

介護保険適用の運動指導サービス

運動だけを行う短時間のデイサービス

■午前クラス／9:45～13:00
■午後クラス／13:00～14:45

各クラス
定員33名

※土日祝日を含め毎日営業しています。

※施設周辺を中心に乗用車による送迎サービスを行います。

東京都※1及び東京23区各区※2から
介護保険適用施設の指定(認定)を受けています。
※1 通常規模型通所介護 ※2 総合事業通所型サービス

指定(認定)事業所番号 1370405175

FRESH WALKの施設運営方針

■高級ホテルのコンシェルジュ(接客係)のような対応を心掛け、
お客様を「お年寄り扱い」することは絶対にありません。至れり尽
くせりのおもてなしで、心から気持ち良く過ごしていただきます。
■全てのプログラムにおいて、運動指導の専門家※1が、丁寧にわかり
やすく説明しながら指導をさせて頂きます。どこの筋肉を使っ
ているのか、どこの関節を動かしているのか、どのような生活動作
の改善につながるのか、等をご理解頂くことにより、より効果
的に、納得感を持って、トレーニングに取り組んでいただけます。
※1 理学療法士、マッサージ師、はり師、きゅう師、柔道整復師、健康運動指導士、アスレ
ティックトレーナー 等

■歩く力の改善の「成果を重視する」と共に、その先にある「もっ
とずっと人生を楽しむ※2」という目的の達成に徹底的にこだわ
ります。※2「旅行」「ゴルフ」「観劇」「コンサート」「外食」「ショッピング」等を楽しむ。

プログラム内容

フレイル(加齢に伴い心身が衰えた状態)の改善に必要な三つの重要な要素=運動＆社会交流＆栄養改善が全てプログラムに含まれて
います。とりわけ身体的フレイル=ロコモ(運動器の衰えや疾患等の障
害により歩行機能が低下した状態)の改善に必要な全ての運動を正しい
指導のもとで適切に行います。「歩く力の改善」には、

(1)筋力トレーニング (2)有酸素運動 (3)ストレッチ

の全てを、相乗効果が出るようにバランス良く行うことが非常に
効果的で、それを実現出来ることが FRESH WALKをご利用頂く
最大のメリットです。※詳細はプログラム内容を紹介ページをご参照ください。

デイサービス(介護保険適用)以外のサービス

「マッサージ」「はり」「きゅう」治療サービス

●デイサービスでのトレーニングと併用することの相乗効果に
大きな意義があります。●リラクゼーション効果満点の専用個室
にてご提供致します。●「医師の同意」がある場合は【医療保険】
が適用され、ご自宅でのご提供(訪問マッサージ)も可能です。

パーソナルトレーニングサービス

●グループ・レッスンやオンライン・レッスンもございます。

〈デイサービスの会員様及びそのご家族様限定・完全予約制〉

ACCESS

FITNESS TO ENJOY YOUR LIFE

FRESH WALK

京王バス「南台交差点」バス停からすぐ

※約5分おきに運行。とても便利です。

バス停①《FRESH WALKの目の前!》

…宿33:永福町行き／
宿35:佼成会聖堂前行き／宿32:佼成病院行き
※出発:新宿駅西口17番のりば
※経由鉄道駅:西新宿五丁目駅(大江戸線)

バス停②…宿33・35・32:新宿駅西口行き

バス停③…宿45:新宿駅西口行き／渋63:渋谷駅行き
※出発:中野駅南口1番のりば
※経由鉄道駅:新中野(丸ノ内線)

バス停④…宿45・渋63:中野駅行き

※渋63経由鉄道駅:幡ヶ谷(京王新線)、初台(京王新線)、
代々木八幡(小田急線)

MAP



〈電車をご利用の場合〉

丸ノ内線…「中野富士見町」駅から徒歩約10分(約800m)

