

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。



部位別、目的別のメニューをご用意しています。他の参加者の方と、お話をしながら、楽しく運動をする事も大切です。

③ 計算、間違い探し等の脳トレーニング

身体だけでなく、頭を使ったトレーニングを行います。

有酸素運動と筋力トレーニングを行った後に脳トレーニングをすると脳のパフォーマンスがアップすると言われています。



これら3つを組み合わせ、各自のペースで取り組んでいきます。

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、計画を立てます。目的に合ったマシンを選定する事で、ご本人の意欲につながり、効果を得られる事ができます。

※現在、対象は要支援1、2の方となっています

◇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分からない

◇これから冬に向けて、活動量の低下が心配

以上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。

お問合せ・ご相談

0265(48)8101

なごみ 今村・湯澤

地域と共に **美し郷橋本まつり** File No.2
に参加しました

9月20日に開催された、美し郷・橋本まつりに参加させていただきました。

当日は、雨が降ったりやんだりの天候でしたが、たくさんの方の来場者さんが当ブースへも足を運んでくださいました。

これからも地域との繋がりを大切にし、医療だけでなく、地域活動のお手伝いをしていきたいと思っています。



▲ストレスチェックを行う当院ブース