

パワーリハビリテーション

パワーリハビリテーション Q&A

パワーリハビリテーションって何？

パワーリハビリテーションとは、フィットネスジムで行うような**筋肉強化のためのトレーニングではありません。**マシンを使って無理のない運動を**軽負荷**で行い習慣化させることによって全身各部の使っていない筋を動かします。

パワーリハビリテーションが心臓に与える影響は「入浴」より軽く、運動によるリスクはほとんどないと言えます。

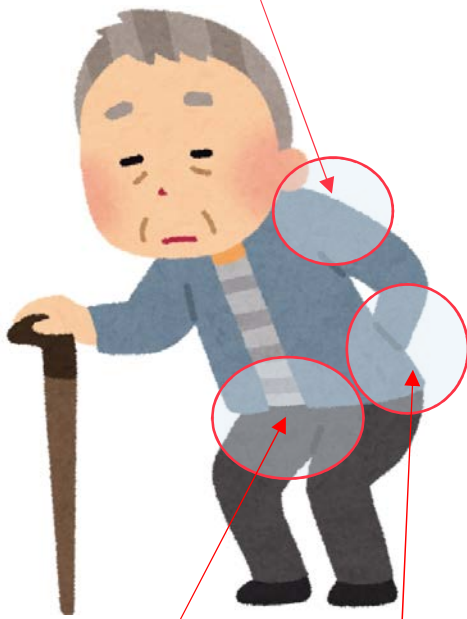
パワーリハビリテーションの効果とは？

《各マシンとの関係》

肩甲骨周囲の再活性化

※上肢系マシン1

(主に動作時の姿勢保持)



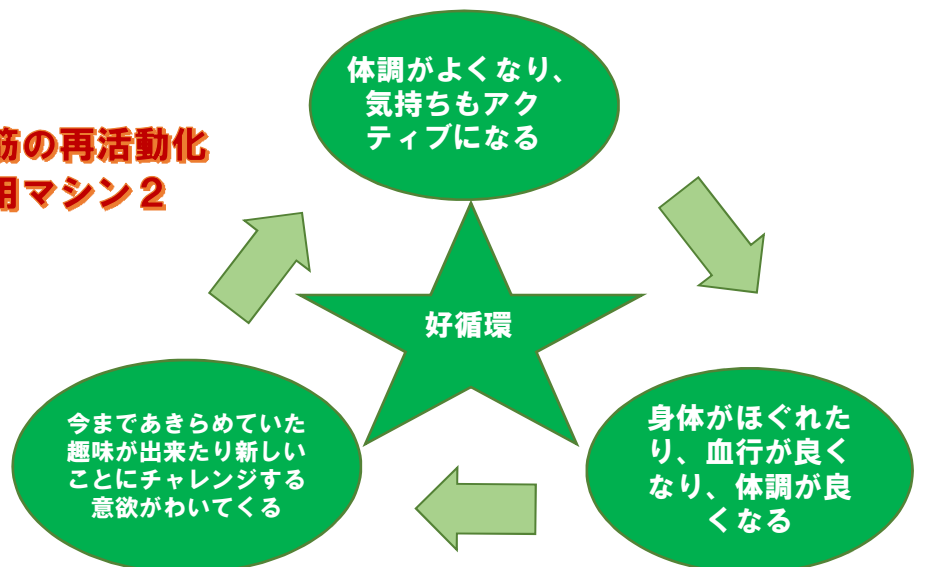
姿勢保持筋の再活動化

※体幹用マシン2

骨盤周囲の再活性化

※下肢系マシン3

(動作時の姿勢保持と下肢運動の安定化)





使用する機器の紹介



◆上肢系マシン1 ローイング

動き	両肩甲骨、肩、肘の屈曲・伸展
ねらい	胸郭可動性の改善 姿勢(特に肩甲骨周囲や下部体幹)の改善



◆体幹系マシン2 トーンエクステンション

動き	体幹の屈曲・伸展
ねらい	立ち上がり・着座動作の改善 姿勢の改善



◆下肢系マシン3 ホリゾンタルレッグプレス

動き	両下肢の伸展・屈曲
ねらい	立ち上がり・着座動作の改善 立位・歩行の安定



効果の発現

パワリハ

精神的
活性化

・運動による爽快感・ストレス軽減・多幸感・抗うつ作用

動作性
の改善

・主としてマシントレーニングによる神経筋の賦活

体力の
向上

・週2回の運動習慣

行動全般
の活性化

・回復の可能性の発見による自己イメージの変革

介護度の改善



介護量の軽減

