

皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。少しずつですが暑さも和らぎ、運動のしやすい季節になってきました。今回は、通所リハビリセンターかとうに設置されているマシンの中から「パワープレート」というマシンについてのお話です。

パワープレートの概要

パワープレートは「3次元ハーモニック振動」という、上下・前後・左右の3種類の振動を30~50Hz (1秒間に30~50回)という超高速で発生させることができ、その上で体操を行ったり、体の一部を乗せるだけでも様々な効果が得られます。

主な効果

①筋力アップ

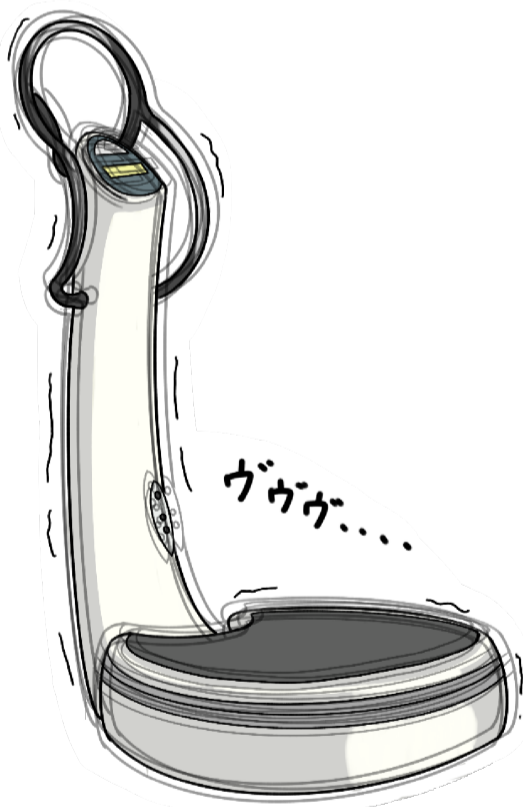
振動がある状態でスクワットや踵あげといった筋力訓練を行うことで、同じ負荷でも通常より効率よく筋力の向上が期待できます。

②柔軟性改善

筋肉にあるセンサーが振動を感知すると「筋肉を緩める」という反射を起こす事によって、硬くなった筋肉や麻痺による手足の動きにくさも改善すると言われています。

③骨密度アップ

立っているだけでも、振動が骨に伝わり、「骨を丈夫に作り直すはたらき」が促進されます。片足立ちで行うとさらに効果的です。



無理に高い周波数にしない！

周波数が高いほど振動が速くなりますが、「速いほど効果が高い」というわけではありません。スタッフに相談しながら、自分が気持ちよく運動できる周波数で行ってください。

