

パワーリハビリテーションの効果



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いたします

前回、体の動きが鈍くなる原因は「不活動筋」が増えること。
この不活動筋にしっかりとアプローチするには運動軸を一定に保つマシンは最適！
とお話をさせていただきました。
今回はマシントレーニングを行う際のお話をさせていただきます。

●マシントレーニング



マシンは簡単に動かせます。
安全に安心してトレーニングをしていただけるように
スタッフがサポートをさせていただきます！

マシントレーニングは動作訓練

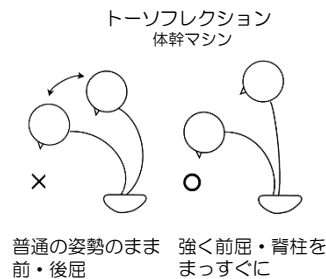
姿勢・動作・リズム (タイミング)

フォーム (姿勢と動作) にこだわるのはなぜ？

円背の高齢者がそのままの姿勢でマシンを動かすと



肝心の不活動筋が活動しないまま終わる...



リズムにこだわるのはなぜ？

1, 2, 3, 4 / 5, 6, 7, 8 「往復」 1秒1カウント一定のリズムで行う

筋肉の働き方は2つの種類がある

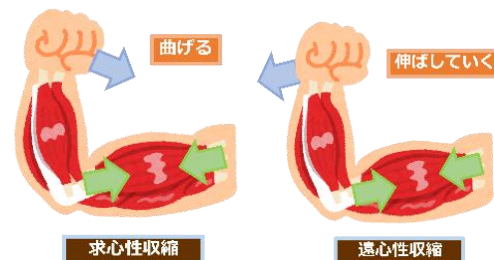
肘を曲げる筋肉 (肘の屈筋) の働き方

求心性収縮

筋肉が短くなっていく収縮

遠心性収縮

筋肉が収縮をたもちながら伸びていくもの



肘の屈筋は、いつも肘を曲げることだけをしているのではなく
肘を伸ばしながら物を床の上に置くようなときには、筋肉も収縮を継続しながら伸びていく
前者を「求心性収縮」後者を「遠心性収縮」といいいずれも肘の屈筋の働きである

「往」「復」両方の動きの中でそれぞれの「不活動筋」を活動させていく

私たちの体の動きにはそれぞれリズムがある

普通に歩くときの歩数 60~80歩/分
急ぎ足 100~120歩/分



ゆっくり歩こうとすると体のバランスを崩して逆に疲れる
リズムで歩く



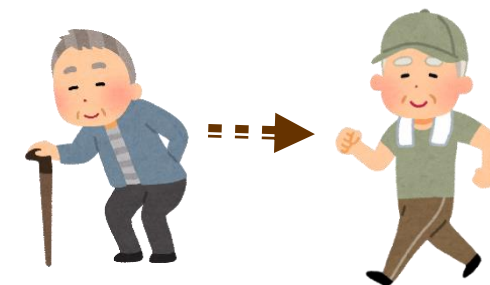
箸を使って食べる時も早すぎもせず
遅すぎもしないペース (リズム) で食べる

ほぼ一定のリズムで動くのはバランスと疲労に関係している
リズムは動作の安定とエネルギーの効率の良い使い方を保証する

「往復運動をリズムカル」に行うことは、不活動筋を再活動化させ
正常な (リズムの) 動作を思い起させる練習

パワーリハビリは、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、活動力を向上させるトレーニングです。

「立つ・座る・歩く」の基本的な日常生活動作の改善を目的とします。



膝をまっすぐ伸ばし、背筋をシャン
として元気よく歩くようにすること！

数々の成果を出しているパワーリハビリです！

ご利用者様のお体にご負担なく安全に行っていただける

マシントレーニングです。

要介護の重度化予防のためにも、充実した毎日を過ごしていただくためにもぜひ1度、ご見学ください！

【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
もっともっと地域の皆さまの健康維持に役立てていただきたいと
思っております。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。