

# パワーリハビリテーション 始めます!!

身体が思うように動かなくなつた、外に出るのが不安だ…など、感じることはありませんか？

## 『パワーリハビリテーション』とは…

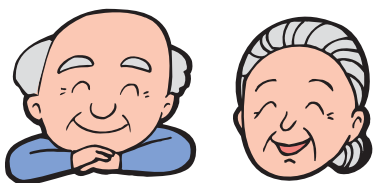
マシントレーニング・各種体操等により身体の筋肉や関節を動かす易くすることで、動作が容易になり、行動に自信が持てるようになります。加えて、日常生活が活発になることで、体力が向上し、活動的な生活を作り出すことができます。  
このように、身体・精神両面において活動性の向上を図ることができる新しいリハビリテーションです。

老化に負けない

筋力トレーニングではありません。  
入浴より軽い運動です。

## 『パワーリハビリテーションの流れ』

- ① 体調チェック
- ② 準備体操
- ③ マシントレーニング
- ④ 整理体操



効果として

運動による爽快感・ストレス軽減  
・多幸感・抗うつ作用

体の動きが良くなった

週2回の運動習慣  
・疲れにくくなった

回復の可能性の発見による  
自己イメージの改革

自信

行動全般  
の活性化

体力の向上

動作性の改善

精神的活性化  
(表情・顔色)



「ホリゾンタルレッグプレス」

〈下肢のリハビリ〉  
膝や股関節を伸したり機能を改善します。  
立ち上がりやすくなったり、姿勢が良くなる等の効果があります。



「ローイング」

〈上肢のリハビリ〉  
肩甲骨周辺や肩周辺の機能を改善します。  
肩こりや姿勢の改善等に効果があります。



「ヒップアダクション」

〈下肢のリハビリ〉  
股関節を開閉する機能を改善します。  
立位や歩行が安定してきます。



「トーンエクステンション」

〈体幹のリハビリ〉  
体を前・後方に曲げ伸ばしする機能を改善します。  
腰痛の予防や姿勢の改善等に効果があります。



「バイオステップ」

持久力の維持・向上を図ります。

料金、営業時間等、詳細は未定。  
決まり次第案内にてお知らせいたします。

お申込は

・担当ケアマネジャーにご相談下さい。  
・お問合せ、相談、苦情等は

義明苑 〇二八四七三二一〇二〇

義明苑在宅支援センター

〇二八四七三二一八〇六〇

までお願いいたします。

スタッフ一同、お待ちしております。☺