

目指せっ
健康長寿

レッツ倶楽部 小樽手宮店

住所:小樽市錦町 8-6 電話:0134-31-2200



「段差よ、かかってこい！」

～1 段、また明日へ、1 歩ずつ～

平行棒
階段昇降訓練って？

平行棒を使った階段昇降訓練は、
足腰の筋力だけでなく、バランス感覚や体幹の
安定性を養うための大切なリハビリです。
でも、ただの「運動」ではありません。これは、
「日常を取り戻すための準備体操」なのです。



運動のメリットは？

- ✓ 転倒予防につながる！
- ✓ 自信を持って外出できるようになる！
- ✓ 「できた！」という達成感が、
次の意欲につながる！
- ✓ 日常動作がスムーズになり、
家族の介助量が減る可能性もある！



まとめ

「歩く」・「階段を昇る降りる」ことは、
ただの上下運動ではありません。
それは、「また明日」に向かう 1 歩。
今日の 1 段が、明日の笑顔につながります。



運動を、
日常生活に例えると？



「お風呂のまたぎ」

湯船に入るとき動作は、
階段昇降と同じく片足で体を支える
力が必要です。



「洗濯物を干すときの踏み台」

→ 一段高い場所に足を乗せるとき、
バランスと筋力が問われます。



「玄関の段差」

→ 外出の第一歩。
ここでつまづかないために、
訓練が活きてきます。



「買い物帰りの階段」

両手に荷物を持っても、
安定して昇降できる力が必要です。



QR コードで
読み取り！



ホームページ YouTube

レッツ手宮の空き

	月	火	水	木	金
午前	 あいてます	 要相談	 あと、わずか	 あいてます	 要相談
午後	 あいてます	 あいてます	 あいてます	 あいてます	 あいてます

興味のある方
大歓迎

運動はどんな治療薬よりも効果のある最良の薬

健康な心と身体は、**あなた自身で手に入れよう**