



① アブドミナル

腹筋と背筋を鍛える機器で荷重を変えることができます。腹筋、背筋を鍛えると**便秘解消、姿勢の改善、腰痛改善**に繋がります。



⑤ 歩行訓練器

全長約3mあり、利用様によっては途中に段差を設けて歩行される方もいます。この訓練では**心肺機能、バランス能力、体力、筋力の向上**につながります。



今回はデイサービスで機能訓練に使用している機器の紹介です。

ここにはスポーツジムにも劣らない運動機器が揃っており、利用者様にも好評でみなさん毎日楽しく、元気良く利用されています。



② ヒッパー アダクション

お尻の外側を鍛える機器で荷重をえることができます。**骨盤が安定**し、歩くときや片足立ちをするときなどの**ふらつきを改善**することができます。



⑥ 階段昇降器

両側に手摺が付いており、安定した訓練を行うことができます。階段昇降は下半身全体の筋力が鍛えられ、**歩行時にフラついたり、体力に自信がない方におすすめ**です。



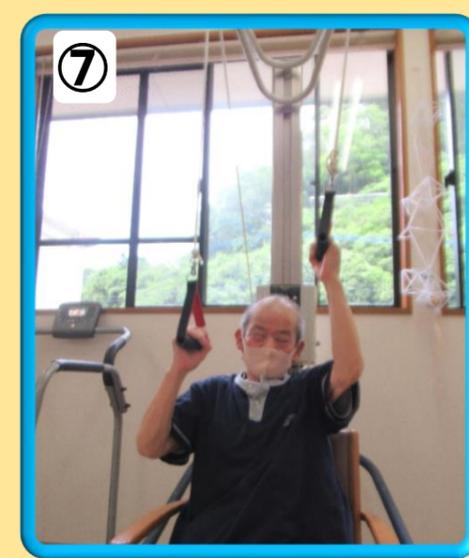
③ レッグ エクステンション

全身の筋肉で最も大きい太ももの前側を鍛える機器で荷重を変えることができます。**階段の昇降がスムーズ**になったり、膝を伸ばす力がつき**歩幅を広げた歩行が安定**するようになります。



④ レッグプレス

主に太ももの後ろ、ふくらはぎを鍛える機器で荷重を変えることができます。立ち上がる、座る、しゃがむ、立つ、歩く、走るなどの**日常生活で欠かせない動作に必要な筋力**を鍛えることができます。



⑦ 交互滑車訓練器

交互上下に腕を動かす訓練ができる機器で主に**肩関節周辺の筋肉を鍛える**ことができます。荷重の調整も可能です。この訓練をすることにより、通常では**可動しない域まで関節を動かす**ことができます。