

サーキットトレーニング

こんにちは！なごみです。(27)



介護福祉士
今村 治

なごみでは9月から、トレーニングマシンを取り入れた『サーキットトレーニング』を始めました。『サーキットトレーニング』とは、複数のトレーニングを組み合わせた運動方法で、持久力、筋力、バランスの向上など複数の効果が期待できます。



現在、要支援1、2の方を対象に、

①セラピストとマンツーマンによる運動、動作訓練

② トレーニングマシンを使用した、筋力強化、持久力向上トレーニング

③ 計算、間違い探し等の脳トレニング

の3つを組み合わせて、各自のペースで取り組んでいます。

どのマシンをどの程度の負荷で、どのくらい(時間)行うかは、各自の目標や希望をお伺いし、体力、関節や筋肉の状態に応じて、理学療法士、作業療法士が計画を立てます。

マシン以外にも、スタッフによる30分間の集団体操も行っています。

ここで運動方法を覚えていただき、



ご自宅で自主トレーニングができるようになる事で、介護予防を図る事が目的です。以下のようなお悩みをお持ちの方は、是非一度なごみまでご相談ください。

・活動量が減り、体力、筋力の低下が心配

・運動をしなければいけないと分かっているけど、どのように運動したらいいかわからない

・これから冬に向けて、活動量の低下が心配

今回は簡単

にご紹介しましたが、3月号では『サーキットトレーニング』について詳しくご説明したいと思います。

相談窓口

デイケアなごみ 今村・湯澤
TEL.0265-48-8101(直通)

今月の外来診療医(12月)

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科1	朔	社浦	社浦	朔	朔		朔	飯島	飯島	交替		
内科2	細川			細川	尾崎		細川	社浦	交替			
内科3		菅野	菅野	尾崎	菅野		菅野	菅野	尾崎	尾崎		
泌尿器科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科		
整形外科	皆川				柴田		鈴木 (第1,2,3,5)					
脳神経内科							小平					
皮膚科	菅谷	高木	菅谷		高木		菅谷	(手術)	菅谷	高木	菅谷	
美容皮膚科	高木	菅谷 (予約制)	高木		高木		高木		高木	菅谷 (予約制)	高木	
耳鼻咽喉科	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	
婦人科(予約制)			山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	
循環器内科	毛涯			山本					山本			

*土曜日は、第2・第4・第5休診 *循環器内科は、第1・第3金曜日休診 *時間等詳細はホームページをご覧ください