

# ケアステージタイムズ

## 今月のトピックス

# 運動マシン紹介 その6

## トレッドミル



トレッドミルは、回転するベルトの上を歩く運動マシンで、先月号でご紹介した『エルゴメーター』と同様、有酸素運動に分類されます。たくさん歩いて体力を付けるイメージがありますが、トレッドミルの特徴は、一定の速度でリズムよく歩行できることです。これにより、歩行中枢が刺激され

歩行機能が改善されます。……少し難しいかもしれませんが、要はただ体力が付くだけでなく、歩行がスムーズになる効果もあるということです。近年では脳卒中で

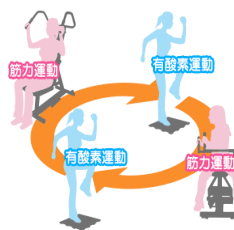
片麻痺はある方や、脊髄損傷後の歩行のリハビリとしてトレッドミルは注目されています。実際にトレーニングされている利用者様からも『足が出るようになった！』『スムーズに歩けるようになった！』という声が良く聞かれます。これまで自信がなくてやっていた方もチャレンジしてみたいはいかがですか？

気軽にスタッフにお声掛けください！！

**筋力運動**

体力のない方にも優しい油圧式マシンを1周する（9台を使う）ことで、主要な筋肉がほば鍛えられ、バランス良くシェイプアップ。

筋肉が鍛えられることで筋肉量が増え新陳代謝が高まる。



**有酸素運動**

筋力運動と組み合わせることで短時間でも効率よく脂肪燃焼。

全身の血液循環を促し、肩こり、冷え症、便秘など、不快な症状を改善。

心肺機能の向上、体力の維持・向上。

## 今後の行事・イベント情報

### 10月行事のお知らせ



10月17日（月）～22日（土）

10月は、毎年恒例の行事『運動会』を行ないません。赤組・白組に分かれてそれぞれ協力し合って競います！  
競技種目は只今考案中です。  
皆さん普段の運動の成果を活かして頑張りましょう！！

## スタッフの紹介

看護師の渡辺です。  
4月よりこちらに入職し半年程たちました。以前は小児を対象に看護をしていたので、未熟な点は多々ありますが、利用者様の笑顔や「ありがとう」の一言が今の私のパワーの源です。おしゃべりすることが好きなので、何かあれば気軽に声をかけて下さい。



看護職員  
渡辺 絢加

## デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
○	○	△	△	△	△

○: 空き有り △: 若干名のみ