

楽タイムス10月号



ホームページ



Facebook



当センターのニューマシン紹介!!

当センターでは、利用者様に対して、より効果的なリハビリテーションを実施して頂くために、様々なリハビリ道具を導入しました。

先月まで、コグニサイズ等にも使用するラダーやハードル、コーンなどの物品を紹介しました。

今回は、「マルチトレニングマシン」をご紹介します！
鍛えたい部位によって、複数のトレニングを行うことが可能です。

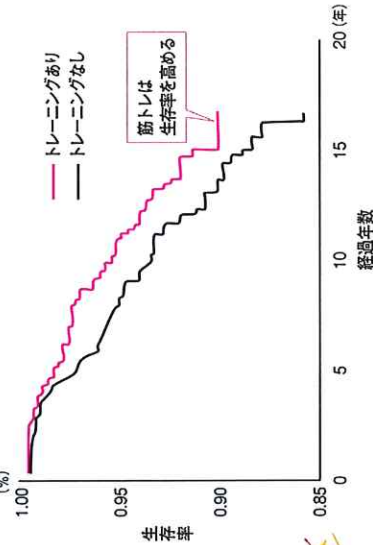


筋力増強による心身状態への影響！

筋トレを行う事による心身へ与える影響について、多くの報告が挙げられています。

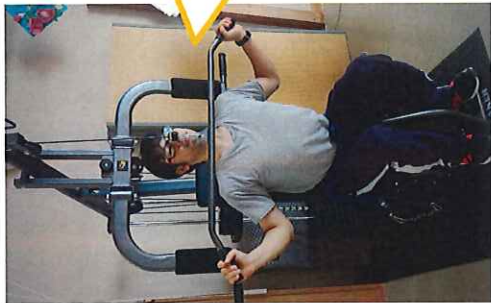
- ①生活習慣病予防・改善（高血圧/糖尿病/脂用性症候群 等）
- ②抑うつ状態の軽減
- ③認知症の予防・認知症状の進行防

上記の影響を心身状態に与えること
死亡リスクや疾患の発生リスクが軽減
るとされています。



<ラットマシン>

広背筋や菱形筋などの背面にある筋肉のトレニングになります。円背の方などに必要な筋力となります。



<チェストフライ>

大胸筋を中心とした胸周りの筋力トレニングになります。肩甲帯が前方に突出している方などに必要な筋力となります。

<レッグエクステンション>

大腿四頭筋などの太ももを中心とした筋力トレニングになります。変形性膝関節症の方や歩行が大変な方に必要な筋力となります。



コグニサイズのご紹介

コグニサイズとは、「頭を使った課題」と「運動課題」を組み合わせたプログラムの事です。運動と認知課題を同時に行うことによって、認知症予防や体の運動に効果的です。課題の組み合わせによって、さまざまな方法で取り組むことができます。今回は、自宅でもできる「コグニサイズ」をご紹介します！

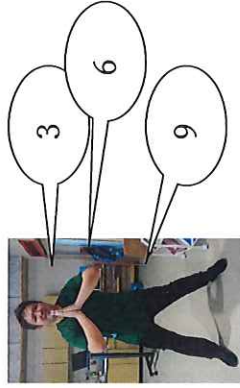


① 1～30まで左右にサイドステップします。

②ステップを速めて行ってみましょう。

③今度は、ステップしながら、「3、6、9、12…」のように、3の倍数で手を叩きます。

数を数えながら行いますが、3の倍数のときに声は出しません。



④最後に、ステップしながら、3の倍数と3がつくときに手を叩いてみましょう。

リハビリテーションセンター「らくせい」では、認知症予防トレーニングとして、様々な種類のコグニサイズを行っています。

コグニサイズで取り組むのは、簡単に達成できる課題ではありません。間違えたら仲間と笑いながら楽しむことも、脳や身体にプラスの効果を与えてくれます。

各リハビリプログラムを実施し、在宅ADL・IADLを維持することができるよう、リハビリを提供して参ります。



ここに注意！

- 背筋を伸ばし、姿勢を整えて始めます。
- 慣れたらできるだけ早く言う事にも挑戦しましょう。
- 声を出すことも運動です。大きな声で数えながら行います。

