

すこやか生野 パワーハTimes

2013
1月号



すこやかパワーハを始めて、
屋内歩行における不安が
なくなりました！！

すこやかパワーハ歴 1ヶ月 F様 (要支援2)

リハビリにも通っていましたが、最近では徐々に下肢筋力の低下、ふらつきが強くなっていました。

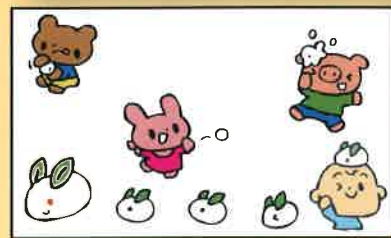
すこやかパワーハを始めてまだ1ヶ月ですが、歩く時の足の運びが軽くなり、屋内は何も持たなくても転倒などの不安はなくなりました。

以前は自宅でのふらつきや転倒も多かったのですが、今はふらつきもなく自信を持って生活できています。

屋外は押し車を使っていますが、最近は歩くスピードが速くなったように感じます。また、長い距離を歩いてもあまり疲れなくなってきました。

すこやかパワーハをした日や、長い距離を歩いた日は夜もよく眠れるようになりました。

始めてからまだ1ヶ月なので、今後も続けていくことで屋外も押し車を使わなくても、しっかり歩けるようになります。



ちょっと一休み

ブレイクタイム

5つ違う個所を
見つけてね！

答えは、裏面

介護老人保健施設 **すこやか生野**

通所リハビリテーション事業所

お問い合わせは… 大阪市生野区勝山北 4-1-8

TEL (直通) 06-6717-8003

(代表) 06-6717-8002

FAX 06-6717-8004

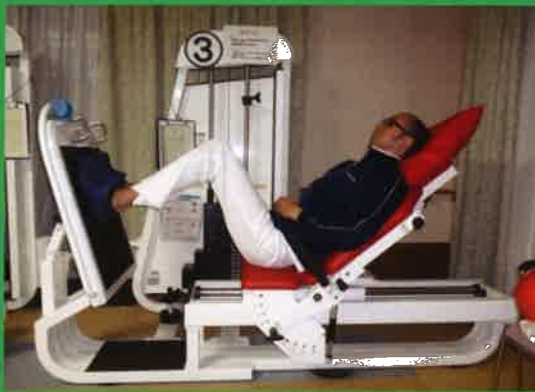


医療法人 アエバ会

すこやか生野

すこやかパワリハの各マシン説明

ホリゾンタルレッグプレス



すこやか生野のすこやかパワリハで使用する6台のマシンを、毎月一台ずつその効果を説明していきます。今回はホリゾンタルレッグプレスです。

使用方法は、写真のように楽な姿勢で足を伸ばしたり曲げたりする運動となります。

効果は下肢全体の筋力アップはもちろんですが、すこやかパワリハの本当の効果は生活動作の改善・活動力の向上が目的となります。

このホリゾンタルレッグプレスの本当の効果は日常生活場面における立ち上がり動作と歩行動作の改善となります。

運動を行うこの姿勢は、実際にご利用者様の立ち上がりの姿勢と同じ姿勢に設定し、立ち上がり動作に必要な筋肉や関節を活動させることができます。

また運動はゆっくり行うため立ち上がりだけではなく座り込みの動作にも非常に有効となります。

すこやかパワリハのマシンの中でも最も運動に対する実感を得られ、現在ご利用されている方にもとても人気のマシンです。

是非このすこやかパワリハのホリゾンタルレッグプレスの効果を体感していただければと思います。

すこやか短時間通所リハのご紹介

すこやか生野の短時間通所リハでは、老化の予防を目的に体力と姿勢そして動作能力の向上・改善効果の高いリハビリプログラムを実施・提案しています。

すこやかパワリハは6台のマシンを使った有酸素運動による全身の低負荷反復運動です。姿勢の改善、体力の向上、動作能力の向上による「生活の場における活動力の向上」を軽い重りによる疲れない運動により実現します。

理学療法士による動作能力の向上・転倒予防を目的としたバランス訓練・歩行訓練を実施させていただきます。その他、疾患別や症状別にボールを使ったり、ゴムチューブを使ったグループトレーニングや、疼痛軽減・浮腫の軽減を目的とした物理療法を実施させていただきます。

是非、ご利用いただき元気で活動的な生活を取り戻すための、医学的なりハビリプログラムを体験してみてください。

答え

