

医療法人
アエバ会

すこやか生野 パワリハ Times

2013
2月号

私、歩くん
早なったわ♪



すこやかパワリハを始めてから、
外出時の歩行が楽になり歩行
スピード・歩行距離ともに伸び
ました。

すこやかパワリハ歴 3ヶ月 U様 (要支援2)

すこやかパワリハを始める前は、右ひざのむくみや腫れ、そして痛みも強く、歩行の際は足を引きずるように歩いていました。

しかし現在では、右ひざの痛みは残っていますが、歩行の際に右足がスムーズに前に踏み出せて、しっかり体重を支えることができるようになりました。

そのため、すこやかフロア内や自宅内での移動だけでなく、屋外も杖をつきながら、今までよりも長い距離を短い時間で安全に歩けるようになりました。

また、立ち上がりやパワリハのマシンへの乗り降りなどもスムーズに行え、パワリハ開始当初は3台 (3種類) しか行えなかった運動も5台 (5種類) を行えるようになりました。



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

ローイング



すこやかパワリハで使用するマシンを1台ずつ説明させていただきます。

今回はローイングです。

運動の目的としては

- ①正しい姿勢の獲得
- ②肩関節や肩甲骨の可動性の向上
- ③背筋群や肩関節周囲筋の向上

上肢運動のマシンとしてだけではなく、高齢者ではトレーニングしにくい**背筋の活動**や**肩甲骨の運動**を、身体に負担をかけずに行うことができます。

そのため、老化や疾患による腰が曲がってきたり、背中が丸くなってきたりする状態を予防し、**正しいまっすぐな姿勢を維持していくことができます。**

正しいまっすぐな姿勢というのは、**安全に歩いたり、長い距離を楽に歩くためには、とても大切な要素**となります。

つまりこのローイングでの運動は、**正しい姿勢の維持**だけではなく、**歩行動作**や**生活動作の改善**にとっても効果が高いということになります。

いつでも体験会を行っていますので、ぜひお気軽にご参加ください。

答え



すこやかパワリハって？

すこやかパワリハは医療法人アエバ会すこやか生野の通所リハビリの短時間コースで提供しているパワーリハビリテーションのことで、6台のマシンを使って**体力の向上**、**姿勢の維持**、**生活動作の維持**そして**向上**を目的とした高齢者のための**老化の予防**を目的とした**身体に負担をかけない**新しいリハビリです。

初めは3台程度から開始し、マシンでの運動を覚えていただき、体力や疲労を考慮しながら1台ずつ運動を増やしていきますので、安心してご参加していただけます。