

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。昼間も肌寒いと感じる日が増え、

いよいよ冬が近づいてきましたね。空気も乾燥し始めてきたので、適度に加湿をしたり、手洗い・うがいなどの風邪予防も

しっかり始めましょう!!

さて今月も「パワーリハ」についてです。どうぞー☆

パワーリハビリ(実際) PT 平岡

皆さん、こんにちは。理学療法士の平岡です。今回は大出鳥さんに引き続き、パワーリハビリテーションについて書いていきます。

パワーリハビリテーションは、主にマシントレーニングを使用しています。体全体の運動ができます。

今回は使用するマシンの一部の説明をしたいと思います。ます。



• 膝を曲げ伸ばす機械
(機械名: レッグエクステンション・フレクション)は
膝の周囲の安定性と可動性を改善し歩行と立位の安定性を図ります。



• 腹筋と背筋を鍛える機械
(機械名: トorsoエクステンション・フレクション)は
立ち上がり姿勢の改善や普段の姿勢の改善を図ります。



• 腕を上げる機械
(機械名: チェストプレス)は
腕を持ち上げる動作の改善、肩・肘関節周囲の安定性と可動域を改善してくれます。



• 足を広げる・閉じる機械
(機械名: ヒップアダクション・アダクション)は
骨盤周囲、股関節の可動域を安定させ、立位や歩行の安定を図ります。

- ほかにパワーリハビリでは、いろいろな種類の機械を使用し
- て実施してまいります。また、機械を使用したトレーニング以外にも
- パワーリハビリテーションなどの集団で行う体操もあります。
- 運動しても一日ではなかなか改善はしません。改善するには
- 長く続けることが必要となります。無理ない運動をいき、
- 長く運動を続けていくことが大切です。