

永寿ケアセンターに パワーリハ機器導入！！



平成 29 年 9 月 27 日、永寿ケアセンターにトレーニングマシンを導入しました。

「積極的に身体機能・動作能力を向上していきたい！！」

「転倒防止に取り組みたい！！」

「旅行に行けるようになりたい！！」



など、多くのお客さまにご利用していきたいと考えております。

トレーニング機器紹介



- ①ヒップアフダクション・ヒップアダクション
股関節を開いたり閉じたりする筋力を鍛えます
また、股関節の柔軟性も向上するため転倒予防
に非常に有効です。

②水平レッグプレス

両下肢の踏ん張る筋力を鍛えます。
しっかり立って歩けるようになるにはまずこ
れですね。



③ローイング MF

腕で引っ張る筋力や背筋を鍛えます。
上半身を鍛えることで、体幹を起こしてしっか
りと立てるようになりましょう。

④トorsoフレクション・トorsoエクステンション

腹筋・背筋を鍛えると共に連動して両股関節の
運動にもなります。



さあ、みなさんトレーニング頑張りましょう！！