



介護予防・自立回復・介護軽減へ

パワーリハビリテーションのご案内

医療法人 養友会 介護老人保健施設 光苑ケアセンター



パワーマシンのご紹介!

『マシントレーニング』を中心としたプログラムへ参加することによって実感する身体機能の改善が、加齢や障害によって失われた自信・意欲の回復を促し、より活動的な生活へと導く『高齢者を元気へ導くリハビリテーション』です。

「マシントレーニング」といっても「楽である」という負荷の設定をしますので、決して「つらい」ものではありません。

とにかく元気を出したい方、家に閉じこもりがちの方、筋力の低下が気になる方、お友達をつくりたい方に特におすすめのリハビリテーションです。



トソエクステンションフレクション

体幹運動機能改善

体幹を伸ばす動作と曲げる動作の2つのトレーニングが行えます。



ホリゾンタルレッグプレス

立ち上がり動作改善

水平のレール上をスライドするシートに座り、両足でフットプレートを押す(レッグプレス)動作のトレーニングが行えます。



ローイングMF

上肢運動機能改善

前方のグリップを身体に向かって引く動作のトレーニングが行えます。

パワーリハビリ 90分の 流れ



体調の確認

バイタルチェック
ご来苑時、血圧や脈拍、体温などその日のお体の状態を確認します。



準備体操・ストレッチ

全身のウォーミングアップを行い、局所の運動効果を高めます。



整理体操

最後に整理体操を行い、全身のクールダウンを行います。



休憩・水分補給タイム

トレーニングの途中でほっと一息。ティータイム、水分補給で元気回復。



マシントレーニング

全3機種のマシンでトレーニングを実施します。

パワーリハビリテーション3ヶ月コースの流れ

パワーリハビリテーション運動機能評価

- 初回面談** パワーリハビリについての説明
- オリエンテーション** 医師の指示を確認
- 初回参加日** パワーリハ運動機能評価、グループの参加者及びスタッフの紹介
- 2回目～3週目** マシンの体験及び初期負荷量の設定
- 4週目** パワーリハ運動機能評価
- 4週目～12週目** 個別負荷量に基づいた負荷の漸増、自立を目指したマシン間移動移乗の実施
- 最終参加日** 判定、グループでの修了式

パワーリハビリテーションの成果や、利用者様お一人お一人の変化をトレーニングに反映させるため、定期的に(3ヶ月毎)『運動機能評価』を実施しております。

柔軟性・バランス能力・歩行能力・持久力等、全5項目の評価を実施。

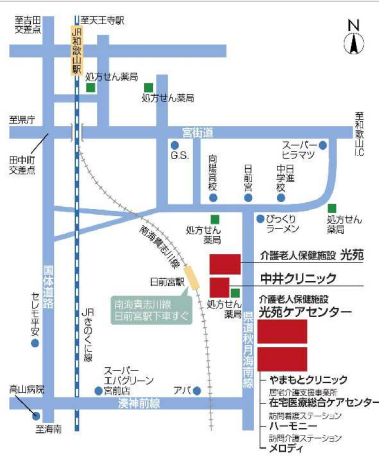
評価の内容につきましては、ご家族様にスタッフより説明させていただきます。



私たちがお手伝いさせていただきます。どんなことでも気軽に聞いてください!

パワーリハビリをご利用頂くにあたりご理解をお願いします

- ・評価やトレーニングの際に写真やビデオの撮影をさせていただきます。
- ・基本的には3ヶ月毎に継続判定を行います。
- ・評価やトレーニングの内容につきましては随時ご説明させていただきます。
- ・利用申し込みは担当ケアマネージャーが支援相談員にご相談ください。



介護老人保健施設 光苑ケアセンター

〒640-8322 和歌山市秋月535-3
TEL 073-474-3519
FAX 073-474-3512

発行：医療法人 鶯友会 広報委員会

〒640-8322 和歌山市秋月535-2
TEL 073-474-3511
FAX 073-474-3512