

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。

唐突ですが…

「ピアニストはなぜ？ピアノを上手に弾けるのか？」
高齢者が再び歩けるようになったり、歩くスピードが早くなったりすることと、ピアニストが練習してピアノが上手に弾けることは同じ原理に基づいています。
これを「運動学習」と呼んでいます。

運動学習の理論



背中をまっすぐに伸ばそうとすればできないわけではない…
ではなぜ？昨日も今日も腰が曲がったまま歩くのか？

↓
脳の海馬と呼ばれる部分に
「記憶された運動パターン」ができあがっている

歩こうとすると…

↓
海馬に蓄えられている **歩き方のパターン**が呼び起される

↓
神経系の活動が始まり、その指令を受けた筋群が活動する（歩く）

このパターンが足腰の曲がったままの歩行であれば、神経系も筋肉もその通りに活動し、足腰の曲がったままの歩行が再現される

「ピアニストが昨日と同じようにピアノを弾く」と「高齢者がいつもと同じ歩き方をする」のは同じこと。自転車乗りや水泳を一度憶えると忘れないというのも同じ。



記憶された運動パターンは変わらない？

わたしたちの脳はきわめて柔軟に変化していく性質を持っている



ピアノを初めて弾くときは下手くそである。これはまだ指の運動パターンが脳の中で出来上がっていないからである。

しかし、練習を重ねるにつれて上手に弾けるようになる。
運動パターンが次第に精密さを増しながらでき上がっていくからである。

「ピアノを弾く」という指の運動が脳の海馬に運動パターンをかたち作っていく。



老化によって衰えていくと…

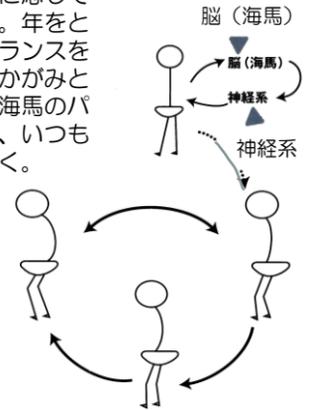
円背（前かがみ）姿勢になり歩幅を小さくする

↓
その習慣化が脳（海馬）に「腰の曲がった歩き方」というパターンを定着させる

↓
この歩き方が背中、股関節、膝などに不活動筋を作り出していき円背や前かがみの姿勢を増強させ、不活動筋の不活動状態を増していく

↓
悪循環

歩き方は脳（海馬）に記憶され、歩くときにはそのパターンが呼び出され、それに応じて神経系が働く。年をとると全身のバランスを保つために前かがみとなり、これが海馬のパターンを変え、いつも同じ姿勢で歩く。



パワーリハビリで「悪循環」を断ち切って「良循環」に変えていく

6台のマシンを使用し不活動筋を再活動化した「動作トレーニング」

動作の再獲得は当然のことに脳（海馬）における運動パターンの変更をもたらしていく。
ピアニストがピアノに上達するように、ご利用者様の立ったり歩いたりする能力も向上する。

●マシンは全部で6台

今回は『レッグプレス』のご紹介をさせていただきます



起こすと椅子に正しく座っている姿勢



●目的とする動作

立ち上がり・着座動作の改善、立位・歩行の安定を図ります

●動かし方

股関節・膝関節・足関節を各々約90度に曲げた状態から両足でフットプレートを踏み、膝関節・股関節を伸ばします。

ご利用者さまにご紹介する前に、どんな事業所なのか、どんなプログラムなのか、お確かめになりたいケアマネジャーさまのご見学もお待ちしております。

【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。

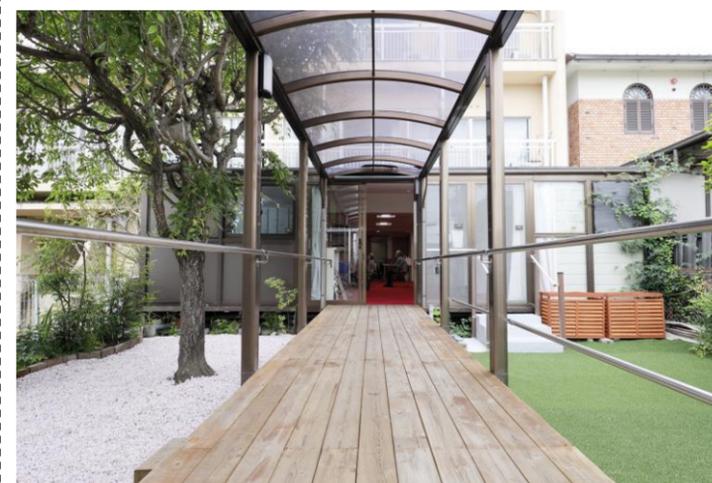
リハ
プライド
Reha Pride

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。
夏の暑さが本番ですね!水分補給をしっかりと
パワーリハで体カ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!