

プール療法

当院ではDrの指示のもと、リハビリとしてプール療法も行っています。

健康運動指導士、理学療法士が指導者として入り、30分～1時間の水中運動を実施しています。(利用時間は固定となります。)



《効果》

- ・ダイエット効果。
- ・ストレス発散。
- ・水中では、浮力が働き、腰や膝に負担をかけずに運動が出来ます。
- ・全身をバランスよく鍛えることが出来て、安全で年齢や体力に応じて調節できるので、中高年の方にも最適な運動です。
- ・個人でなくグループで取り組むことにより、目標設定がしやすく、楽しい時間が過ごせます。

《内容》ストレッチ、水中歩行、筋力訓練、バランス運動、レクリエーションなど

《利用までの流れ》

整形診察→プール事前検査→問診(曜日、時間の決定)→プール開始!

《利用者様の声》

よく笑うようになった!
体重が減った!
筋力がついた!
夜良く寝るようになった!
生活にメリハリがついた!
仲間が出来た!
楽しい!!!



とにかく楽しい!気持ちいい!と

感じていただけるような内容です!!