〒164-0014

東京都中野区南台3-6-17 クリスタルコート6F

TEL&FAX:03-6304-2768

お問い合わせMail:info@fresh-walk.com

0120-949-118

ご見学・無料体験(送迎付)! [fresh walk] 検索

FRESH WALKの質の高い運動指導サービス、
ファーストクラスのおもてなしを、是非ご体験ください。



人生をもっとずっと楽しむための

FITNESS TO ENJOY YOUR LIFE

FRESH WALK

SINCE 2013



介護保険が使えるシニア向け運動施設



筋力トレーニング

筋肉量・筋力は40歳くらいから急速に減り始め、80歳代になると20歳代に比べ「半分にまで激減してしまう」ことが知られています。下半身の筋肉(力)は特に減りやすく、減りすぎると(=サルコペニア)普通に歩くことが出来なくなります。筋力トレーニングを正しく行えば、何歳になっても筋肉(力)を増やすことは可能で、歩く力全般的の改善に加え、転倒の予防、腰痛やひざ痛の改善、生活動作(階段の昇降やバスタブをまたぐ動作等)の改善等の効果もあります。



FRESH WALK の筋力トレーニングは マシントレーニングがメイン

医療リハビリ用のシニア向けトレーニングマシン6台で9種類の運動を行います。下半身(足腰)の筋力を中心に歩く為に必要な体全体の筋力を強化し、また普段使わない筋肉を動かすことにより体全体の動きをスムーズにします。筋力が著しく低下したお客様には、非常に軽い重さで「体の各部を動かすだけ」の、「パワーリハビリ」という手法のトレーニングもご提供しています。



筋力トレーニングにマシンを利用するメリット

例えば、下半身の筋力トレーニングに最も重要なスクワットを、筋力の衰えたシニアのお客様がご自身の体重を支えながら正しいフォーム(姿勢)で行なうことは大変難しく、また転倒の危険を伴いますが、マシン(Leg Press)を使用すれば、自分の体重よりも軽い重さに負荷を調節することが出来、またマシンに座るだけでスクワットの正しいフォームを作ることが出来、更に転倒の危険もありません。

有酸素運動

有酸素運動は心肺機能の向上を通して、体力(長い時間歩ける等)を高めます。FRESH WALKでは、エアロバイクに加え、運動指導の専門家の指導のもと、色々なエクササイズをグループで楽しみながら行います。



ストレッチ

体の各部の筋肉を気持ちよく伸ばす運動で、加齢に伴い固くなった体を柔らかくし、色々な動作をスムーズにします。血液の流れが良くなり「疲れにくくなる=長い時間歩けるようになる」、「心も体もリラックスする」等の効果もあります。トレーナーが「どこの筋肉を伸ばしているか」をその場所に触れてお伝えするなど、ていねいにわかりやすくご指導させて頂きますので、自己流で行なうよりはるかに効果的に、安全に行って頂けます。更に、リラクゼーション効果満点のマット運動専用のスタジオもご利用頂けます。



転倒予防・ バランストレーニング

入院等による「2週間」の寝たきりの生活で、実に7年分の筋肉を失うという驚くべき調査結果があります。転倒に伴う骨折・入院は本物の「寝たきり」に繋がる恐れが大きく、FRESH WALKでは、「もっとずっと人生を楽しむ」を実現して頂くために、転倒の予防に特に力を入れ、そのため効果的な各種トレーニングをご提供しています。



認知症予防トレーニング

認知症は単に物忘れ症状が進むだけでなく、将来的には歩行機能も失われ寝たきりに至る恐ろしい病気です。現在、認知症を「治す」手段は医学的にも無く、「予防する」手段として、その有効性が科学的に唯一証明されているのが「定期的な運動」です。①軽い筋トレ、②有酸素運動、③有酸素運動をしながら脳を活性化するエクササイズ(シナプロジー、コグニサイズ等)が特に有効とされ、「もっとずっと人生を楽しむ」為の認知症予防の重要性を強く意識しているFRESH WALKでは、最先端の考え方を取り入れながら、その全てをご提供しています。

※軽度の認知症=MCIの改善や、認知症発症後初期の段階においてその進行を遅らせることを含みます。

高級ホテルのような上質な空間とおもてなし



青空が広がる
多目的テラス



パブリックビューイング



医療保険適用
マッサージ治療他
パーソナルメニュー
専用個室

社会交流

多くの仲間と楽しく運動した後は、ゆったりとした心地よい専用ラウンジで喫茶・団らんをお楽しみ頂けます。FRESH WALKに通うことで、身体的フレイル(歩行機能の衰え)の改善に有効な「運動」と、精神的フレイル(認知症につながる認知機能の衰え)の改善に有効な「社会交流」の機会を同時に得ることができます。