

ナーシングヴィラ与野

運動型 通所サービス

2026年4月1日から新しく**月曜日コース**が開講します

◆ マシントレーニング (定員 15名)

月曜日 / 火曜日 / 水曜日 / 金曜日

【活動時間】 10:30～12:00

筋力アップ、転倒予防、痛みの緩和、姿勢の改善など、6機種のマシンを使って個々の体力や目的に合わせて指導します **(※自主トレの指導も対応致します)**



フィットネス向けのマシンと

高齢者向けマシンは何が違う？

500g単位の細かな重りの調整が可能
高齢者の体格に合わせ、乗り降りしやすい設計

【こんなサービスもあります】

- ① 医療従事者による細かな重さやシート位置の調整
- ② 少人数制によるマンツーマン指導
- ③ 短時間で集中的なトレーニングと個別の自主トレを指導

マシンの紹介

1, ホリゾンタルレッグプレス

【効果】 **足・膝・股関節周囲の安定性向上**

お尻、太もも、ふくらはぎなど下半身の筋肉を鍛えます。座る、しゃがむ・立ち上がり立位保持・歩行など日常生活に欠かせない起居移動動作の改善が期待されます。

2, ヒップ AB/ADD

【効果】 **歩行の安定性向上、股関節周囲の可動性と安定性の向上**

太もも(内転筋)、お尻(中臀筋・小臀筋)など鍛えます。歩行時のフラツキが軽減され内転筋を刺激することで、骨盤底筋の活動を促し、尿失禁対策に繋がります。

3, レッグ EXT/FLEX

【効果】 **起立・歩行安定、膝関節周囲の可動性と安定性の向上**

太ももなど下半身を鍛えます。階段の昇り降りや歩行が安定し、転倒予防が期待されます。また、大きな筋肉を鍛えるため、基礎代謝アップの効果が期待されます。

4, チェストプレス

【効果】 **身体を支える動作、肩関節・胸郭の可動性向上**

上腕や胸の筋肉などを鍛えます。荷物を持つ、扉を開ける、洗濯物を干すなどの日常生活動作の向上が期待されます。

5, トーソ EXT/FLEX

【効果】 **起立・着席動作の改善**

腹筋・背筋などを鍛えます。姿勢の保持、円背の予防の効果が期待されます。また、立ち上がりや座る時の動作がスムーズになることが期待されます。

6, ローイング

【効果】 **姿勢の改善、肩甲骨周囲の可動性と安定性の向上**

上腕・肩・背筋などを鍛えます。姿勢の改善や円背の予防が期待されます。また胸郭を広げる動作を行うため、肺機能の向上も期待できます。



【見学・体験(送迎可) 随時受付中】

ナーシングヴィラ与野 運動型通所サービス

電話:048-857-8522

FAX:048-857-8523

mail:villa-yono@saitama-ni.com

相談員:梶川 大輔