

自宅で
パワーリハ!

レッツ! パワーリハ体操!!



パワーリハ体操をお勧めする理由

筋力をつけるのではなく、身体が覚え記憶するのがパワーリハです。脳で覚え記憶する動作学習です。週2回以上の利用の方が効果や改善率が高いのは、高齢者にとって記憶の固定には、この頻度が必要だということになります。週1回の実施では不活動筋の再活性化には、有効であっても記憶まで至らず、忘却してしまうため日常生活動作の向上に繋がりにくく、満足度も低くなります。

週3回の高頻度の方が効果的ですが、利用者様の状態により難しい場合もあります。パワーリハと平行して自宅でイメージトレーニングを行うことも必要と考えられます。リハプライド海南では、マシンに対応した自宅でできるパワーリハ体操を紹介しています。

レッツ! パワーリハ体操!!

6台のマシンすべての体操について効果、実施方法、実施頻度について説明をしながら体操すすめています。今回は6台の中のローイングについて紹介します。

船こぎ体操



実施方法:

リラックスして
肩が上がらないように左右の肩甲骨を真ん中に寄せ
気持ちで行います

ローイングと同じ動きです

効果:

- ①姿勢が良くなる
- ②呼吸機能を改善
- ③体力が自然に増強できる

実施頻度:

慣れてきたら10回行います。無理のない範囲で1日に3セット行ってください。

レッツ! パワーリハ体操!!



リハプライド富雄では、体操する時はテレビ画面を見てもらいながら実施しています。難聴の方や認知症の方も体操について理解され、一緒に声を出してカウントしながら体操を楽しまれています。

船こぎ体操

1



- ① イスに座って背筋を伸ばし「小さく前にならえ」の形でタオルを軽く握ります。
- ② イスの背に寄りかからないようにします。
- ③ 肘は90度に曲げてください。
- ④ 足は肩幅に開き足の裏を床にしっかりつけてください。

2



- ① 『1、2、3、4』とゆっくり数えながら腕を前に伸ばします。
- ② イスの背に寄りかからないようにします。
- ③ 足は肩幅に開き足の裏を床にしっかりつけてください。

3



- ① 『5、6、7、8』と数えながら元の位置に戻します。肘は90度に曲げてください。
 - ② イスの背に寄りかからないようにします。
 - ③ 足は肩幅に開き足の裏を床にしっかりつけてください。
- ※痛みを感じない方は、タオルをできるだけお腹に近づけてください。

【ポイントと注意点】

- 手の位置は肩よりも低く、そのまま肘を真っ直ぐ後ろに引きます。
- 肩が上がらないように注意しながら、左右の肩甲骨を真ん中に寄せるように動かします。
- 引いたときの状態は、リラックスして「小さく前へならえ」をしている感じです。

※タオルを持つのは、腕の曲げ伸ばしをしても肩幅が変わらないためです



レッツ! パワーリハビリ!!



リハプライド富雄では体操等にはテレビ画面を使って説明をしています。難聴の方も楽しみながら体操しています。近くにお越しの際は、気軽にお声がけください。ケアマネジャー様のご来店をお待ちしています。

見学・体験
募集中!

ぜひ一度、
マシンを体験してみてください!



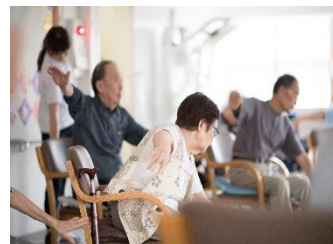
“軽い重さで安全なリハビリ・トレーニングマシン”を使用したパワーリハビリテーションを体験しませんか?
とても軽い負荷でおこなえます。お風呂に入るより体への負荷は少ないのです!
ご利用者様の身体機能・生活動作の回復をスタッフ全員で目指します。



・無理のない安全なリハビリが、
座ったままで行えます!



・ご利用者様の改善が何よりの
喜びです◎



・ご利用者様に人気のイスに座ったままできる「太極拳」
腕の上がらなかった太極拳も皆さんきれいなフォームに!



ご参加希望の皆様

ケアマネジャー様だけでの見学の際も送迎いたします。また、一緒にリハビリプログラムも体験していただけます。ご遠慮なくお申し付けください。

FAX申し込み用紙

施設の見学・体験の案内を希望します

■ 事務所名:	
■ お名前:	
■ お電話番号:	■ ご参加人数: 名

※FAXで申し込みの方は大変お手数ではございますが、上記の欄に必要事項をご記入の上、お送りくださいませ。もちろんお電話でも承っております!
お気軽にお問い合わせください。

リハプライド通信

人生の先輩へ、
リハビリと誇りを。

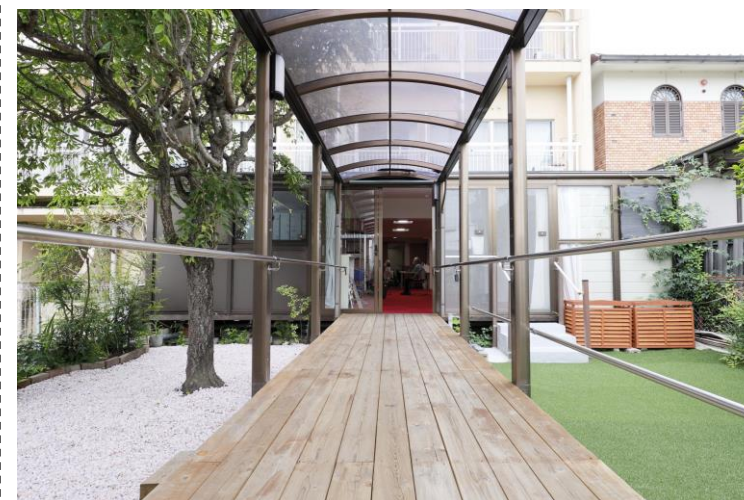
リハ
プライド
Reha Pride

リハプライド富雄 2022年11月号



リハプライド 富雄
施設長 齋藤 美和 (さいとう)

いつもお世話になっております。
リハプライド富雄の齋藤です。
寒くなってきましたね。寒さ対策には運動が一番!
パワーリハで免疫カアアップを目指しましょう!



リハプライド富雄



住所: 〒631-0076
奈良市富雄北二丁目8番15号
ガーデンハイツ高川1F
TEL: 0742-77-3180
FAX: 0742-77-0414
mail: tomio@rehapride.co.jp
事業所番号: 2970107997

近鉄富雄駅から徒歩5分
※詳しい場所が不明な場合はご連絡ください。

※QRコードから
改善事例の動画を
ご覧いただけます。



リハプライド
公式Twitter→



☎ お気軽にお問い合わせください!