

## 包括的高齢者運動トレーニングを開始します ～筋力トレーニングマシン導入しました～



これらのマシン4機種は、「高齢者包括的運動トレーニング」の中心となる筋力向上を目的としたものです。しかし単に筋力だけを高めるだけではなく、これ以外のさまざまなプログラムを組み合わせることにより、動作の安定を図り、「最近できなかつたこと」「これからやりたいこと」等をできるようになることを目標にしています。

### よくあるご質問

【Q1】なぜ高齢の方にマシントレーニングが適しているのですか？

【A1】①体重を支える必要がないため筋力の低い人でもトレーニングが可能です。

②座って行うトレーニングのため転倒などの危険がありません。

③マシンは個々のレベルに合わせてトレーニングが行えます。

④マシンでは、速度がゆっくりしたトレーニングのため効果的で、安全なトレーニングが可能です。

⑤従来の運動指導では膝や腰が痛い方には無理をしないが基本でしたが、理学療法士や作業療法士の介入により膝や腰が痛い方に合ったプログラムでのトレーニングが可能です。

【Q2】高齢でも使えるのですか？

【A2】高齢の方が使用できるような専用のマシンで、乗り降りのしやすさ、低い負荷からトレーニングが行える、重さやサドル調整など、各種設定が容易に行えるよう設計されています。

【Q3】なぜこの4つのマシンなのですか？

【A3】これらのマシンは、高齢の方特有な症状（立ち座りが難しい、歩幅が小さくなった、立った時や歩いた時にふらつく、段差を越えるのが難しい、背中が曲がってきた等）に対して有効なものだからです。

★通所ご利用の方は、症状や状態により実施いたします。ご希望の方はご遠慮なくお申し出ください  
リハビリテーション科 村上