

医療法人
アエバ会

すこやか生野 パワリハ Times

歩いてお花見に行ってきました！

すこやかパワリハ歴 6ヶ月 O様 (要介護2)

2013
5月号



O様は腰椎間板ヘルニアによる左下肢の筋力低下とシビレにより、ご自宅では這って移動され、外出もほとんどされていなかったご利用者様です。

そんなO様も送迎時や施設内移動時は一本杖と介助にてしっかり歩いていただき、今ではパワリハも全機種6台を行っておられます。

ご自宅でも、すこやか生野での様子を奥様に話されたり、通所手帳を何度も読み返したりととても楽しみにされているそうです。そして、今までは奥様が誘っても決して歩いて外出されることはなかったそうですが、先日、車いすを自ら押して近所の桜を奥様と二人で見に行かれたそうです。

奥様も大変喜んでおられ、「これからは暖かくなるし、どんどん歩いてほしい！できれば家の中も!!」

と言われていました。

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

チェスト



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。

今月はチェストです。
運動の目的としては

- ①うでの動きをよくする。
- ②荷物の上げ下ろしを楽にする。
- ③ろっ骨の動きをよくして呼吸を楽にする。

主に働く筋肉は大胸筋、三角筋、上腕三頭筋など肩関節の周りの筋肉となります。

その他にも、肩甲骨の周りやろっ骨の周りの筋肉もしっかり働くので、呼吸に大切な筋肉を動かすことができます。

バランスよく肩や胸や背中の中の筋肉を使うことで、呼吸しやすく腕の動きの出しやすい姿勢をつくっていただけます。

呼吸のしやすい身体は、長く歩いたり普段の生活の中でとても大切です。

そのため、すこやかパワリハでも、とても大切なマシンのうちの一つと言えます。



マシンでの運動はむずかしくないの？

すこやかパワリハはゆっくりとした反復運動ですので、少しコツを覚えてしまえば、どなたでも簡単に運動していただけます。それまではスタッフがマンツーマンで丁寧に対応させていただきますので安心してご参加いただけます。

マシンの乗降りやセッティングなどはスタッフが対応しますので、**世界基準の安全性を持つマシン**で安心して安全にパワリハを行っていただけます。

現在すこやかパワリハをご利用いただいている方の**最高年齢は97歳**です。

皆さんも**むずかしくないすこやかパワリハ**で元気になりましょう！！

ぜひ無料体験会にお越しください。

お問い合わせ先：06-6717-8003