

## 初動負荷トレーニング利用案内（R5年4月～）

使用方法：初動負荷マシンは普通のトレーニングマシンとは違い、一人一人が使用方法を習得する必要があります。そのため、初回はリハビリスタッフに使用方法の指導を受ける必要があります。（オリエンテーション）また病院内の施設ではありますが、病院での治療との関連性はありません。各使用者個人がご自分の責任で使用して頂くことが基本となりますので予めご承知おきください。  
ご利用に際しては下記の注意事項をよく理解した上でご使用ください。

当院で採用している機器4台：詳細はワールドウィングHP 参考にしてください



スキャプラー：肩甲骨の可動域を増やす  
どのスポーツでも肩甲骨を柔らかくすることで姿勢がよくなりパフォーマンス向上につながる



クラビクル：鎖骨の可動域を増やす  
肩を動かす際、鎖骨も動かないとうまく動かない  
鎖骨の動きを改善し肩の可動範囲を拡大する



ペルビス：股関節の可動域を増やす  
股関節の横方向の可動域改善に有効  
股を閉じたり開いたりといった動きを増やす



ヒップジョイント：股関節の可動域を増やす  
股関節の前後方向の可動域改善に有効  
もも上げや後ろ蹴りの動きを増やす

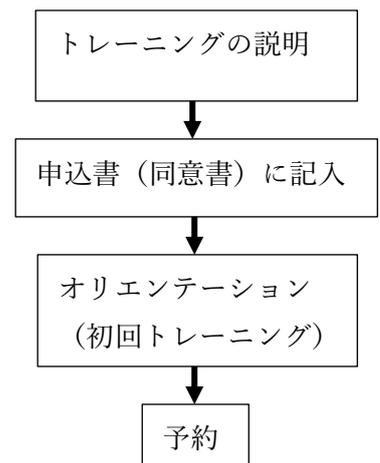
利用時間：平日 13:00-18:30

土曜 9:00-12:00（日、祝日は原則休み、祝日はスタッフ出勤状況により変動あり）

※今後の感染状況次第で上記より変更の場合あり  
利用者急増中のため新規受付停止の場合あり

※利用状況については随時変更されている場合があります  
お電話にて確認をお願いします

<トレーニング利用の流れ>



予約方法：予約は1時間単位で受け付けます。

原則1時間に予約できる人数は4人とします。

※空きがあれば連続しての使用は可能です

電話またはリハビリテーション室に口頭で連絡してください。

連絡先：0279-83-7111

(直通ではありませんので、「新規で初動負荷の予約をしたい」旨お伝えください)

## 注意事項

### 1 トレーニングを始める前の注意

- ・持病のある方は必ずかかりつけ医に相談の上、トレーニングを行うようにして下さい
- ・けがをした直後や痛みが強い時には使用しないようにして下さい
- ・トレーニング中やトレーニング後の怪我や体調不良については一切責任を負うものではありませんので、使用する人が注意して行って下さい

### 2 初動負荷トレーニングマシンの使用上の注意

- ・引き続き感染予防のためマスク着用、自宅、来院時の検温（検温表に記載※37.5℃以上の場合は利用不可）、使用前後の接触部位のこまめな消毒、室内の換気をお願いします。
- ・トレーニング機器は地域住民の貴重な財産です。使用方法を必ず守り大切に使用下さい。
- ・トレーニングルーム内で必要な水分補給以外の飲食は原則しないようにして下さい。
- ・病院内のトレーニングルームですので、周りの方の迷惑にならないよう、私語、声、トレーニング中の機械音になるべく少なくなるように心がけてください。
- ・指導された使用方法以外のやり方では、絶対に使用しないでください。
- ・貴重品の管理は各自でお願いします。紛失や盗難の際の責任は一切負いませんのでご注意ください。

以上の内容に著しく逸脱した行為がある場合は、使用許可を取り消す場合があります

### 3 トレーニングを行う目的について

- ・目的としては高血圧、糖尿病の改善、治癒力の向上（靭帯損傷、骨折等の早期回復）、脊髄反射を促進することによる脳血管疾患後の後遺症改善、高齢者の神経系・筋肉系の機能改善による転倒予防等があげられます。これらの目的で使用される場合、主治医に必ず相談し使用の可否を判断してもらって下さい。
- ・各種スポーツにおける動作改善を目的として使用される場合、可能な範囲ではありますがそれぞれ方の目的に見合った使用方法をご提案させていただきます。初動負荷トレーニング予約と合わせご相談下さい