

ポシブル烏丸御池／ポシブル桂 トレーニングマシンのご紹介

歩行のために必要な筋肉を維持するために！

私たちが歩く際には、足腰の筋力だけでなく、さまざまなバランス感覚、体性感覚を無意識のうちに動員しています。その一部が欠けるだけでも、スムーズに歩くことができなくなってしまいます。ポシブルでは、「自立歩行」のために必要なトレーニングが行える「必要最低限にして最高の組み合わせ」を目指して、マシンを選定しています。

「スリングのみの利用」などのご要望もいただくことがあるのですが、やはり基本は「全部で1つ」。トータルでご利用いただくことによって効果が高まります。

筋力

股関節周囲の筋力

地面を蹴るための下肢筋力

膝を屈曲・伸展するための筋力

腕をふるための上腕の筋力

姿勢維持のための体幹筋力



持久力

持続的に筋肉を動かすための体力



バランス感覚・体性感覚

体重移動をスムーズに行うためのバランス感覚

左右・上下のバランスをとる能力

からだの傾きを感じる平衡感覚



ポシブルの現場から・・・

バランス感覚を養うためのスリング（レッドコード／上記写真）のメニューは3ヶ月ごとに変更になります。生活シーンを想定してのプログラムには、毎回テーマがあります。現在の「立位グループ」のメニューは「転倒防止」がテーマ。「座位グループ」では「安全にゆっくり座る」をメインテーマに、「レッドコード」という支えがあるからこそ可能な動きにチャレンジしていただいています。今後も「上着、下着の更衣動作」「食事動作」「引き戸・開き戸の開閉」「坂道の登り下り」など、座位・立位別に、各々生活シーンで課題となることが多いものをテーマに取り上げる予定です。テーマが変わる度に「今回は難しい」と言いながらも、3ヶ月後には皆さん動きを習得されています。烏丸御池店に引き続き、桂店でも利用者様にどんどん自信を持っていただけるように、サポートしてまいります。