



洛和メディカルスポーツ京都丸太町の パーソナルコース併用もおすすめ

併設している洛和メディカルスポーツ京都丸太町のパーソナルコースを併用すると、健康運動指導士をはじめとするスタッフが運動の方法をしっかりとお伝えしながら個々に合った「酸素室」でのトレーニングを行うことができます。

パーソナルコースとは

当施設の運動専門士（健康運動指導士など）が完全マンツーマンでトレーニングをサポートするコースです。トレーニングマシンなどさまざまな運動器具を用い、目標・目的に合わせたプログラムに取り組みます。



あなたも変わる!?

- 体力がつき疲れにくくなった
- 血液検査の数値が良くなり、飲む薬が減った
- 膝や腰の痛みが改善した
- 身体の動きが良くなり、歩きやすくなったり。また、姿勢が良くなったり
- 筋肉が増え、階段が上りやすくなったり



パーソナルコース体験 2,200円（税込）
※お1人様1回限り



丸太町リハビリテーションクリニック

超音波機器を用いた正確で迅速な運動器疾患の診断・治療を中心掛け、運動器（手、肘、肩、腰、膝、足などの筋肉や骨、関節）疾患に対する整形外科治療を行っています。

洛和メディカルスポーツ京都丸太町（併設）

TEL 075 (802) 9030

営業時間：午前8時30分～午後5時

定休日：土・日曜日・祝日・年末年始（12月30日～1月3日）

高酸素状態での運動の効果

— 理学療法士が解説します —

酸素濃度の高い「酸素室」に滞在すると、血液がさらさらになり、血管を広げる効果があります。当院にある「酸素室」をスポーツを始めるきっかけや、トレーニング効果を上げる方法として活用されてはいかがでしょうか。



医療や介護の
お役立ち情報を
専門家が解説します！



講師

丸太町リハビリテーションクリニック
ふくしまひでき
理学療法士 福嶋秀記

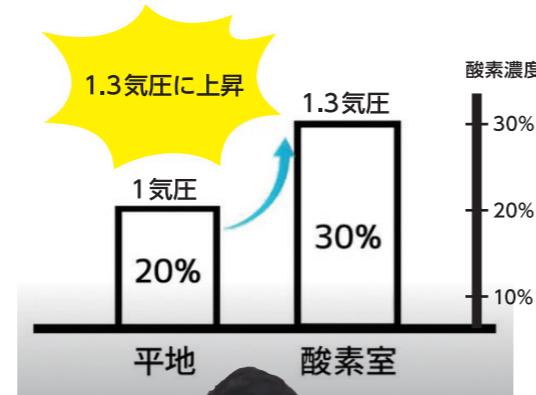
夢、そして誇り。この街で...
洛和会ヘルスケアシステム®

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院 洛和会音羽記念病院
洛和会音羽リハビリテーション病院 洛和会東寺南病院

