

ホームケアセンター 機能訓練

ホームケアセンターの機能訓練は、オリジナルの“なごやか体操”を使用しております。

リフレッシュ目的の従来の体操ではなく、転倒予防・転倒時のけがの軽減・安全歩行を目的として運動学やオリンピックアスリートのトレーニング方法を参考に独自開発したプログラムです。

トレーニングマシンを用いた筋肉トレーニングとは異なり、スタッフとのコミュニケーションを大切に、器材がなくてもご自宅でできることが特長です。

その他にも、作業療法（手工芸・絵画など）、音楽療法（歌唱・鑑賞）など自立支援と介護予防への対応に努めています。

ホームケアセンター機能訓練はパート1～3までの3部構成となっており、その一部を以下でご紹介いたします。

＜歩行時のバランス強化＞

肩でバランスをとって歩きます。

肩関節は可動域が広く色々な動きができますが、同時に損傷しやすい部位でもあります。

転倒防止のためにもバランス強化は欠かせません。



◆下肢の筋肉トレーニング

下肢の筋力が衰えることにより、立位・歩行が制限されるとともに転倒の危険性が高まります。

下肢全体を1度に鍛える従来の体操ではなく、下肢の筋肉（6種類）を個別にトレーニングします。



上半身を支えたり、足を上げたり、歩く動作に必要な太もものトレーニング



膝下の前後の筋力を鍛えます

◆インナーマッスル（深筋）へのアプローチ

従来の体操やトレーニングでは、身体の浅い部分の筋肉しか鍛えられませんが、なごやか機能訓練では、肩の奥にあるインナーマッスルへのアプローチも取り入れて、肩をはずれにくくします。



◆関節可動域の維持

肩や手首などの関節をなめらかに動かし、転倒時のけがの軽減につなげます。

