

## パワーリハビリテーションについての御案内

パワーリハビリテーションとは、日常生活の動作をより活動的に、かつ安全に行うために、身体的な Power の向上を図り、それを基に社会的活動・社会参加を促進する、総合的アプローチの事を言います。要介護の高齢者の方などの、動作性と体力の向上を目的として、介護予防・自立回復・介護軽減を目指す、新しい運動プログラムです。

### パワーリハビリテーションの使用機器



水平  
レッグプレス

下肢のリハビリ

目的とする筋群  
股関節伸筋群  
膝関節伸筋群



トorso  
エクステンション/  
フレクション

体幹のリハビリ  
目的とする筋群  
股関節伸筋群  
脊柱起立筋  
股関節屈筋群  
腹直筋



レッグ EXT/FLEX

下肢のリハビリ

目的とする筋群  
大腿四頭筋  
ハムストリングス



ローイング MF

上肢のリハビリ

目的とする筋群  
広背筋  
三角筋後部



ヒップ AB/ADD

下肢のリハビリ

目的とする筋群  
股関節外転筋群  
股関節内転筋群



チェストプレス

上肢のリハビリ

目的とする筋群  
大胸筋  
三角筋  
上腕三頭筋

### パワーリハビリテーション実施後

生活レベルが車椅子から歩行へ 階段昇降可能 歩行可能 自宅復帰に自信が付き グループでの活動により目標や効果を共有 これからも運動を続けたい旅行に行きたいなどの一段上の目標へ 等の効果があります。

医療法人社団 廣風会 介護老人保健施設ラ・クラルテ

〒221-0864 横浜市神奈川区菅田町 6 5 6 番 1

TEL 045-478-3777 FAX 045-478-3778