なごやか体操について

なごやか体操の目的は、「転倒防止(安全歩行)」と「機能向上・維持」です。 この目的に向かって、プログラムは組み立てられています。

ていく。(3週間で一回り)一週間ずつ一つのパートを実施しパート1~3が基本プログラム。

パート1(関節可動域訓練)

⇒関節可動域を広げることで転倒時の怪我の軽減を図る+バランス強化(肩の強化)+アイソメトリックス(静的運動)による筋力の強化

パート2(ピラティス体操)

⇒姿勢維持(インナーマッスルを鍛える)

パート3(下肢筋トレ/胸郭柔軟運動)

⇒下肢の筋肉強化+バランス強化(柔軟な胸郭づく り+肩のインナーマッスルを鍛える)

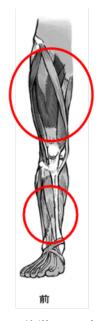


☆転倒防止 (安全歩行) ☆機能向上•維持

例:なごやか体操パート3 下肢筋肉トレーニング+胸郭柔軟

○ 特徴 1 (筋肉別トレーニング)

※1本の脚の筋肉を6つに分類し、個別にトレーニングしていく。









なごやかグループの目的=ご利用者様の機能向上を図り、よりよい生活を長く過ごしていただくことにあります。

○特徴 2 (2種類の筋肉へのトレーニング)

アウターマッス☆筋肉インナーマッス

身体の表面近くにあり、外部の衝撃からの防御や、大 きな力を出す時に必要とされる筋肉。

身体の奥深い所にある筋肉で、関節をしっかり固定させる役目の筋肉。

トレーニンク゛