高酸素状態とは？

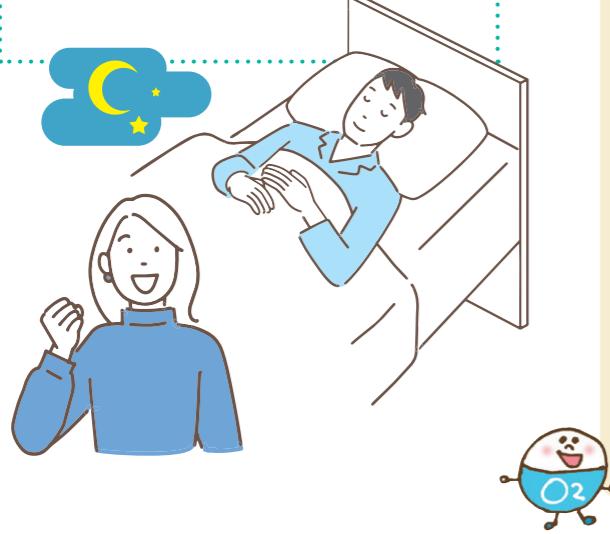
「酸素室」内の気圧を上げ、酸素を濃縮することで高酸素環境を作り出しています。

当院の「酸素室」では、気圧を一般の平地の1.3倍に上げて室内の酸素を濃縮し、酸素濃度を30%まで上昇させます。



高酸素状態に滞在すると、このような効果が期待できます。

- 疲労回復
- けがの治癒促進
- 睡眠の質改善
- 免疫改善 など

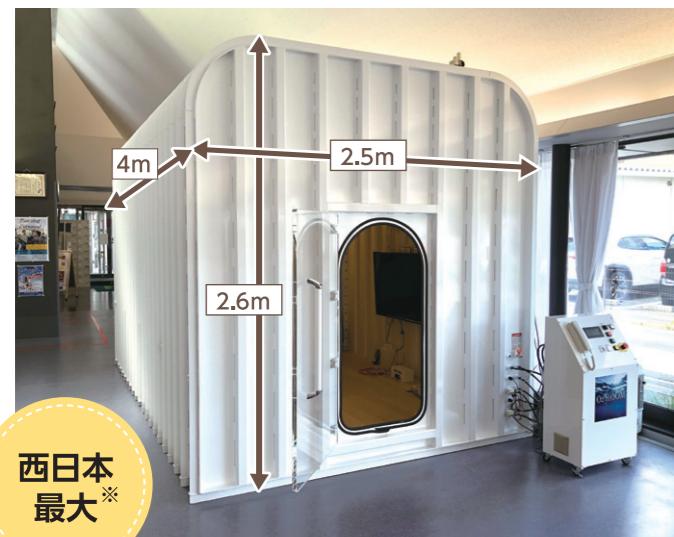


こんな人におすすめ

- 運動をやってみたがしんどくて、長く続かなかった方
- 肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病で医師から運動をすすめられているが、心臓への負担が掛かるといった不安を持たれている方
- 運動をすることは良いことだと思っていても、やらずじまいになってしまった方

当院の「酸素室」の特長

縦4m、横2.5m、高さ2.6mの大きさで、高圧・低圧の2wayの酸素室は西日本最大の面積です。広いスペースを活用し、ストレッチをしたり、マシンを用いて自転車をこいだり、ウォーキングやランニングなどの有酸素運動を行ったりすることができます。



※日本気圧バルク工業株式会社 調べ

らくわ健康教室Web版で動画配信中

気になる健康情報をYouTubeにて毎月更新しています。
ぜひチャンネル登録を！

<http://www.rakuwa.or.jp/kenkoevent/rkk.html>



高酸素状態での運動の効果

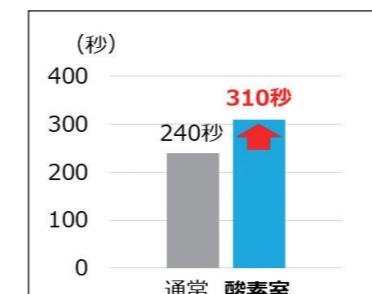
運動に伴って心拍数が増加し、筋肉へ供給される血液が増え、酸素が消費されます。気圧の高い「酸素室」ではより多くの酸素が筋肉に取り込まれるため、普段よりも楽に運動できる可能性があります。

実際に当施設のスタッフが、通常の環境と「酸素室」での高酸素環境で自転車をこぐ実験を行ったところ、「酸素室」では通常と比べて息切れしにくく、心拍数の上昇が抑えられ、楽に運動できることが分かりました（図）。息切れしにくいとは、呼吸が楽であるということです。また、心拍数の上昇が抑えられることから、「酸素室」での運動は通常と比べ心臓への負担が少ないといえます。

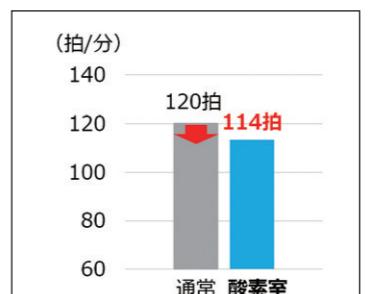


平地

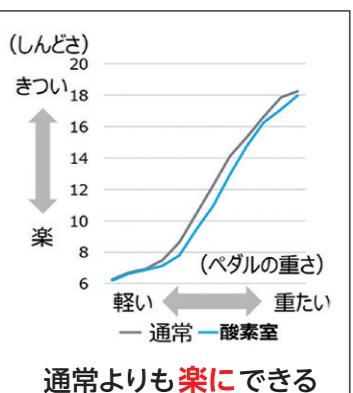
酸素室



息切れが出現するまでの時間が**70秒延長**する



運動中の心拍数上昇が**抑えられる**



息切れしにくく、心拍数が上がりにくいため、
より楽に運動に取り組むことができます！