

100歳でもできるトレーニング？

令和1年5月8日



加圧のバンドを太ももの付け根に巻いてスクワット！！



ヒップリフト！！

トレーニング後に加圧についてどう思われているか聞いてみると「足の運びが軽くなり、足が前に出やすくなる」「僕はここにきているから生きているんだよ」と嬉しいことを言ってくれました。

ケアで最高齢(100歳)のAさん、10年間通い続けて週1回の加圧トレーニングを行っています
ご自分の足でしっかり歩かれ、自宅ではアイロンがけや、料理の支度、庭の草むしりをする事もあるそうです。