

そよかぜ 機能訓練プログラム



今月はそよかぜで行っている「機能訓練プログラム」を、新規導入した機器を含めて一挙ご紹介いたします。



ふらつき・小股歩き改善に **バイオステップ**



座った状態で安全に全身運動を行う事ができます。さらに身体に無理な負荷を与えない機能も搭載しており、下肢への負担を軽減した運動を行います。歩行時のふらつき改善や関節可動域の改善、心肺機能の向上にも効果があります。座って行えるので麻痺のある方にも好評です。

上半身・足の動きをサポート **セラフィット・プラス**



スポーツジムなどに置いてあるエアロバイクの簡易版です。ゆっくりとした断続的に繰り返す他動運動になります。机などにも設置でき、車椅子の方でも行うことができます。



上半身・腕の筋力改善に **ビタクライド**



上半身の筋力を鍛えることを目的としたマシンです。肩・背中の筋肉などの複数の筋群を使い、効率的かつ効果的なトレーニングを行います。肩こりや痛みを解消させるリハビリに有効です。

全身のバランスアップ **プレミアムジム**



プレミアムジムによるエクササイズは日常生活やその他の活動に必要な身体機能をバランスよく向上させる事ができます。肩こりや関節痛などの解消やふらつき、転倒予防、また、全身運動なので心肺機能の向上などに効果があります。

トレーニングの他筋力測定も行います

あなたの姿勢をチェック **ゆがみ〜る**

1. 写真を撮ります。



※正面・真横のほか、膝を少し曲げた姿勢など数枚を撮影します。



※撮影時・計測時は、必ず専門職員が付き添いを行います。

2.



※写真を取り込み姿勢を分析診断します。

カメラで撮影した画像をパソコンで読み取り、首、骨盤、上半身、下半身の傾き、ねじれ、膝、脚などのゆがんでいる箇所を計算します。どこがどの程度ゆがんでいるのかを測定分析します。

あなたの姿勢は...
○○点/100

あなたの姿勢パターン

おススメのトレーニングは...

診断結果にはこんなことが記されています。

自分の筋力や身体の傾向を把握することで今後どうやって改善していくか相談したり、無理のないリハビリ計画を立てたり、今行っているリハビリをさらに適切に効果的なものにするためにも大切です。結果が点数で表されアドバイスなどの記述によって計測結果もわかりやすくあります。



大切な筋力チェック **ロコモスキャン**



身体の移動機能に関わる大腿四頭筋を中心とした下肢の筋力を、性別年代別の相対的な筋力評価を行う測定器です。また、測定結果は保存することができ、定期的な計測すれば目標を設定し効果的なリハビリの実施にもつながります。

編集後記

今月はそよかぜで行っている機能訓練をご紹介しました。秋が終わってもなかなか降らなかつた雪が降り出してきました。いつもと同じ冬がやってきたのだなと実感します。雪と共に足元が悪くなっておりますので、十分にお気を付け下さい。早いもので今年最後のそよかぜ便りとなりました。皆さまにとって、今年はどうな一年になりましたか？次月号はいよいよ新年。来年もそよかぜを、どうぞ宜しくお願い致します。

今回ご紹介した機能訓練プログラムを担当されている理学療法士さんです。



理学療法士
野中 隆之

趣味：TVドラマ鑑賞
(歴史物・サスペンス)

そよかぜの機能訓練を担当して2年半になりました。お一人ひとりにあった運動をこれからも一緒に行って行きたいと思います。宜しくお願いします。



理学療法士
善入 良子

趣味：オセロ

皆さまと楽しい時間を過ごせるように頑張ります。宜しくお願いします。

職員紹介

