



パワーリハビリテーションってなんですか？



高齢(老化)や疾病による体の弱まり(活動力・動作性の低下)を筋力低下が全てと捉えず、使わない筋肉(眠っている筋肉)が増えてしまった事による活動力・動作性の低下と考えました。

パワーリハビリテーションは、大きな(重い)負荷をかけ筋肥大を起こすことを目的とするのではなく、小さな(軽い)負荷で筋肉に刺激を与え、関節を最大限に動かす事を目的としています。

つまり筋力強化(筋力トレーニング)ではなく、筋肉・神経系の再活性化を目指すリハビリテーションです。

運動強度(負荷量)はボルグスケール(自覚的運動強度)の「楽である」を目安に決定します。

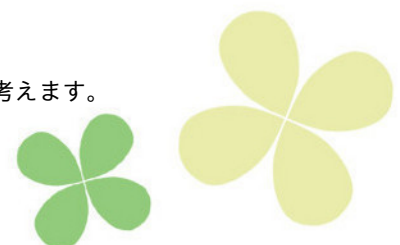
この「楽である」感覚を大切に低負荷反復運動を行うことにより・・・

- ☆正しい運動の軸と方向性が保ちやすくなり、安全に身体を動かすことができます。
- ☆負荷を体重と関係なく調節ができ、疾患に対して柔軟に対応することができます。
- ☆一見難しそうな機械を自ら動かす事により、やる気や自信を感じて頂き「行動変容」を生むきっかけとなります。

最後まで健やかな心身を保ち、失われつつある健康を取り戻す！

いつまでも住み慣れた地域で生き生きと暮らしていく！

その大きな手だて、有効な手段のひとつがパワーリハビリテーションであると考えます。





マシンの紹介です



レッグプレス

マシンに横たわるような姿勢で屈伸運動(スクワット)を行います。

★足に踏ん張りをかけ膝を大きく曲げ伸ばし、太もも(大腿四頭筋)の働きを促します。

★立位・歩行の安定を目指します。

ローイング

腕を伸ばした姿勢から、背中を意識しつつ腕を前後に曲げ伸ばします。

★背すじを伸ばし、姿勢の改善を目指します。

★姿勢が良くなることにより、歩行状態の改善が期待できます。



トorsoフレクション／エクステンション

座った姿勢で、体を前後に動かします。

トorsoフレクションは「パットを胸に当て、おじぎの動作」

トorsoエクステンションは「パットを背中に当て、背すじを伸ばすように状態を起こす動作」

★腹筋・背筋を刺激し、体幹の安定を図ります。

★おじぎの動作は立位・座位の動作と同じ動きです。立ち上がり、着座動作の改善が期待できます。

レッグエクステンション／フレクション

座った姿勢で膝を中心に、足の上げ下げを行います。

レッグエクステンションは「膝を軸に足を上に持ち上げる動作」

レッグフレクションは「膝を軸に足を下に曲げていく動作」

★膝関節周辺の安定性と可動域改善、立位・歩行の安定を目指します。

★階段昇降等、段差での動作性改善が期待できます。



マシンの紹介です



ヒップアブダクション／アダクション

足を左右に開閉する運動です。

ヒップアブダクションは「閉→開」

ヒップアダクションは「開→閉」

★普段の生活ではなかなか使いきれない臀部や内ももの筋肉を刺激します。

★入浴時や乗車時の、またぎ動作の改善が期待できます。

チェストプレス

腕を前方に押し上げる運動です。

★腕の挙上動作(押し上げ)の改善を目指します。

★洗濯物干しなど、日常生活での腕・肩周りの可動域改善が期待できます。



楽しくリハビリテーション

各マシン、腕や膝の曲げ伸ばし角度から背もたれの角度、座面の高さまで、お身体の状態にピッタリと合わせた調節が可能です。負荷設定は2, 5 kgから。

専任スタッフが安心・安全な内容で、個々のニーズに応じた優しいリハビリをご案内いたします。

トレッドミル(ウォーキングマシン)

日頃の運動不足もこれでバッチリ解消です。

段差を気にせず、お一人おひとりに合った速さで歩行練習に取り組んで頂けます。



その他の健康器具



自転車エルゴ

「じっくり運動したいけれど、こけるのも怖いし膝や腰に痛みが・・・」そんな方には是非おすすめです。自転車こぎの運動で、安心して有酸素運動に取り組んで頂けます。



JOBA

ゆらゆらと、乗馬感覚で体幹トレーニングができます。お通じのお悩みにも効果が期待できます。お腹スッキリ！



らくらくウォーク

ワン・ツー！ワン・ツー！リズム良く左右の足に重心移動。歩行練習の動きをマシンが誘導してくれます。膝、腰への負担が少なく、歩く感覚を体感できます。



各種下肢マッサージ機

どうしても足下の血流が滞りがちになってしまいます。数種類の違った刺激をお好みで選んでください。血流促進、リラクゼーション、足のむくみもスッキリ解消です！

デイサービスセンター国分

〒520-0844
滋賀県大津市国分1丁目40-1

TEL : 077-534-1500
FAX : 077-534-1501

E-mail : day-kokubu@royal.ocn.ne.jp
WEBSITE : <http://hmkokubu.jp/>



こちらから
携帯サイトを
ご覧になれます

