

熊本のプロバスケットボールチーム
熊本ヴォルターズとのコラボ店舗で
“興奮”と“感動”を



Let's
ヴォルターズ!

「したい」を、「できる」に。

通所介護 × スポーツで実現する アクティブエイジング



「したい」を、「できる」に。

単に身体が活動的だけでなく、
社会的・経済的・文化的・精神的・市民的な
事柄への継続的な参加を目指す。

最新の動作可視化と
training

【身体的領域】



最新機器による動作
トレ、推し活による
活力向上

感動体験で
心から健康に

【心理的領域】



高揚感・勝利・
喜びによる肯定的
感情を

仲間と感じる一体感

【社会的領域】



同じ趣味・目標に向
かう仲間を作る

楽しい！
行きたい！

【生活環境領域】



社会参加の超実践

通所介護 × スポーツで期待できること

心身機能

フレイル予防



認知症の進行予防



精神機能

主観的幸福感が高まる



抑うつ状態改善



社会参加

生活範囲の拡大



多世代交流による参加



通所介護 × スポーツの実際

心身機能

フレイル予防・認知予防

- ・ウェルトニックシリーズ
- ・ゼロアイシリーズ
- ・スペースワンダー
- ・ミラーフィット
- ・持久トレーニングマシン
- ・最新 EMS 機器



精神機能

幸福感 UP・精神安定

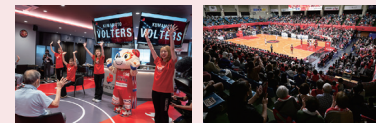
- ・スポーツ観戦
- ・選手の押し活
- ・競技体験



社会参加

生活範囲の拡大や社会参加

- ・観戦ツアーイベント
- ・交流イベント
- ・ヴォルターズ関連イベント



通所介護 × スポーツの科学的根拠

①「しあわせホルモン」の分泌

セロトニン

- 精神を安定させる
- 精神を安定させる作用があり、体温調節や疼痛コントロールに関与している

オキシトシン

- 愛情をつかさどる
- 集中力の向上、幸福感の向上などに関与している

エンドルフィン

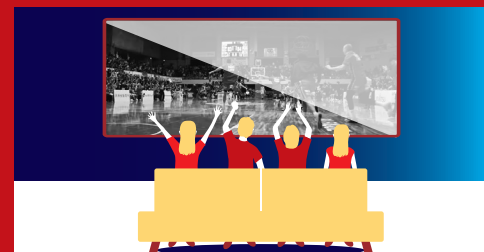
- 脳内モルヒネ
- 運動後の爽快感や精神的ストレスの解消に大きく関与している

ドーパミン

- やる気を出す
- 動機形成(やる気)に関与し、わくわくしている状態になる

②ミラーニューロン効果

スポーツを観戦する際、試合の緊張感や興奮で手が汗ばむという経験はないでしょうか？これは脳内のミラーニューロンによる影響であるという研究報告があります。スポーツ観戦によって、脳では、実際にその動きをするのに必要な部位が反応しているそうです。また、ファンである選手の動き、応援している選手の動きを見ているときに、より強く反応するという研究報告もあります。



Let's ヴォルツァー! 熊本駅店の特徴

POINT 01 スポーツを通じてアクティブエイジングを促進

スポーツ観戦やチームの応援（推し活）、その他スポーツを通じた非日常的な体験により、普段感じる事のない感情や経験を得ることを目指し、精神的・社会的 QOL の向上を図ります。

