

足の筋力アップとリハビリに 手摺り付 健康踏み台



NHK の番組「試してガッテン！」で、高齢者向け運動器具として「手摺り付き踏み台が筋力維持に効果がある！」と知りました。

実家の母が家の中で転ぶことが多くなったので、買って贈ろうとホームセンターに出かけましたが、手摺りが付いた踏み台がありません。

それで自分で工具を少しずつ揃えて手作りました。

腕で手摺りを持って運動できるので、ヒザへの負担が少なく、姿勢が伸び、健康維持が期待できます。

手摺りを持てばヒザへの負担が少なく足の筋力がアップします、また手摺りを持てば安心安全です。3 + 2の5拍子でリズムカルに運動して下さい。

温もりと香りのあるヒノキ(伊賀上野産)を使い、畳の和室でも置けるようにスキー板を付けました。檜の香りが微かに漂います。

「高齢者の運動に良いかも・・・？」と云われて、平塚のデーサービス施設で購入していただきました。

材 料：ヒノキ (伊賀上野の桧)

寸 法：585W×580D×1000H

踏み板高さ：15cm、18cmの2段階に高さが調整できます



製造元：工房 SERA

代 表：稲住義憲