

## パワーリハビリテーション (マシントレーニング)

はるかぜ通所リハビリには 6 台のマシンがあり、それぞれ違った体の部位を鍛えることができます。

行っているのはパワーリハビリテーションというマシントレーニングです。軽めの負荷で、ゆっくり筋肉を動かすことで、不活動筋と呼ばれる使わなくなった筋肉を再活動させ、立つ・歩く・座るなどの動作の向上、維持を目指しています。(フィットネスクラブのように重い負荷をかけ、早く動かす筋力強化ではありません。) 入浴するよりも体に負担が少なく、体力に自信がない方でも安心して使用できます。

### パワー リハビリテーション

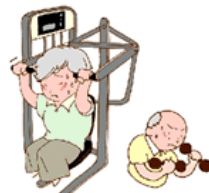
(運動による  
リスクが少ない)



軽い負荷で  
筋の再活動化

### 筋力強化

(運動による  
リスクが高い)



重い負荷・  
強い負担で筋力強化

### なかでも、イチオシのマシンは… 4番 (トーソエクステンション・フレクション)



腹部や背中中の筋肉を強化することで、姿勢を保持することができ、立ち上がりや座り込む動作が上手になります。

#### 利用者さんの声

椅子からの立ち上がりが、ふらつきも少なく楽にできるようになりました。おなか周りも少し楽になると良いなと思います。これからも続けます。

◎ パワーリハビリテーションは身体的な回復だけではなく、  
各種病気・障害に対する成果も報告されています

- ・認知症
- ・パーキンソン病
- ・症候群等神経難病
- ・腰や膝の痛み
- ・陳旧性脳卒中の麻痺

### 安心できる生活のために

#### ～「自宅での困った」を解決します!～

皆さんは、「家の中で転びそうになる」「お風呂に入る時に浴槽が深くて入りにくい」など、日常生活で不安を感じることはありませんか？

訪問リハビリや通所リハビリでは、その方の能力に合わせて、安全な動作が出来るような環境づくりのための提案をしています。今回は、介護保険の福祉用具貸与サービスの中からご紹介します。

#### <移動のための手すり(廊下)>



- ◎ 天井と床に縦の手すりを突っ張らせて固定します。
- ◎ 釘などは使用していません。
- ◎ 利用する方の身長や動きに合わせて、その場での取り付けや取り外しが可能です。

利用する方のためだけでなく、同居するご家族の生活にも配慮した提案をするよう心がけています。もし、不安に感じることがありましたら、一度ご相談ください。