

今月号よりなぎさの里で取り組んでいるパワーリハビリテーションについて紹介していきます。

パワーリハビリテーションとは、マシントレーニングを中心とした運動プログラムであり、筋肉トレーニングを目的としたプログラムではありません。高齢者向けの軽負荷トレーニングマシン3機種を使用して運動を行い、普段使わない筋肉を動かすことで、安定した身体の動きや、全身の協調性を向上させて、身体が忘れかけた日常生活動作を改善していくトレーニングです。お風呂よりも身体への負担は少ないので、安心して気持ちよく運動できます。また、動作を行いながらカウント声出しする事で有酸素運動になり、脳内の血流量が増える為、認知症予防にも役立つ事が証明されています。

低負荷・反復運動のマシントレーニングを行う事は、体内に心地の良さを感じる神経伝達物質が放出され、更にセロトニンやドーパミン、アセチルコリンなどうつ改善、認知症の改善につながる伝達物質も分泌される事が期待され、心理的活動性の改善にもつながっていきます。

裏面になぎさの里で行っている3種類のパワーリハビリテーションの写真を掲載しました。ぜひご覧ください。

