

■パワーリハビリテーション（運動機能訓練）

介護老人保健施設 すずの音では、利用者様ひとり一人の状態に応じた理学療法士によるきめ細かいリハビリと医学的根拠からも非常に有効とされるパワーリハビリを活用し老化や器質的障害により低下した身体的・心理的活動性を回復させ、自立性の向上とQOL（クオリティ・オブ・ライフ）の高い生活への復帰を目指しています。

【パワーリハビリテーションとは？】

パワーリハとは、トレーニングマシンを利用したリハビリ訓練のひとつです。「パワー」と聞くとフィットネスクラブにあるマシンをイメージしますが、単なる筋力アップとは違います。筋力アップもしますが、体の動きを引き出す事が中心となります。通常のフィットネスクラブで使用しているものとは異なり、非常に軽い負荷から少しずつ負荷をかけていくことができ、利用者様が楽な姿勢でリハビリできるようになっています。

<特徴>

腰痛・膝の痛み・肩の痛みなどの痛みは、筋肉・関節・神経の3つが関係しています。この3つをつなげる事が大切で、それにはマシントレーニングが有効です。

膝を伸ばす為には、足首→膝→股関節→背中→首の順に動きがつたわらなければなりません。1箇所だけ訓練しても立つ動きや歩く動きには対応しにくいのです。この一連の動きを訓練する時に、パワーリハは非常に効率が良い方法です。

<紹介>

■ローイング

グリップを握り身体に向かって引く動作のトレーニングが行なえます。腕と肩と背中筋力を強化することができます。姿勢の改善・肩関節機能に効果があります。



■バイオステップ（エアロバイク）

持久力（心肺機能）・筋力を養う機器です。負荷を上げる事により下肢筋力強化にもなります。



■水平レールレッグプレス

水平のレール上をスライドするシートに座り両足でフットプレートを押す動作のトレーニングが行なえます。膝や股関節を伸ばす機能に働きかけ座る・しゃがむ・立ち上がり・立位保持・歩行等の日常生活に必要な起居移動作業が改善されます。



■ヒップアブダクション・アブダクション

太ももの内側・外側の筋肉の運動
股関節を開く動作と閉じる動作の
トレーニングが行なえます。
歩行の安定性を高め、左右のふら
つきが改善します。
また、大内転筋等を強化する事
により立ち上がりなどの上下運動を
高めます。



■チルトテーブル（傾斜台）

ふくらはぎを伸ばしながら足首の
背屈（曲げる）訓練や、立位訓練に
使用します。
寝たきりの方の起立性低血圧の
予防や脊髄損傷の方、心肺機能
強化等にも効果があります。



■平行棒

主に立位訓練と歩行訓練に使用
します。（高さ調節可能）
立ち上がりの訓練にも使用します。



■ジョーバ

乗っているだけで身体にやさしく筋力
アップ・座部側面のエアストレッチ
機能でさらに太ももの筋力と股関節
の柔軟性や筋力強化と正しい姿勢の
保持が可能です。
腹筋・背筋の強化は姿勢性の腰痛
予防に効果的とされています。
また、背筋の伸びた姿勢で座り揺れ
に合わせてバランスをとるので、
トレーニングを継続することにより正し
い姿勢が覚えられます。

