

# 駿東新聞

第116号

H28, 10月

発行人: 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-seikei.jp>

みなさん、こんにちは。日中も暑い! から暖かい! と感じる日が多くなり過ごしやすくなってきましたね。朝晩との気温差がありますので、体調を崩さないように気をつけましょう!! インフルエンザの予防接種も始まりましたので、お気軽に職員にお声かけください。さて今月は「パワーリハビリテーション」についてです。お願いします☆

## パワーリハビリテーション(理論)

理療・大嶋

皆さんこんにちは。理療の大嶋です。

今回は5月8日に参加したパワーリハビリテーション研修について報告します。今月号は僕がパワーリハビリテーションの概要を、来月号は実際の運動について報告します。来月号が誰なのか期待してください。

パワーリハビリテーション(以下パワーリハ)とは、一般的なリハビリとは少し異なり、高齢化が進み、介護予防を目的に始め

られたものです。その効果は、認知症や膝・腰痛などにも効果が発揮されているという報告もされています。

パワーリハの「パワー」という言葉を見ると「力」なのではないか?と思われるかもしれませんが、パワーリハは「出力」を向上させるリハビリです。

普段の生活や動作では必ず筋肉が働きます。この筋肉の働きは年齢を重ねたり、姿勢が崩れてしまうなどで弱い筋肉や働きの悪い筋肉が生じてしまいます。これらが生じてしまうとよく使う筋

肉や強い筋肉に負担がかかってしまいます。これを防ぐ為にパワーリハ



によるマシンを使ったトレーニングを行い、弱い筋肉・働きの悪い筋肉を使いやすくしていきます。パワーリハは筋肉を強くするためのものではなく、使える筋肉を増やしてあげることによって動作や体力を改善してあげることが出来ます。

1日にたくさん行えば良い訳ではありません。少しずつ定期的に続けていくことが大切です。無理なく続けていくことで自分を変えていきましょう。

## インフルエンザ予防接種のお知らせ

- 6ヶ月～2歳 1回 2,080円 ※2回目は要予約
- 3歳～ 1回 4,160円
- 65歳～ (沼津) 1回 1,200円 ※ほかき必要

わからないことなどありましたら、お気軽にお声かけください!!