

TT教室のご案内

“TT教室”とは

ロコモティブ
シンドローム

変形性
膝関節症

慢性
疼痛疾患

Triple Training

トリプル トレーニング

TT教室では、「変形性膝関節症」、痛みが長く続くような慢性疼痛疾患、運動器疾患によって起こりうる「ロコモティブシンドローム」、これら3つのリスク群を対象に、TT教室を実施します。

まずは体力測定に参加し、現在の状態を知ることから始めましょう！

① 体力測定

4種の測定を行い、
運動能力を調べる。

② TT教室開始

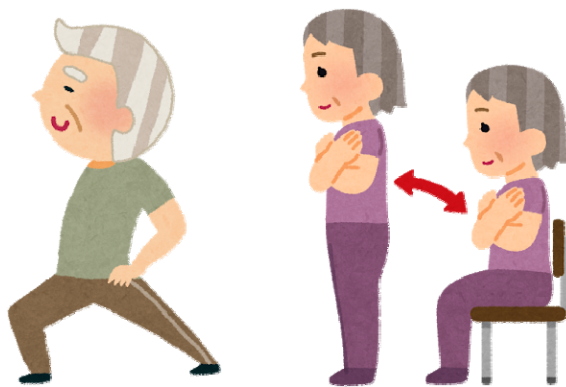
STEP1 → 1か月間
運動の習慣化



STEP2 → 2か月間
・運動の効果を実感
・2stepテスト向上

③ 体力測定

4種の測定を行い、
再度、運動能力を調べる。



Step1:運動の習慣化

・まずは週2回運動する習慣を身につける

Step2:●運動の効果を実感

●2stepテスト向上

・少し難易度の高い運動にチャレンジ
・2stepテストは脚力・バランス・体幹、あらゆる身体機能が求められる

定員:10名

参加希望の方は担当療法士まで