

は じ め ま し て !

レッドコードです

レッドコードとは？

福祉先進国ノルウェーで生まれた運動機器です。
天上から吊り下げられた2本のロープの先に、手や足を通して自分で動かします。ロープによって身体の重さを支えたり、抵抗をかけたり、動かし方や姿勢によって身体にかかる負荷が調整できます。



元気な方から体力に不安がある方、麻痺がある方も幅広く効果的な運動が行えます。

Point 1



負担が少ない

重力の影響を受けにくい
ため、身体に余計な負担
をかけずに軽く動かせま
す。

Point 2



幅広い方に対応

運動の強さが簡単に変え
られるので、痛みや運動
レベルが個々に合わせら
れます。

Point 3



安心・安全

ロープに支えられ、つか
まりながら行うので安全
に運動できます。

Point 4



グループで楽しく

向かい合って、皆さんで
楽しく運動することがで
きます。

レッド コード の効果

- 肩こり、首こりの緩和
- 膝痛など関節痛の緩和
- 冷え性の緩和
- 猫背の改善
- 体力向上
- 立ち座りが楽になる
- 腕が軽く上がるようになる
- 気持ちが前向きになる など

体が軽くなった
気がするナリ



こんな運動をしています♪

前に
伸ばしたり

腕を振りながら
足踏みしてみたり

立つ練習を
行ったり



お気軽にスタッフへお声がけください



IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会

丸森ロイヤルケアセンター