

ほのぼの園デイサービスセンターでは、マシーンを有効に使って安全にリハビリを行っています

### ヒップアブダクション

骨盤の安定性の向上と、歩行時のふらつき軽減に。

股を開く・閉じる運動により、股関節周囲の筋力トレーニングや股関節の可動域を広げるトレーニングを行えます



### ローイング

姿勢や肩関節機能の向上に。

肘を曲げる・伸ばす運動により、上半身の筋力トレーニングや肩甲骨、肩関節などの可動域を広げるとレーニングが行えます



### エルダックス

・他動運動・・・脳梗塞など障害のあるかたのリハビリに

・自動運動・・・腕の動きに合わせて力を加えて自動運動。肩、腹筋、大腰筋に刺激を与え、インナーマッスルを鍛えることができます



### エルゴメーター

マシンを使って身体への負担を抑えて、有酸素運動ができます。



## レッグプレス

座る、立ちあがる、歩行などの日常生活に必要な起居移動動作の向上に。  
膝を伸ばす運動により、下半身の筋力トレーニングや可動域を広げるトレーニング。



## レッグエクステンション

歩行や階段昇降の安定性の向上に。  
膝を伸ばす・曲げる運動により、大腿部（前面・後面）筋力トレーニングや膝関節の可動域を広げるトレーニング



一人ひとりに合った個別機能訓練メニューを作成し、その日の体調に合わせて訓練を行います。

その他、脳トレプリントやチューブ体操など機械を使わない訓練も多数行っています。

見学・体験 いつでも受け付けております！

お気軽にお問合せください



ほのぼの園デイサービスセンター

TEL : 0569-44-1777

受付時間：月曜～土曜 8：30～17：30

