

特別養護老人ホーム なぎさの里

なぎさの里では、3種類のパワーリハビリテーション用のトレーニングマシンを導入しました。パワーリハビリテーションは、筋肉強化を目的としたプログラムではなく、マシントレーニングを軽負荷で行い、全身各部の使っていない筋肉を動かすことが目的です。それにより、起立・着席・歩行・姿勢の改善など身体の動きが良くなった、疲れにくくなったという動作・体力の改善に繋がります。

今回は皆様がパワーリハビリテーションに取り組んでいる様子をお伝えします。

