

マット運動の有用性

加齢や疾患に伴い、筋力低下や柔軟性の低下、バランス能力の低下などで立位や座位で十分な運動が行いにくくなります。また、右図のような不良姿勢や機能低下が転倒のリスクを高めます。

主に背臥位になる事で、ストレッチや身体運動の中心となるコア機能（身体が重力に負けないよう、支えるために体軸を伸長させて保つ機能）のトレーニングが行いやすくなります。

また、マット運動を行うにあたり床への立ち座りや起居動作は在宅生活で行える方が望ましい動作です。椅子を用いる事や一部介助で床への立ち座りの動作練習を行います。

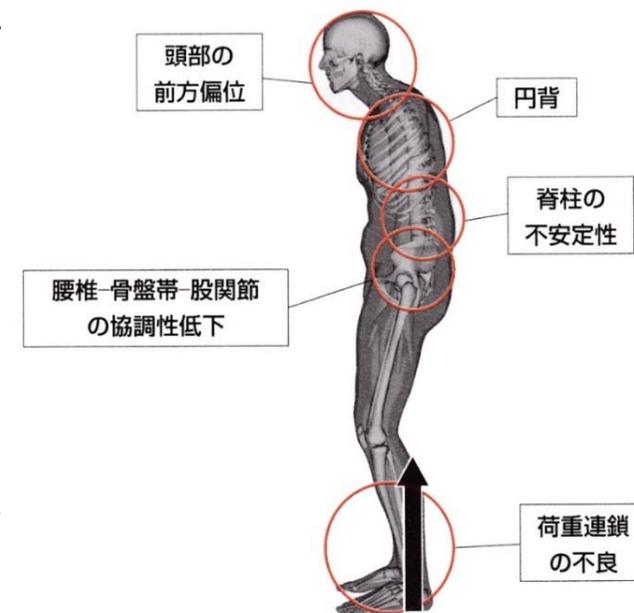


理学療法士が疾患・皮膚や筋・関節の状態・筋緊張などからアセスメントし適切な運動指導を行います。

※マット運動に際し、床への立ち座りや起居動作練習、ストレッチポールを用いた運動は姿勢や病態に応じできない場合があります。



図：高齢者の姿勢・病態の特徴



【ご利用にあたってのお問合せ】
リハビリステーション マザー
427-5363 (安達・西川まで)
リハビリスタジオ マザー
427-5371 (戸田・河崎まで)

リハビリステーションマザー
Waking&Posture Rehabilitation Day Service

リハビリスタジオマザー
Waking&Posture Rehabilitation Day Service