



東日本大震災で被災された多くの方にお見舞いとお悔やみを申し上げます。この度の震災で、光和堂も少なからぬ被害を受けました。薬局店頭ガラスが割れ、柱や外壁にも亀裂が入りました。皆様にはご心配とご迷惑をお掛けしましたが、お陰様で耐震補強と内装工事が完了しました。

病气や健康でお困りの皆様に少しでも多くの「安心」が提供できるように努めて参りたいと思います。

今後どうぞご愛顧の程、よろしく申し上げます。

光和堂代表 堀口 和彦



ご利用をお待ちしております。

養生館(通所介護)

エントランス



入り口に手すりとしロープができ
出入りが楽になりました。

個別機能訓練室



個別の筋トレ・マッサージ、ストレッチ
や各種運動器具での運動を行ないます。



会議スペースを設けました。

多目的機能訓練室



運動スペースを増設し、ノビノビと機能訓練がしやすくなり
ました。また、鏡を取り付けましたので、ご自身の体操の
様子が確認できます。



新しくトイレが増えました。シャワーも使用できます。



新装オープン

鍼灸院と漢方薬局



問診スペースが新しくなりました。
床暖房も完備しました



待合スペースなど、
各フロアに耐震補強と
なる鉄骨筋交を取り
付けました。



調剤室も新しくなりました。



段差を無くして、各フロアとの
行き来も楽になりました。
(一部スロープになっております。)

養生館 5プラス1のトレーニング

東洋医学での「心身一如」の発想を基に、からだの機能
5要素に、こころの機能(認知力)をプラスしました。

人生を楽しむため、これらの働きを調和させながら向
上させることを目指します。

①筋力…筋肉の力を高め、動作を円滑にします。さらに
骨も丈夫にします。マシンに頼らず、一連の運動動作の
中で十分に鍛えられます。個別の筋トレやマッサージも
あり、痛みを緩和しながら、筋力アップが可能です。

②バランス力…転倒防止に一番大切な力です。バランス
を取るためには、視覚、内耳水平感覚、筋肉関節感覚が重
要です。これらの情報が脳に円滑に伝わり、身体感覚や
運動感覚を高め、運動中枢を刺激するトレーニングをし
ます。

③柔軟性…筋肉や関節を柔軟にし、コリや痛みを緩和し、
身体を動かしやすくします。個別でのストレッチも有効
です。

④歩行力…歩行と起居動作の敏捷性を高め、移動能力を
向上させます。手摺り付きウォーキングマシンにより、
腰に負担なく歩行力を鍛えます。

⑤持久力…筋持久力を養い心肺機能を高めます。さらに
エアロバイクにより循環や代謝を改善し、体重減量にも
役立ちます。

プラス1

認知力…脳を活性化し、記憶力や認知力を高めます。興
味と関心があることを、回想や思考し、それを言葉や文
字にする。これを繰り返し行うことで、記憶力や認知力が
維持されます。

①筋力



マシンによるトレ
ーニングとは違い、立位
による全身運動を多く
取り入れ上肢・下肢筋力
を高める。

5 プラス 1 の実践

プラス1
認知力

呼吸

全ての運動動作の基本です。

心と身体の調和にも大切です

②バランス力



バーレッスンの片足立
ちによりバランス力を高
める。

③柔軟性



機能訓練指導員の
補助により各関節の
可動域を拡げる。

④歩行力



ウォーキングマシンで
加速に反応する筋力と
リズム感を養う。

⑤持久力



エアロバイクにより、筋持
久力と心肺機能を高める。