

リハビリ機器がリニューアルしました！！

パワーリハビリ

①



②



③



④



⑤



①股関節の運動（基本20回）

股の開脚運動をすることで股関節周囲の筋肉の活性化を図ることができます。

※十分な換気、リハビリ機器のこまめな除菌も徹底しております。

②上肢の運動（基本20回×2セット）

ドアを押したり、肘を伸ばして物を取るなどの動作で働く、胸や肩甲骨の筋を活性化できます。

③体幹の運動（基本20回×2セット）

体幹を屈曲・伸展することで、重い物を持ったり、起き上がりや寝返りの際に使用する腹筋と背筋を活性化することができます。

④膝の曲げ伸ばし運動（基本20回×2セット）

膝関節を伸ばしたり曲げたりすることで、歩行や階段などの際、膝をコントロールするために必要な膝関節の筋を活性化できます。

⑤足で蹴る運動（基本20回）

歩行時の膝の安定や立ち上がり動作の安定など、下肢全般の筋を活性化することができます。

滑車運動 (5～10分)

力が足りない、関節が硬い、麻痺があるなど、自分では腕が上がらなくても、反対の腕の力で上げることができます。腕や肩甲骨の動きの向上・疼痛軽減が期待されます。



自転車運動 (5～10分)



関節に負担をかけずに、下半身の筋力向上・持久力向上を行え、心肺機能向上や基礎代謝向上も期待できます。

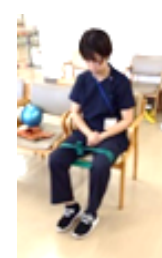
平行棒・階段・肋木

歩行・階段昇降・立ち上がり動作など、主に日常生活動作の維持・獲得のため行います。



下肢筋力強化運動

重錘、ゴムバンド、ボールなどを用いて股関節や大腿の筋力強化を図る運動です。膝が悪い方や骨折後の方でも、低負荷で行えます。



リハビリテーション部

理学療法士

作業療法

主任

副主任



福祉用具や装具なども相談に応じます。

①ホットパック（20分）

乾燥剤の一種（シリカゲル）を厚い木綿の袋に入れたものです。

65～70℃の熱水に浸し、厚めのビニールとタオルで包み、使用します。主に皮膚や筋の温度を上昇させ、血流の増加、筋緊張の軽減、鎮痛作用の効果があります。

①



②ウォーターベッド（10分）

マッサージ効果による全身的な血流改善・リラクゼーション効果があります。

②



③干渉波（10分）

電気によって神経や筋に刺激を与え、鎮痛効果・筋力増強効果・麻痺改善効果などがあります。

心臓疾患や悪性腫瘍の方などは体への悪影響を及ぼすため、禁止となります。

③



④マイクロウェーブ（10分）

電磁波によって、関節や体の奥深い組織まで刺激を与え、温熱効果・鎮痛効果などがあります。

ペースメーカー使用者や浮腫の強い部位、悪性腫瘍などは体への悪影響を与えるため、禁止となります。

④



⑤メドマ（20分）

両足を覆ったシートが膨らみ、空気圧で下半身に刺激を与えます。血流やリンパの流れを良くし、浮腫の改善・マッサージ効果があります。

血流への影響などがあり、禁止の方もいらっしゃいます。

⑤



※理学療法士が利用者様の体の状態に合わせて、運動療法（パワーリハビリテーション含む）・物理療法の内容を決めさせていただいております。

パワーリハビリテーションとは

普段使えていない筋肉を安全に動かし、立つ・歩くなどの基本的な動作性の安定・改善、体力の改善に役立ちます。さらに自信がつく、鬱の改善などの心理的効果も期待出来ます。



ご利用者様の感想

- ・体がポカポカして次の日は身体が動きやすい。
- ・負荷量を調整出来るので、初めてでも安心。
- ・ここは機器が揃っていて使いやすい。
- ・徐々にウェイトを上げていき、最近は達成感に繋がっている。
- ・歩きが安定してきたので、今後は一本杖で歩いてみたい。

