

4 月号

通所リハビリセンターかとう

令和7年4月

いしくま通信



みなさん、こんにちは

通所リハビリセンターかとうの公式キャラクターのいしくまです。

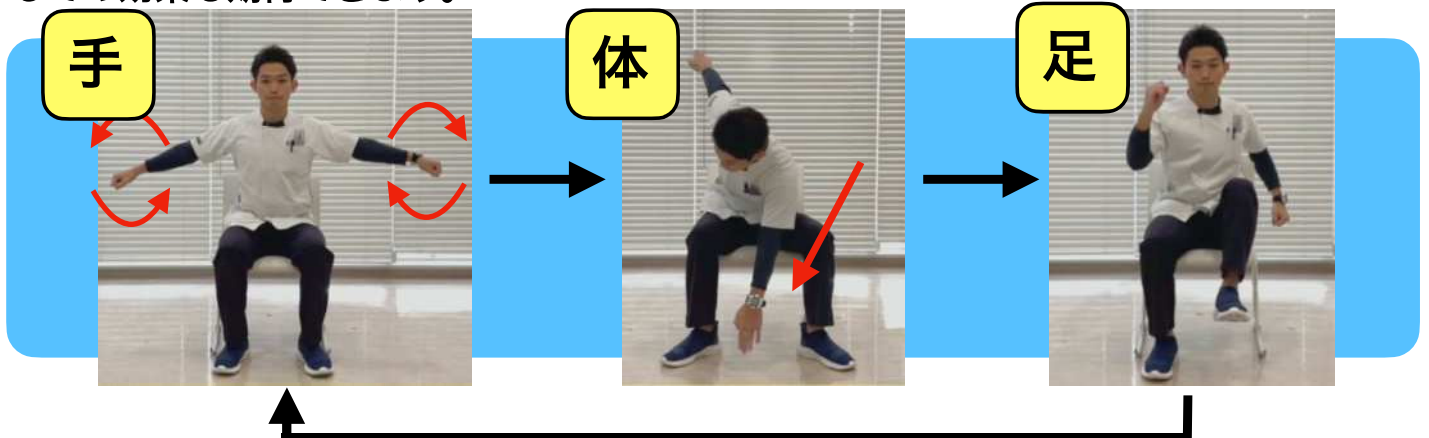
4月、新年度ですね！暖くなり、体も動かしやすいこの季節、少しずつ外に出る機会を増やしていけると良いですね。今回は、今年1月から始まった新しい体操についてのご紹介です。

今年から始まった新メニュー！！

通所リハビリセンターかとうでは、マシンを使ったトレーニングの他にも、集団で様々な体操を行う時間を設けています。1月の大幅なリニューアルに伴い、集団体操にも2つの新しい体操が追加されましたので紹介します。

サーキットトレーニング

サーキットトレーニングとは、複数の異なった運動を次々と連続で行なっていく運動方法です。手→体幹→足というようにひとつの運動ごとに体の部位を順番に使っていくため、使った筋肉を休ませながら満遍なく全身を動かすことができ、有酸素運動としての効果も期待できます。



ミラーリング

ミラーリングとは簡単に言うと「真似をする」という意味です。画面に映し出されたポーズを素早く真似するという運動です。目で見て理解し、素早く体を動かす、という一連の流れのなかで、判断力や瞬発力を鍛えると共に、認知症予防にも効果があります。下の写真はポーズの一例です。



集団体操は、マシンでのトレーニングと比べて動作が複雑になります。やり方がわからなかったり、何かご意見がある場合は遠慮なくスタッフにご相談ください！

