

# 健康新聞

第49号  
H23. 3月

実行の医療法人社団  
すんとおる

沼津高沢町 6-1  
TEL ☎ 055-922-8855  
URL ☎ <http://www.sunto-seikei.jp>



みなさん こんにちは だんだん陽射しが強くなってきています。この時期は、ついついズボンをはいてしまつて注意が必要です。

さて今月は、デイケアの川村さんが「パワーリハビリ」について教えてくれます。パワーリハビリについていろいろお話を聞きましょう。川村さん、お楽しみにします☆☆

## 第6回 パワーリハビリテーション指導員研修会を受講して

デイケア川村

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（聴覚、嗅覚、視覚、聴覚）、睡眠リズムの不整やバランス能力低下などがあります。高齢者の歩行リズムの特徴は、歩行速度の低下、歩幅の短縮、膝振りの減りなど、加齢による歩行時の筋肉収縮での遅延などがみられることが多くあります。歩行中などの機能低下は、歩幅が狭くなることで起こる場合があります。



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事で、各関節に負担が少なく行うことができ、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、使われない筋力、神経の再活動と肢位の機能改善、リズム、滑らかな動き、姿勢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、他膝の痛みにも効果がある。

椅子を使って立つ座ったりする運動は、脚の筋肉を鍛えるのが目的ですが、バランスの訓練にもなります。

パワーリハビリの最終的目標（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。これらを含めて健康になる為に動いているという状態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を広げることができ、介護を必要とせず、自立した生活ができる。

健康体を作る為にも、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、体力の向上と体力の維持につながるため、大切な運動だと思える。

## 代表的なマシン

オリジナルレッグプレス

チェストプレス

