

医療法人
アエバ会

すこやか生野 パワリハ Times

2013
3月号

「とても姿勢がよくなった！」と
周りの人から言われます。

すこやかパワリハ歴 3ヶ月 N様 (要支援2)

1! 2! 3! 4!
私、どっかも
痛くないわ～



すこやかパワリハを始めるまでは、
膝の痛みや足首の痛みがありました、
今は全く痛くありません。

そのため、歩くのがとても楽になり、
外を歩く時も杖は要らなくなりました。
また何かを持たないと起き上がれな
かったのに、今ではスーッと起き上がる
ようになりました。

周りの人からも、「姿勢がよくなった！」
や「しっかり歩けてる！」など言われる
ようになり、とても嬉しく思っています！



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

トーツ フレクション



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。

今月はトーツフレクションです。

運動の目的としては

- ①腰背部の安定性の向上
- ②立ち上がり動作の改善
- ③正しい座位姿勢の獲得

基本的な運動の目的は体幹筋(腹筋と背筋)の活動性を高めることにあります。

しかし本当の目的は正しい座位姿勢と正しい立ち上がり動作を再確認していただき、獲得していただくことにあります。

リズムに合わせて体を前に傾けて、また元の姿勢に戻る運動になります。

この時にお尻にある重心を足の裏に移動させ、立ち上がりに必要な筋肉の活動を促進していきます。

そしてゆっくりと元の正しい座位姿勢の位置までもどっていきます。

腰背部の筋活動の活性化により腰痛の軽減にも効果がみられます。

答え



すこやかパワリハの効果は?

すこやかパワリハの本当の目的はご利用者様の**生活の質の改善**になります。

生活の質とは、身体機能や快適な住環境そして活動への意欲など様々な観点から計られますが、その基盤となるものは**活動力**です。

活動力は**体力**と**動作能力**を合わせたものであり、どちらが欠けても活動力そして生活は成り立たないということになります。

その体力と動作能力の改善を目標とするものが**すこやかパワリハ**です。

無料見学・体験会を開催しています。お気軽にご参加ください。

お問い合わせ先：06-6717-8003