※アクティブエイジングとは

単に身体が活動的だけでなく、社会的・経済的・文化的・精神的・市民的な事柄への継続的な参加を指しています。



POINT 02 AI評価機器導入による「動作の見える化」



ザリッツ

イスから立ち上がるだけで筋力とバランス状態を測定できる最新運動機能分析機器です。



姿勢・歩行状態を最新の動作解析システム×AI技術にて現在の課題と取り組むべき運動を明確に把握できます。

POINT 03 最新機器導入によるレベルに合わせた豊富な運動



ミラーフィット

全身鏡でありディスプレイで、体力と目的に合わせた体操が可能



ZERO-i

トップアスリートも利用しているストレッチに特化した最新マシン



スペースワンダー

まるで水中運動！転倒リスク0で行う関節協調トレーニングシステム



乾式ホットパック
ホットリズムー

温熱治療に心地よいリズムで治療感を向上させた乾式ホットパック装置

温熱療法

疲労回復、血行促進、筋肉の疲労回復、筋肉のコリをほぐす、神経痛、筋肉痛の痛みの緩解



EMS

座ったまま歩く筋肉を鍛える最新EMS機器マシンが使えない方でも安心して筋トレが可能



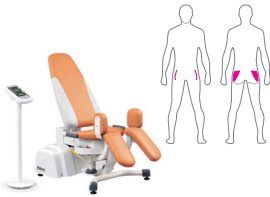
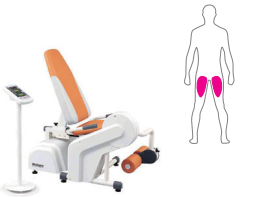


パワーガン

パワフルな振動とピンポイント刺激で凝り固まった筋肉をほぐす最新マッサージ器

楽しみながらできる! マシントレーニング

使いやすさに配慮され、自立した生活をサポートするために設計・開発されたトレーニングマシンを使用します。

筋力・持久カトレーニング 体幹・下肢の筋力増強により、姿勢改善、転倒予防を図ります。

アブダクション	レッグエクステンション	レッグプレス	ローイング
 <p>腰周りの筋肉を強化することで、骨盤の安定性を高め、歩行や片足立ち時のふらつきを解消し、転倒を予防します。</p> <p>強化される筋肉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中殿筋・小殿筋 ・大腿筋膜張筋 	 <p>マシン運動をすることで、歩幅がより広がり、膝が安定し階段の上り下りもスムーズになります。</p> <p>※WBI測定可能</p> <p>強化される筋肉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大腿四頭筋 	 <p>下肢筋全般の筋肉を強化し、立ち上がる、座る、しゃがむ、歩く等の動作、日常生活に必要な筋力を強化します。</p> <p>強化される筋肉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大腿四頭筋・大腿筋 ・ハムストリングス・下腿三頭筋 	 <p>広背筋、菱形筋を強化して、ご高齢の方に多い円背（猫背）の予防や改善をします。</p> <p>強化される筋肉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・広背筋・三角筋・菱形金 ・僧帽筋・脊柱起立筋

柔軟性トレーニング 筋肉を緩ませ、筋力を発揮できる状態に整えます。

チェスト・エクステンション	アブダクター・エクステンション	ヒップ・フレックス	ローテーション
  <p>胸・肩・肩甲骨周りのストレッチ</p> <p>肩こり・四十肩・むくみ解消呼吸器改善を図ります。</p>	  <p>股関節・内転筋周りのストレッチ</p> <p>腰痛・冷え性・脚のむくみ解消を図ります。</p>	  <p>臀部回りのストレッチ</p> <p>腰痛・坐骨神経痛・ヒップアップを図ります。</p>	  <p>ウエスト(腹斜筋)周りの骨盤のストレッチ</p> <p>脊柱全体の効率的なストレッチを図ります。</p>

1日の流れ

9:00	9:15	9:30	11:30	12:05
13:30	13:45	14:00	16:00	16:35
送迎到着	バイタル測定	準備体操	ストレッチ・筋トレ	スペースワンダー
			リラクゼーション	スポーツツレク
			整理体操	帰宅

※運動量(項目数)や内容(レベル)については体力に合わせて調整いたします。

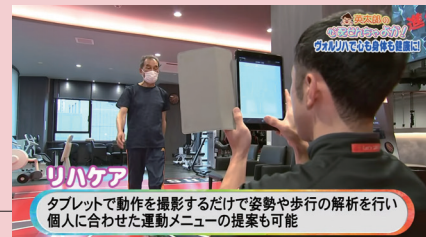
みんなのヴォルリハ 熊本の熱源となれ!

熊本ヴォルターズとコラボしたヴォルリハならではのイベント!
VGチア(チアリーダ)の訪問活動や、ヴォルターズの試合観戦など、
アクティブエイジングを取り入れています。



動画で見るヴォルリハ テレビで放送されたヴォルリハの紹介です

TKU (テレビ熊本) かたらんね
「英太郎の心配せんちゃよか!~ヴォルリハで心も身体も健康に!~」



タブレットで動作を撮影するだけで姿勢や歩行の解析を行い
個人に合わせた運動メニューの提案も可能

RKK(熊本放送) VOLTERS SOUL (ヴォルターズ応援番組)

第8回
『レッツヴォルリハ!熊本駅店』の紹介



第19回
『レッツリハで行ったヴォルターズ観戦ツアーについて』



随時、見学受付中!

