

コロナ禍で低下したADL 体力を短期間で回復!

新型コロナウイルス感染症予防として、通所施設への“利用控え”により、ADLの低下や体力低下するケースが全国的に話題となっています。一度低下した機能を回復させるには早く運動を再開することや運動プログラムや活動量を見直す必要があります。

てまりフィットネスでは、それらのリスクを解決するために、リハビリ専門職を配置し、多様性のあるプログラムを実施しております。

また、徹底した感染症対策を継続することにより安全安心してご利用できる環境を整えています。体験や見学も随時受け付けておりますので、この機会に是非ご利用ください。

てまりフィットネス施設長 要明元氣

てまりフィットネスのリハビリ

運動効果として、

1. 心臓への効果
2. 運動能力への効果
3. 筋疲労に対する効果
4. 心臓病の原因管理の効果
5. 内因的な効果
6. 精神面での効果が挙げられています。

(心臓リハビリテーション学会HPより引用)

運動をすると、心臓だけでなく、肺の機能、末梢の血液の流れ、そして、筋肉の量にも大いに効果が認められます。これらを総合すると、運動効果は3か月間で20~30%増加するのが一般的です。

逆に言えば、運動をしないでいたときの心臓より、運動効果の上がった心臓では同じレベルの動作や運動をするにも、楽に働くことができるようになるということです。

日常生活が少しでも負担なく行えるよう、1日型デイサービスとの併用などもおすすめしています。

てまりフィットネス空き枠情報

※要介護の方を対象とした枠に若干余裕(下記の表を参照)がございます。通常プログラムでは、身体機能だけでなく、脳機能活性化に焦点を当てたプログラムも実施しております。

- 体験：1時間
- 見学：随時受付中
- ☎ 076-220-6619

- 午前 9:00~12:10
- 午後 13:30~16:40

お受けできる枠 (数字 = 件数)

	月	火	水	木	金
午前	3	2	3	4	2
午後	6	0	7	0	3

2020年11月9日現在

ひとりひとりの想いに寄り添い、
本気でリハビリできる環境を提供します



リハビリ型デイサービス
てまりフィットネス
TEMARI FITNESS

野々市市高橋町24番3-2号

☎ 076-220-6619

