

りんどう246 デイサービスセンター

りんどう 246 では7機種のマシントレーニングで介護予防・自立回復・介護軽減を目指す運動プログラムを行っています。また、無理のない運動を行い健康維持・活動的な生活の獲得を目指しています。

トレーニングマシンの紹介

名称: ヒップアブダクション



効果： 股関節の外側とふとももの内側に効果があります。歩く時や片足立ちをする時などのフラツキを改善、女性では特に軽い尿モレを改善する効果があります。

名称: ローイング



効果： 肩甲骨周囲の可動性と安定性の向上に効果的です。また猫背などの姿勢の予防にもなります。

機械の運動以外にも音楽を使った体操やコグニサイズ・棒体操など様々な運動を実施しています。余暇の時間では折り紙や塗り絵などの作品作りをしています。運動以外にも皆様に楽しんでいただけるよう様々なものを用意しています。