りから下のエリア

※小松川・平井地区は一之江店では送迎エリアに含まれていません。
※詳細はお問い合わせください



見学申込の流れ　無料体験・見学受付中!

機能訓練特化型デイサービス『フィッツリハ』は
要支援・要介護、またはサービス事業対象者の認定を受けた方にご利用いただいております。

介護保険等の認定を受けている方

ご担当のケアマネジャー様へ通所介護(デイサービス)の利用の希望をお伝えください。
事前相談・見学・無料体験へお越しください。
ご希望の方へ施設の説明をいたします。

介護保険等の認定を受けていない方

当施設または、ご担当のケアマネジャー様、各市町村の窓口へお問い合わせください。
また、一部自費にてご利用いただけるメニューもございます。詳細はお問い合わせください。

ご家族さま、ケアマネジャーさまからのお問い合わせもお待ちしております。

TEL 03-5879-4203　月～金 9:00～18:00　土曜 9:00～13:00

都営新宿線「一之江」駅
A1(環七通り)出口より
徒歩30秒

無料体験
見学
随時受付中

日本最大規模のレッドコード設備完備

明るく開放的な機能訓練スペース

FITSRIHA

機能訓練特化型デイサービス
フィッツリハ 一之江(いちのえ)

事業所番号[1372308500]　総合事業[13A2300153]

効果的な機器を使用した機能訓練を行い、日常生活動作の維持・回復を目指すことができます。

内側の筋肉を鍛え
身体のバランスを整える

無理なく運動

レッドコードトレーニング

レッドコードが第三の手となり、身体を支えてくれることで力を抜いた状態で運動ができる

筋力向上
自立のための基礎力

柔軟性向上
しなやかな身体を保つ

バランス能力向上
転倒しにくい身体をつくる

グループトレーニング
みんなと一緒に楽しい時間を過ごす

リラックス効果
適度な運動でストレス解消

身体の悩みを解決に導くサポート
専門知識を持った
頼りになるトレーナー

機能訓練員による
個別機能訓練（要介護の方）

トレーニング指導のプロが各個人に合わせて最適なトレーニングを提供します。

レッドコードとは..
リハビリ先進国ノルウェーで生まれた運動器具。アスリートから高齢者まで、幅広く目的に合わせたトレーニングをすることができます。

空気圧なので、抵抗が
優しく、怪我をしにくい

最適な負荷の提供

空気圧筋力トレーニングマシンHUR

空気圧で負荷を調節。下肢を中心に大きな筋肉のトレーニング

関節や筋肉への負担が柔らかい
変形性膝関節症や脊柱管狭窄症などの疾患をお持ちの方でも安心して利用できます

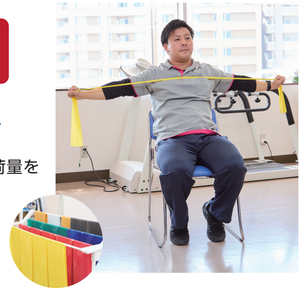
目的別部分トレーニング
立つ、座る、階段や段差を上る・下りるといった動作目的に必要な部分トレーニング

適度な抵抗で効果的な
運動ができる

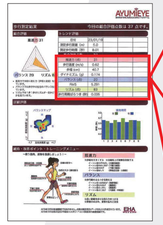
手軽にできる

セラバンド

色や長さによって負荷量を自由に調整できます



科学的な根拠に基づく歩行分析システムを利用した定期的な体力測定の実施

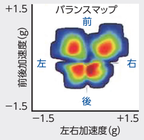


推進力
・前に進む力を評価

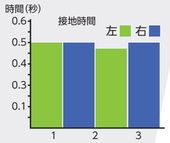
バランス
・歩行中の左右への揺れの程度
・左右のバランスの良さを評価

リズム
・一歩一歩のリズムの良さ
・歩行中の時間的安定性を評価

健康的な歩き方



歩幅が広く、リズムの良い歩き方



測定結果を数値化、図式化することで
フィッツリハでのトレーニングの
効果を確認できる

短時間&効率的な機能訓練で自立支援をサポート

エアロバイク

歩行マシン

各トレーニングの
合間にできる
休憩時間を利用して、
自由に使える

自然にできる仲間との楽しい会話

運動だけでなく、毎週顔を合わせる内にできる仲間との会話も大きな楽しみの一つになります。