



レッドコードで機能訓練頑張っています。

レッドコードって何ですか？

天井から吊るされた2本のロープ(レッドコード)で、身体の様々な部分を支えたり、負荷を与えたりと、コードを巧みに利用し、ストレッチや筋力増強を効果的にするリハビリ機器です。体に係る負担を自分自身で調整できるので、体力や筋力に自信が無く不安な方から元気な方まで個々に合わせた効果的な運動メニューの実施が可能です。

レッドコードの効果!!

リラクゼーション効果

- ・首や肩こりの軽減
- ・関節痛などの痛みの軽減
- ・血液循環の改善

筋力増強効果

- ・筋力低下の予防
- ・姿勢改善 ・感覚器の向上
- ・身体バランスの向上
- ・筋バランスの向上
- ・ADL(日常生活動作)の向上

レッドコードの特徴

体に余計な負荷をかけずに柔軟性やバランス機能向上、筋力増強が望めます。また生活に置いて必要不可欠である基本動作の改善を図ります。

- ①体に余分な負荷をかけません
- ②安心・安全に運動できます
- ③個人レベルのトレーニング
- ④グループトレーニングで皆様に楽しくエクササイズ



発行元・申し込み、お問合せ



社会福祉法人くすの木会
くすの木デイサービスセンター

鹿児島市犬迫町7771番地 電話：245-4321

お気軽にお問
い合わせくだ
さい(´▽`)
担当：福島