

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



運動を、 日常生活に例えると?

「段差よ、かかつてこい! ~ 1 段、また明日へ、1 歩ずつ~

平行棒

階段昇降訓練って?

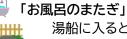
平行棒を使った階段昇降訓練は

足腰の筋力だけでなく、バランス感覚や体幹の

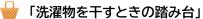
安定性を養うための大切なリハビリです。

でも、ただの<u>"運動"ではありません</u>。これは、

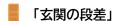
「日常を取り戻すための準備体操」なのです。



湯船に入るときの動作は、 階段昇降と同じく片足で体を支える 力が必要です。



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。



外出の第一歩。

ここでつまずかないために、 訓練が活きてきます。



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!



両手に荷物を持っていても、 安定して昇降できる力が必要です。





「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、"意意明月"に向かう 1 8%。

今日の『般が、明日の祭顔につながります。









健康な心と身体は、あなっち自