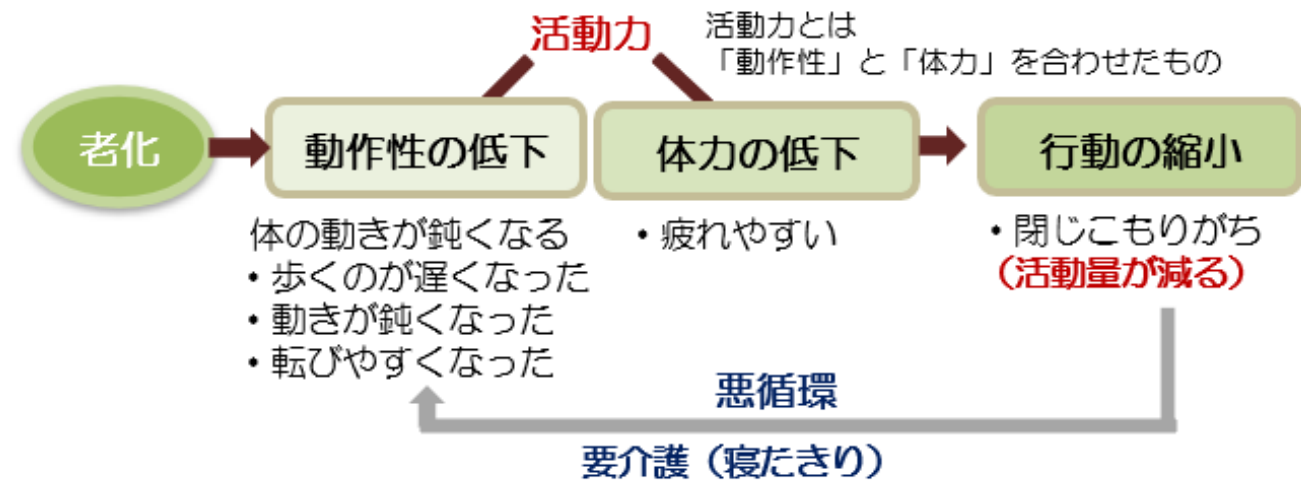


# パワーリハビリテーションの効果

今回は、安全なトレーニングで確かな成果を出している私たちのパワーリハビリについてお伝えしたいと思います。

## ●要介護にいたるプロセス



**「活動力」を向上することが重要です！**

## 高齢者の安全なトレーニングとは？

心血管系機能	危険な血圧上昇や脈拍の増加などを起こさないこと
心血管系の障害	心臓や脳に（心筋梗塞や脳梗塞などの）重大な事件を起こさないこと
骨・関節障害	骨折を起こしたり関節をいためないこと
全身的な反応	不快な筋肉痛や疲労などを生じないこと



## パワーリハビリは軽い負荷で行う安全なトレーニングです

高齢者は日常生活に問題がなく、治療をしていない場合でも老化による機能低下が潜んでいます。筋力増加ではなく、筋肉を正しくまんべんなく動かすトレーニングなので体力のない要介護高齢者でも無理なくトレーニングができ継続が可能です。

マシンを見ると、みなさん最初は「重そうで動かすのは無理」と仰いますが軽い負荷で行い、動かす方も簡単です。

## ●動作能力低下の原因って？



若い頃は体が素早く滑らかに動きます。体の動きが鈍くなる、動きがぎこちない、転びやすくなった。など老化によっておこる状態を「動作性の低下」と言います。

ではなぜ「体の動きが鈍くなるのか？」原因は「不活動筋」が増えること。「働かない筋肉」これを「不活動筋」と言います。

例えば、肩甲骨を中心に引き寄せせる筋肉が不活動筋になると、背中が丸くなり肩が落ちやや前方に位置します。姿勢が悪くなるため歩くスピードは遅くなり、足があがらないためつまづきやすくなったり、すり足歩行になり転倒リスクが高まります。

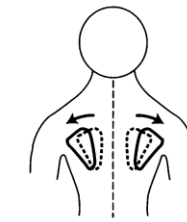
### ●高齢者に多い不活動筋

- ・肩甲骨を寄せる筋群の不活動筋
- ・背中を伸ばす筋群の不活動筋
- ・股関節を伸ばす筋群の不活動筋
- ・膝を伸ばす筋群の不活動筋



### 高齢者によくみる歩き方

膝、股関節、背中をまっすぐ伸ばす背部の筋肉が働いていない



背中からみたときの肩甲骨の位置  
 肩甲骨が外側に偏り中心の背骨から離れている  
 肩甲骨を中央に引き寄せせる筋肉が働いていない

**安全性に優れたマシン6台を使って全身の不活動筋にアプローチし、再活動化させ、活動力を向上させるトレーニングです。**

数々の成果をだしているパワーリハビリをぜひ、ご体験ください。

### 【最後に】

私たちはより一層、ご利用者さまの『自立支援介護』に取り組みもっとも地域の皆さまの健康維持に役立てていただきたいと思います。私たちのパワーリハビリにご興味をお持ちの方は、ぜひ一度、見学・体験へお越しください。

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?

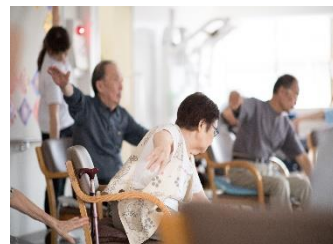
とても軽い負荷でおこなえます。お風呂に入るより体への負荷は少ないのです! ご利用者様の身体機能・生活動作の回復をスタッフ全員で目指します。



・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。

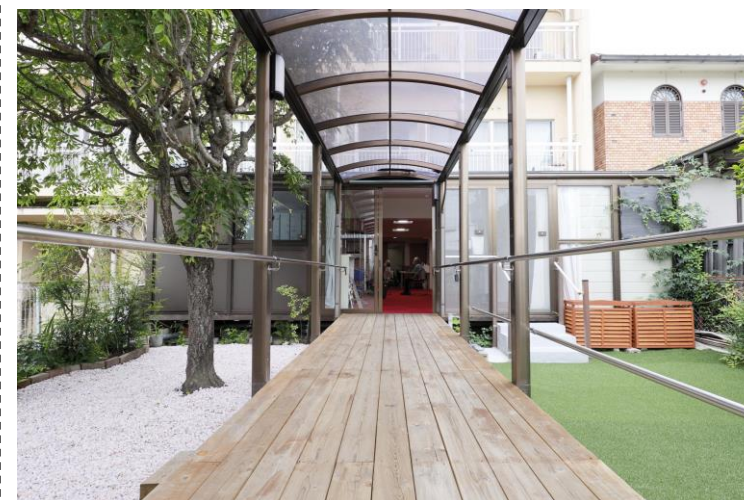
リハ  
プライド  
Reha Pride

リハプライド富雄 2023年1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。  
5年目のお正月を迎えました! 寒さには運動が一番!  
パワーリハで免疫カアッを目指しましょう!



## 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](mailto: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!