

安全に筋力を向上させるために！

今回のテーマは「筋力増強」です！「筋力増強」と聞けば、“重たいダンベルや負荷の強いマシンで鍛えるんでしょ？”と思われる方が多いと思います。実際、専門書にも“負荷の強いトレーニングをした方がより良く筋力がつきますよ”といった内容（過負荷の原則）が記載されています。

しかし、重たいダンベルなどを使用すると**血圧が上がり、関節にも負担をかけてしまう**ため、高齢者の筋力トレーニング（以下、筋トレ）には不向きです。

近年、筋トレの方法も科学的検証が重ねられ、現在では“**弱い負荷でも回数をこなすことによって、負荷の強い筋トレと同程度の効果がある**”と言われるようになってきました。“回数をこなす”と述べましたが、単に回数をこなすだけでは効果的なトレーニングとならないため、当施設では効率よく効果が得られる方法もセラピストが利用者様に説明をさせていただいています☆

田中外科通所リハでは古い知識や慣習に囚われず、上記のような新たな知見を取り入れながら、利用者様に「**安全かつ効果的**」な運動を提供させていただきます。

通所リハビリの無料体験も随時受け付けておりますので、ご興味のある方はお気軽に田中外科通所リハビリ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



医療法人 田中外科  
通所リハビリテーション

★無料体験も随時ご案内しております！

編集者：杉田 発行責任者：藤井