

見学・体験大歓迎!

理学療法士が直接指導する

# マシントレーニングジム開設!

あいあいデイサービスセンターでは、パワーリハビリテーションの考えを基本といたしました、**高齢者の方でも安全な方法でマシントレーニング**を行います。パワーリハビリテーションは比較的負荷の少ない重さで運動することで、普段使えていない筋肉を使える筋肉にしていく事が出来ます。

## 普段の生活で、こんな悩みはありませんか?

階段の  
上り下りがつらい

買い物や外食に  
行きたいが  
転倒が心配だ

孫と遊びたいが  
疲れやすい

調理や洗い物など、  
立ち仕事をしていると  
足・腰の痛みが出やすい

友人とカラオケなどの  
娯楽に行きたいが  
疲れや転倒が心配でいけない

家族と旅行に行きたいが  
体力に自信がないので家族に  
迷惑をかけそう

家族に出来るだけ  
介護の心配をかけたくない

理学療法士の森です。

左記のようなお悩みをお持ちではないでしょうか?

**マシントレーニングを行い、  
老化により普段眠っていた筋肉を起こし  
姿勢よく、痛みの出にくい体**をつくりましょう。

快適な生活が送れるよう、一緒に頑張りませんか?

是非、私たちにお手伝いさせてください!

理学療法士  
森 和樹



いつも笑顔あふれる/  
岩出あいあいデイサービスセンター



わたしたちが  
サポートさせて  
いただきます。

**マシントレーニングジム利用の条件**  
 【パワーリハビリ対象者】  
**介護予防通所介護相当サービス利用者**  
 ※その他のご利用者に関してのマシントレーニングは要相談  
 ※食事、入浴、個別機能訓練、各活動等のサービスは今まで通り提供させていただきます。

## マシントレーニングで健康な体づくり



**1** **水平レッグプレス**  
 立ち上がり・着座動作の改善、立位・歩行の安定を図ります。  
 ▶ 太もも・足の筋肉 (大腿四頭筋・ハムストリングス・腓腹筋など)



**2** **チェストプレス**  
 持ち上げる(上げ下ろし)動作の改善を図ります。  
 ▶ 肩・胸の筋肉 (三角筋・大胸筋・上腕三頭筋など)



**3** **レッグエクステンション**  
 立位・歩行の安定を図ります。  
 ▶ 太ももの筋肉 (大腿四頭筋など)



**4** **トorsoフレクション**  
 立ち上がり・着座動作の改善、姿勢の改善を図ります。  
 ▶ お腹まわりの筋肉 (腹筋群など)



**5** **ヒップアブダクション**  
 立位・歩行の安定を図ります。  
 ▶ お尻の筋肉 (中殿筋など)



**6** **エルゴメーター**  
 歩行などの持久力向上を図ります。  
 ▶ 太ももまわりの筋肉 (大腿四頭筋など)



**7** **片足立ち運動**  
 姿勢の改善、歩行の安定を図ります。  
 ▶ お腹まわり・お尻の筋肉 (腹筋群・脊柱起立筋・中殿筋など)



**8** **マット運動**  
 姿勢改善を図ります。  
 ▶ お腹まわりの筋肉 (腹筋群・脊柱起立筋など)



### 岩出あいあいデイサービスセンター

〒649-6256 和歌山県岩出市金池92番地  
 (岩出市総合保健福祉センター内)  
 営業時間 ■ 8:30~17:30  
 休業日 ■ 土日・年始1~3日  
 TEL:0736-61-2051 FAX:0736-61-2071

