

主な運動・機器とその効果

有酸素運動

酸素をたくさん取り入れながら、長時間継続して行う全身運動のことです。ウォーキング、エアロバイク(自転車こぎ)など持続的な運動を行います。持久力の向上、脂肪の燃焼、生活習慣病の予防・改善などが期待できます。



エアロバイク

筋力トレーニング

油圧や空気圧を利用した機器を使って筋肉に適度な負荷をかけ、筋力(筋肉の瞬発力・持久力など)を維持・向上させます。筋力の向上により、動作や姿勢の改善のほか、痛みの軽減につながる事が期待できます。さらに、筋肉への適度な刺激は、血液循環の改善や、可動域の改善も図れます。



筋トレマシン「キネシス」

レッドコード(スリングエクササイズ)

天井から下げた赤いロープで体の様々な部分を吊るして行う運動療法です。余計な負荷をかけず、安全に柔軟性向上や筋力・バランスの強化が図れます。総合的な運動で、慢性的な痛みの軽減、ケガや転倒の予防にもつながります。



レッドコード

リラクゼーション

遠赤外線と岩盤浴効果のある機器で足もとを温めたり、空気圧によるマッサージ機で足の血行を改善したりします。冷えの改善も期待できます。

社会医療法人 宏潤会 大同みどりクリニック 通所リハビリテーション



待合室

所在地

〒458-0801
名古屋市緑区鳴海町字矢切 37 番地

連絡先

通所リハビリテーション(直通)

TEL: 052-891-0763

FAX: 052-891-0901

大同みどりクリニック(代表)

TEL: 052-891-4157

営業日

月～土曜(日・祝日、年末年始は休業)
9:00～17:00(土曜は～12:20)

営業範囲

緑区、南区、天白区(その他は応相談)



社会医療法人 宏潤会

大同みどりクリニック

通所リハビリテーション (介護保険短時間運動特化型) のご案内

こんな方はぜひご利用ください

- ☑ 体力が低下しており、今後も自立した生活を続けられるか不安を感じる
- ☑ 生活習慣病の予防や体力づくりのためにも運動がしたい
- ☑ 退院後もリハビリを続けたい
- ☑ 専門のスタッフに身体機能をチェックしてもらい、アドバイスをしてほしい
- ☑ 専門のスタッフの指導のもとで、安全で無理のない運動を継続して行いたい
- ☑ 食事、入浴、レクリエーションなどは不要でリハビリに集中したい
- ☑ デイケア、デイサービスで一日を過ごすのは長いと感じる