

こんな歩きになっていませんか？

足を上げている
つもりだが躓きそう

階段の上り下り手すり
持たないと不安

物を持ったままの
移動が怖い

休み休みなら歩けるが
長時間は難しい



こんな時どうしたら良いのだろう...

ALK.のおすすめ3つのワーク

I 身体感覚
を高めよう

II 筋肉関節
を動かそう

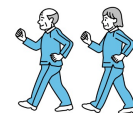
III 日常動作
を高めよう



歩くことを 楽しく 取り戻す

ALK. プログラムの特徴

あるく



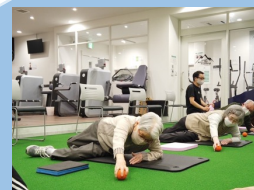
卒業

段階的にチャレンジ！
楽しく意欲的にできるプログラム

チャレンジ2

注意予測運動

楽しみながら、かつ注意が
引き出され・脳の活動を活
性化する目的です。



チャレンジ1

できる姿勢から

仰向け・うつ伏せ・四つ這い
膝立ち 座る・中腰・立つ
歩く等様々な姿勢で改善を
はかります。

チャレンジ3

遊びの中での運動

またぐ・運ぶ・投げる・狙う
など、あの頃やっていた、、、
遊びの中での動きにこそ、歩
きの改善が期待出来るのです。



ALK. だからこそ実現するサポート体制

生活相談員
管理者

トレーナー

機能訓練
指導員

理学療法士

機能訓練
指導員

柔道整復師

少人数かつ質の高い指導

プログラムは主に1～5名程度で進めます。カラダの専門家として、運動の目的や意味をお伝えしながら進めます。身体の困りのごとやご希望も伺いながら、利用者様が意欲的に取り組んでいただけるサービスを提供いたします。

詳細

P2M Care ALK. (ピーツーエム ケア アルク)

Address 〒142-0064 東京都品川区旗の2-9-15

TEL 03-6426-8465 FAX 03-6426-8465

Mail info@alk.fun

【会場地図】

住 所：旗の台2-9-15 flag2
最寄り駅：東急大井町線・池上線 旗の台駅 徒歩1分



【実施範囲】 品川区全域

【利用可能人数】 10名

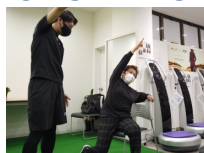
【営業時間】 平日：月～金 8:00～14:00 土日：休み

主な流れ

【ご自宅へお迎え】
8:00～9:00



【機能訓練タイム】
9:45～11:45



【ドリンクタイム】
11:45～12:15



【ご自宅へお送り】
12:15～



歩くことを 楽しく 取り戻す

機能訓練特化型デイサービス

P2M Care

ALK.

あるく

いつまでも 健やかに **ALK.**
あるく