

できたのお客様の声

安心プラス通信

令和1年 12月号



M.S 様…プラスで運動を続けていて、最近は長い距離を歩けるようになり以前は行けなかったスーパーまで行けるようになった。

O.K 様…プラスに来て体が動かしやすくなった。プラスでの体操を思い出したときに家でやっている。階段の上がりがスムーズにできるようになった。

I.T 様…プラスでの運動を始めてから、歩く時にふらついていたのが少しふらつきなく歩けるようになってきた。足の力もついてきたように思う。

マシントレーニングについて

先月に体力測定を行いました。それに伴ってマシンの負荷量の見直しもしています。マシントレーニングに慣れてこられた方や筋力が向上された方は、このタイミングで負荷量の変更をしています。もし負荷量を上げた方でも実際にトレーニングしてみて思っていた以上にきつかったりされた場合には遠慮なくスタッフまでお声掛けください。今回は各マシンの基本的な使い方を掲載しますので写真とともに参考にして下さい。(きつさの目安としては主観的運動強度の項も参考下さい。)

担当 理学療法士 松彦佑



ボルグスケール

0	感じない	
0.5	非常に弱い	
1	やや弱い	
2	弱い	
3		
4	多少強い	運動の目安
5	強い	
6		
7	とても強い	
8		運動の中止
9		
10	非常に強い	

①アブダクション…膝頭がパッドの少し前に出るように座りお尻がズレ過ぎないようにします。

運動時にも、背中や腰部が背もたれから離れないように注意します。

②レッグプレス…足を肩幅に開いてフットボードに乗せます。足の裏全体で押します。

足を伸ばしたときに膝をピンと伸ばさず、やや曲がった状態で止めます。

③レッグエクステンション…動かし始めに反動をつけて蹴り上げないように注意しましょう。膝の筋力アップのためには膝を真っ直ぐ上まで伸ばすとより効果的です

④ローイング…動かす時は脇を軽くしめながら胸を張ります。

腕の力だけで引っ張らず背中中の筋肉を意識しながら動かします。

主観的運動強度 (ボルグ・スケール)

主観的運動強度は自覚的運動強度とも呼ばれています。高齢者の運動強度は4 多少強い、5 強いレベルが健康に良いといわれています。

理学療法ジャーナル 42 巻 12 号より 担当 理学療法士 松彦佑

安心プラス現在空き状況
月～土まで午前、午後
とも空きなし
スポット利用可能

☎ 075-601-6688

お問い合わせは小山、湯浅、織田まで