

今回のかわら版のテーマは「**有酸素運動**」です。有酸素運動の効果は沢山ありますが、代表的なものを少しご紹介させていただきます。当施設での有酸素運動は主にエルゴメーター（以下、エルゴ）等を使用しています。効果として、**下肢筋力の増強、持久力の増強、血糖コントロール・脂質代謝の改善**などその他にも沢山の効果があります。また、エルゴは関節にかかる負荷が歩行に比べて小さいため、関節症など下肢に痛みがある方の運動にも適しています。さらに、適切な負荷で行うと心血管系に過負荷となることがないため、高齢な方でも安全な運動となります。（適切な負荷は個人によって異なります）



しかし、エルゴを使用した運動でも自己判断で**不適切な負荷量**になってしまうと**血圧・心拍数の急上昇**や**血糖値の急低下**などを引き起こす恐れがあるため注意が必要です。田中外科通所リハでは適切な負荷量をセラピストとナースで相談しながら設定するため、安全に有酸素運動を行って頂けます。田中外科通所リハビリを体験利用されたい方は、お気軽に田中外科までご連絡ください☆

田中外科通所リハでは、田中外科ホームページ上で通所リハでの出来事を**ブログ**にて随時発信しています!(^^)!是非一度、ホームページにもアクセスしてみてください！



ご利用者様の相談・ご質問はこちらまで!!

田中外科通所リハビリテーション
Tel : 072-805-3553

★無料体験も随時ご案内しております！



医療法人 田中外科
通所リハビリテーション

編集者：杉田 発行責任者：藤井