ぜひお気軽にお問合せください!



熊本駅店より片道約30分まで送迎可能

お問合せ
☎ 096-274-8940
FAX:096-274-8944
担当:春山(管理者兼生活相談員)

所在地
〒860-0047
熊本市西区春日3丁目24番1号
JR 熊本春日北ビル2階



▲ヴォルリハ
ホームページ



ご利用について

ご利用には「介護保険の手続き」が必要となります。

65歳以上の方

原因を問わず、介護や日常生活の支援が必要となった場合に市町村の認定を受けると介護保険のサービスが利用可能になります。

40歳から64歳の方

病気（16種類の特定疾病）により、介護や日常生活の支援が必要となった場合に市町村の認定を受けると介護保険のサービスが利用可能になります。

ご利用については担当ケアマネージャーにご相談いただくか、レツリハまでお電話でお問い合わせください。

1. 手続きの申請

サービスの利用を希望する方は各市町の福祉課または各総合出張所担当窓口にて介護保険被保険者証を添えて「要介護（要支援）認定」の申請をします。

2. 要介護（要支援）認定

訪問調査

認定調査員が本人の心身や状況を確認するために、日常生活における介護の必要度について本人と家族などに聞き取り調査を行います。

コンピューター判定（一次判定）

74項目の基本調査を行い、全国共通のコンピューターソフトによって判定されます。

主治医の意見書

主治医に疾病状態、特別な医療、認知症や障がいの状況について意見を求めます。

介護認定審査会（二次判定）

認定調査（一次判定）の結果と主治医の意見書などをもとに保険・医療・福祉の専門家によって、どのくらいの介護が必要か審査します。

3. 認定

介護を必要とする度合い（要介護状態区分）が認定されます。

認定結果の通知

市町村より申請者本人に被保険者証の送付と認定結果が通知されます。

認定申請から約30日ほどで認定結果が通知されます。

Let's リハ! 店舗のご案内



玉名築地店

〒865-0065
熊本県玉名市築地283-2
Tel.0968-79-7764



光の森店

〒861-1112
熊本県合志市幾久富1758-285
Tel.096-273-7726



四方寄店

〒861-5515
熊本市北区四方寄町1434-1
Tel.096-327-8388



熊本北店

〒860-0085
熊本市北区高平3丁目42-3
Tel.096-273-6999



九品寺店

〒862-0976
熊本市中心区九品寺4丁目23-3
アピリアテラス九品寺 1階
Tel.096-342-8870



熊本中央店

〒860-0811
熊本市中心区本荘6丁目17-21
九電工熊本支店ビル1階
Tel.096-227-6266



はません店

〒862-0965
熊本市南区田井島1丁目2-1
ゆめタウンはません 3階
Tel.096-273-8761



富合店

〒861-4151
熊本市南区富合町清藤389
Tel.096-342-4242



近見店

〒861-4109
熊本市南区日吉1丁目1-7
Tel.096-342-4440



サンピアン店

〒861-8010
熊本市東区上南部2丁目2-2
ゆめタウンサンピアン 3階
Tel.096-237-7717



健軍店

〒862-0911
熊本市東区健軍1-28-10
Tel.096-285-4447



シュロアモール長嶺店

〒861-8037
熊本市東区長嶺西1-5-1
Tel.096-288-7990



神水店

〒862-0911
熊本市東区健軍2丁目2-5
Tel.096-285-7740



Let's ヴォルリハ! 熊本駅店

〒860-0047
熊本市西区春日3丁目24番1号
JR熊本春日北ビル 2階
Tel.096-274-8940



イオンモール熊本店

〒861-3106
熊本県上益城郡嘉島町大字上島
字長池2232 イオンモール熊本 1階
Tel.096-237-6615



八代南店

〒866-0073
熊本県八代市本野町2047-1
Tel.0965-33-6607



ゆめタウン八代店

〒866-0045
熊本県八代市建馬町3-1
ゆめタウン八代 2階
Tel.0965-37-8860



八代高田店

〒866-0072
熊本県八代市高下西町1426
Tel.0965-45-5192

レッツリハ

検索

運営主体：株式会社 桜十字