

第4回 開

第4回

H23.3月

実行人: 医療法人社団

すんとおる

沼津市高沢町 6-1
TEL: 055-922-8855
URL: <http://www.sunto-seikaku.jp>

みなさん これにちじは 章 だんだん陽射し成木カホカ

暖かくなってしましましたお~~な~~ この時期は、ついたつとして

しまでのぞ要注意 でちね

さて今月は テイクアリ川村さんがパワーリハビリテーションを教えてくれます。パワーリハビリっていいたいどういうのなんでしょうか。
それは 川村さん お頼みします★☆

第6回 パワーリハビリテーション指導員研修会と受講して

テイクアリ川村

パワーリハビリテーションを受講して、パワーリハビリの大切さを学びました。
高齢者にとって、加齢による機能低下や体脂肪量の増加、感覚低下(味覚、嗅覚、視覚、聴覚)、睡眠不足の不整やバランス能力低下などがあります。
高齢者の歩行パターの特徴は、歩行速度の低下、歩幅の短縮、脚振りの減少など、加齢による歩行時の筋肉の弱さとの変化とのさりかえが出来なくなつたからである。

脚牽引などの機能訓練は、HKAAS約6ヶ月位に行なうのが
有効であるとされています。

マシン運動の利点は、運動軸が一定している事。フォームが安定しているので、そこ當にならないで行なうことができ複合運動が可能である。パワーリハビリ運動をすることによって、使われる筋力、神経の再活動と肢位の機能改善、リズム、滑らかさ、速さ、柔軟の保持が優位になり、膝を屈伸させる運動では、脚の筋力を高め、他の膝の痛みにも効果がある。

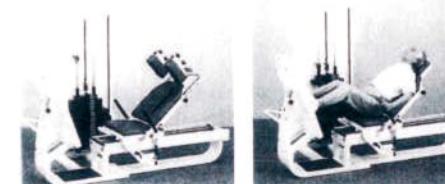
椅子を使って立ったり座ったりする運動は、脚の筋肉を鍛えるのが目的ですが、バランスの育成にもなります。

パワーリハビリの最終目標(目的)は歩行能力の向上、バランス能力の向上、柔軟性と体力の向上、運動の習慣化である。これらを経て健直になる為に動いていくというのがパワーリハビリの目的である。目的が“達成されれば”、積極的に社会参加や趣味活動の場所を広げ子事ができ、介護を必要とせず、自立した生活ができる。

健常体を作子為にも、パワーリハビリ運動によって全身の状態に合わせた適度な運動は、健康寿命を伸ばす事ができる。体力の向上と体力の維持につながるので、大切な運動だと思います。

代表的なマシン

ホルタカルレッジマス



チエストプレス

