

# 馬駒東新間

発行人・医療法人社団  
すんとおる

第44号  
H22.10月

沼津市高沢町6-1

TEL: 055-922 8265

JRL: <http://www.sunto-seki.jp>

みなさん こんにちは。10月から 私、当付伊藤が馬駒東新聞を担当させていただきます。よろしくお願ひいたします!!  
10月から「インフルエンザ」の予防接種が始まりました。みなさん受けようにしましょう。

さて今回は、2階の理療室の原さんがお話をしてくれます。

## 理療紹介

理療責任者  
原 朋彦

馬駒東新聞をご愛読の皆様 こんにちは。今月号は2階にあります。理療室の紹介をします。  
理療室では、患者様の目標として、痛みの軽減や緩和。ROM(関節可動域)の改善・おとろえた筋力の増強・基本的動作能力の回復・ADL(日常生活動作)の自立を目的とした部署になります。

そなでは、理療室の中を御紹介します。まず物理療法として  
「マイクロ波」=温熱効果、血行促進、深部組織の温熱  
「渦流浴」=温熱効果、血行促進、関節拘縮の軽減  
「ホットパック」=温熱効果、血行促進、関節拘縮の軽減  
「干渉波」=鎮痛効果、血行促進、浮腫や関節拘縮、上下肢の麻痺の軽減  
「SST」=鎮痛効果、血行促進、浮腫や関節拘縮 上下肢のしびれ麻痺の軽減  
「キセノン」=鎮痛効果、温熱効果、深部組織の温熱



「頸椎牽引」=軟部組織のストレッチ、局所的な筋肉の痙攣  
「ウォーキング」=腰効回復、リラゼーション効果  
と機器を多種多様にあてております。次に  
ROM(関節可動域)の訓練曰く「固い関節を柔らかくし、  
正常な可動域に回復させる。」



「おとろえた筋力の増強訓練」=外傷・疾病により低下した筋力を回復させる。  
など運動・体操・療法として

「高体操」=コンドマン体操、滑車体操、ハシゴ、オムニローダー、ロープ体操  
肩甲骨体操

「腹痛体操」=腹筋強化、背筋強化、臀筋ストレチ

「大腿四頭筋訓練」=重鐘バードを装着しての四頭筋訓練、ハーフスクワット

「椅子立ち上がり訓練」、「タオルキャスター」、「つま先立ち訓練」  
次におとろえた筋力の増強訓練として

「平行棒内での片脚立ち」=目標として、閉眼したまま  
1分以上持続させます。



「ダンベル」=目標筋肉を定めて重りの筋肉トレーニング

「ハーフグリップ」=10kg・15kg・20kg・25kgの強さのハンドグリップによる筋肉トレーニング

「腿筋」=立位又は座位にて、重鐘バードを装着しての筋肉トレーニング



患者様の状況に応じて物理療法、運動体操療法  
筋力増強訓練等を取り入れて、痛みの緩和・ROMの改善・筋力増強  
基本的動作能力の回復・ADLの自立を達成していく様に、理療室  
のスタッフと一緒にサポートしていく、ホームエクササイズの重要性や  
患者様のモチベーションを高め、やる気を引き出し、持続させていく  
目標の完遂となる様にしていきます。

## インフルエンザ予防接種 実施中

大人・子供一律

1回 3,680円

65歳以上はがき料

1,200円

\*予約券ではないので

お気軽に受けまでお問い合わせください。