

三陽だより 号外

～機能訓練器具の紹介～

新たに機能訓練器具を数種導入しました！
あわせて、専用のスペースも設けました！
様々な効果が期待できる器具ですので、ぜひご利用ください！

Before



After



三陽介護サービスセンター地域密着型通所介護事業所

☎259-2366

〒381-0031

長野市大字西尾張部1124-6

担当：石塚、松原、湯本

導入した器具の紹介



レッグプレス
太ももを鍛えることにより、膝関節の安定性向上を図り、歩行や椅子などの立上り、階段の上り下りをスムーズにします。



レッグエクステンション
太ももの前部を鍛えることにより、膝関節の安定性向上を図り、歩行や椅子などの立ち上がりをスムーズにし、歩行時に地面を蹴る力が付きます。



ショルダーⅡ
肩・背中などを鍛えることにより、筋肉をやわらげる収縮運動になり、血行が良くなります。また、肩こりを予防改善します。



リカンベントバイク
歩く際に重要な筋肉を鍛えることで転倒防止に繋がります。適度な有酸素運動で生活習慣の予防になり、心肺機能を高めることができます。



歩行階段
段差昇降や歩行や椅子などの立上りをスムーズにします。



マルチホームトレーナー
ぶら下がり運動を含め10種類以上の運動が可能。関節の可動域訓練で拘縮予防につながります。