



# メディケア別府 通所リハビリ テーション

平成 25 年 10 月 29 日

## 『リハビリ室便り』

秋風が気持ちの良い季節になりましたね。秋といえば芸術の秋、食欲の秋、そして運動の秋です！！リハビリ室でも毎日利用者の方が気持ちの良い汗を流しています。このコーナーでは毎回当施設で行っているリハビリを紹介します。

当施設にて導入しているパワーリハビリ(高齢者専用のトレーニングマシン)についてです。

トレーニングマシンと言ったら若い人がするイメージを持たれる方も多いと思いますが、パワーリハビリは普段あまり動かさない関節や筋肉を無理のないよう動かしていくリハビリです。高齢者の方にこそ適している運動なのです。

今回紹介するのは立ち上がる時や歩く時に一番効果が期待できる『レッグプレス』です。膝の曲げ伸ばしをする運動で、立ち上がる動作に似ています。太ももの筋肉を主につけたい方に最適です。

次回は猫背にならない、姿勢を良くする運動『オブティマル』の紹介をします。

ゆっくり  
曲げて



息を止めないで、  
すって～、はいて～

ゆっくり  
伸ばす



通所リハビリテーションではリハビリの一環として楽しみつつ身体を動かせるようにレクリエーションの時間に音楽にあわせた体操や、棒・ゴムバンドを使用した体操を実施しています。

愛唱歌に合わせてゆっくり気持ちよく身体を動かすリラックス体操や演歌に合わせて踊ったり！！

様々なレベルの利用者様が心を一つにして一緒に楽しく身体を動かしている姿にスタッフも感激の一言です。



曲に合わせて  
生き生きと！



©fuziro

新聞棒は1日分の朝刊を  
丸めてテープで留めるだけ  
簡単にできますよ

みんなでトントン  
心もからだも  
ほぐれます

