

★今回はデイケアアクアで人気の運動、レッドコードについてご紹介させていただきます。

レッドコードとは・・・？

天井から吊るされた2本のレッドコード(赤いロープ)で、手や足などを支えたり
負荷を与えたりし、ストレッチや筋力増強のための効果的な運動療法です。
スポーツ・フィットネスなど様々な分野で使用されています。

《効果》

① リラックス

- ・首や肩こり、腰やひざなどの関節の痛みの軽減
- ・麻痺などによる筋肉の緊張をほぐして関節の柔軟性の向上

② 体の機能回復

- ・バランス向上による日常生活動作の改善
- ・基礎代謝の向上による生活習慣病の予防と改善
- ・転倒を予防



《特徴》

① 負担を軽減

ロープで吊るされていることで、重力を受けにくくなり
負荷をかけずに行うことができます。

② 安心で安全

ロープに支えられながら、握りながら行うので
安心して安全に運動が出来ます。

◇敬老会◇

日時：9月26日(木)、27日(金)
時間：13:50～

園児さんも来てくださいます！
催し物はお楽しみに♪

新人紹介



あんじゅ
岡本杏樹です！

元気いっぱい頑張りますので
宜しくお願いします♪