

徳島市・近郊の高齢者介護予防に

座ったまま

脚の筋力UP!!

座って両脚に装着するだけ!!

全国の介護施設で初!!

※高齢者施設にてXBODY Actiwaveを使用したEMS運動

専任インストラクターがサポートいたします

第1回 EMS体験会

参加無料

誰でもご参加OK!!

“動かさない”筋トレを体感!!

開催日時

2024年

3/20

祝

①13:30～ ②13:50～ ③14:10～

(お一人様15～20分程)3～7名様のごとの体験となります

会場

エクセレント徳島

事前予約制

〒770-0005 徳島市南矢三町1丁目7-51 TEL:088-631-6511

- 参加対象 徳島市内、近郊にお住まいの高齢者の方、ご家族様、関係者様
- 申込締切 3月17日(日)
- 申込方法 お電話または予約フォームからご希望の時間を選んでお申し込みください

EMSとは?

「Electrical Muscle Stimulation」の略語で「電氣的な筋肉への刺激」という意味です。皮膚に装着した専用機器からの微弱な低周波の電気刺激によって筋肉を無意識に運動させるトレーニング方法です。

※体験後の効果には個人差があり、筋肉痛が発生する場合があります。



服装自由
持ち物も
必要なし

関節痛が
ある方に
オススメ

腕の
EMSも
装着可能

★体験後にエクセレント徳島の館内でも見学いただけます

ご案内いたしますのでお気軽にお申し付けください



予約フォーム▲



参加お申し込み
お問い合わせは
こちらまで



介護付き有料老人ホーム エクセレント徳島

Tel. 088-631-6511

〒770-0005 徳島市南矢三町1丁目7-51
FAX:088-631-6588

エクセレントケアシステム 検索 <https://www.excare.co.jp/>



公式サイト



脚に装着するだけ!! 20分座ったままの運動で 「歩く力」が戻ってきます



高齢者にEMSが有効な理由

- 関節や骨に負担が少ない
- 体力のない方にも対応できる
- 筋肉が増えることで、代謝の向上や血流改善が期待できる
- 歩行に必要な筋肉を無理することなく鍛えられる
- 運動に自信がない方もラクに続けられる

高齢者の筋力トレーニングは「健康寿命」を伸ばすと言われています



**転倒防止・骨折予防
寝たきり予防**
加齢に伴う筋力低下を予防・改善



生活習慣病の予防
代謝の改善や血流の促進が期待され
生活習慣病予防にもつながる



**腰痛や膝痛の
予防・改善**
筋肉量の増加で関節への負担が軽減



生活機能の向上
生活に必要な基本的な姿勢の維持や
移動能力が向上



20分間のEMSで3時間程の運動と同様の効果を得られます

筋肉には速筋と遅筋の2種類があり、速筋は瞬発的な力強い動きに適した太い筋肉です。通常、筋肉の活動は細い遅筋の後に太い速筋が動員されますが、EMSは皮膚から直接電気を流す為、電気抵抗の少ない太い筋繊維の速筋の方に流れやすくなっています。つまり、EMSは強めの負荷をかけた筋トレと類似した筋肉運動が起こっているという事です。

専任インストラクターご紹介



・Evoele in X BODY代表
・XBODY EMS認定
インストラクター
・診療放射線技師

池村 哲雄

- ★得意分野
・全身トレーニング・身体の機能改善
- ★自己紹介

現役で医療に従事しており、県内の高齢者や生活習慣病患者と接点を多く持つ中で「より早い段階での運動習慣があれば、避けられた病気が緩和出来た症状もあったのでは」と感じ、パーソナルトレーニングジムを創業。日々皆様の身体に関するお悩み解決をサポートさせていただいております。お一人で悩まず、是非一度お気軽にご相談ください!

Evoele in XBODY (エヴォール イン エク্সボディ)
〒770-0021 徳島市佐古一番町8-9 佐古レストビル2階
TEL.088-624-5933 営業 10:00~22:00(受付16時)



EMSトレーニングは2週間に1度の運動が効果的です

継続してご利用希望の方は有料サービスとなりますので
詳しくは担当者までお問い合わせください。

参加お申し込み、お問い合わせはこちらまでお気軽に



介護付き有料老人ホーム **エクセレント徳島**

Tel. 088-631-6511

〒770-0005 徳島市南矢三町1丁目7-51

FAX:088-631-6588

<https://www.excare.co.jp/>

エクセレントケアシステム 検索



エクセレント徳島