パワーリハビリの効果と有効性

スポーツクラブのマシンとは違い医療先進国ドイツの医療審査機関で認定を得た、日本国内では唯一のリハビリ専用のマシンを使用しています

リハビリ＋ステーション
LETS倶楽部
Let's Enjoy Training School

パワーリハビリの効果と有効性

老化	認知症	うつ
廃用症候群	脳血管疾患	尿失禁
パーキンソン	整形疾患	ターミナル

※パワーリハビリテーション研究会ホームページより

毎日に必要な動きをトレーニングすることで、徐々にご自身でできることが増えたり、行動範囲が広がったりします。すると、自信や意欲も沸いてくるため、心身ともに健全化していきます。このことがご本人のみならず、ご家族をはじめとする周囲の方にもよい変化、影響をもたらします。

※ パワリハの効果・成果には個人差があり、お約束するものではありません。

レッツ倶楽部 東草深が採用しているパワーリハビリ（パワリハ）とは、筋肉を鍛えるためではなく、老化などにより、使われなくなってしまった筋肉（不活動筋）や神経を、正しくまんべんなく動かすために開発されたリハビリプログラムのことです。

レッツ倶楽部 東草深では、医療認定を受けたリハビリマシンを使い、眠ってしまった筋肉や神経、動き方を忘れてしまった筋肉を呼び覚まし、正しい動き方を再び思い出してもらうトレーニングを行います。

思うように体を動かしにくい高齢者の方でも　正しいフォームで、安心してトレーニングできるよう、マシンは入浴や階段の上り下りよりも負荷（負担）が少ないように設計されています。

レッツ倶楽部 東草深：パワリハ・プログラム紹介

レッツ倶楽部 東草深のパワリハ トレーニングです。
毎日に必要な動作を、医療認定を受けたマシンを使ってトレーニングします。

マシンは入浴や階段の上り下りよりも負荷（負担）が少ないように設計されていますので、
思うように体を動かせない方でも安心して取り組んでいただけます。

立つ　座る　歩く　姿勢

さっと立ってさっと座れるトレーニング（下半身）

①　レッグプレス

膝・股の関節や、太ももの前側の筋肉（大腿四頭筋）、太ももの裏側の筋肉（ハムストリング）、ふくらはぎの筋肉（腓腹筋）などの機能を呼び覚ますためのリハビリトレーニングです。

膝を曲げ伸ばしすることで、腰かけた椅子を前後に動かす動作を繰り返します。

膝の屈伸が楽になるため、椅子からの起立、椅子への着座の動きがスムーズにできるようになります。

目標例　・トイレに行くのが苦痛じゃなくなる
　　・庭の手入れをまたやれるようになる

ぴんとした背筋のトレーニング

② ローイング

姿勢　呼吸

肩周り・肘の関節や、背中の筋肉（僧帽筋中部、広背筋）、肩の後側の筋肉（三角筋後部）などの機能を呼び覚ますためのリハビリトレーニングです。

マシンに腰かけ、左右のグリップを握り、肩甲骨ごと後ろに引き寄せ、戻す動作を繰り返します。

背筋が伸びていくため、猫背や腰の曲がりが少しずつ軽減します。また、胸（肺）が広がるので呼吸も楽になります。

目標例　・（うつむかずに）前を向いて歩けるようになる

・姿勢がいいとほめられるようになる

立つ　座る　姿勢

さっと立ってさっと座れるトレーニング（上半身）

③　トーソフレクション

お腹の筋肉（腹筋群）、背骨周りの筋肉（脊柱起立筋群）などの機能を呼び覚ますためのリハビリトレーニングです。

マシンに座り、バーを抱えたまま前へ屈み、また元の体勢に戻る動作を繰り返します。

体幹がしっかりするので、立ち上がるときに必要な屈むポーズ（重心移動）がしやすくなり、起立、着座の動きが安定するようになります。

目標例　・車椅子から１人で立ち上がれるようになる

・孫と同じ目線で話せるようになる

すたすた歩くトレーニング

歩く　立つ　姿勢

④　レッグエクステンション

膝関節や、太ももの前側の筋肉（大腿四頭筋）の機能を呼び覚ますためのリハビリトレーニングです。

マシンに腰をかけ、膝の曲げ伸ばしをしながら、足元のパッドの上げ下げを繰り返します。

曲がった膝が伸びてくるため、立位、歩行が楽になります。

目標例　・いつもより遠くのスーパーに行けるようになる

・杖がなくても歩けるようになる

すっと腕上げトレーニング

⑤　チェストプレス

着替える　物の上げ下ろし

肘関節や、胸の筋肉（大胸筋）、肩の前面の筋肉（三角筋前部）二の腕の背中側の筋肉（上腕三頭筋）などの機能を呼び覚ますためのリハビリトレーニングです。

マシンに腰をかけ、握った左右のバーの上げ下げを繰り返します。

腕が上がりやすくなるため、服の着脱が楽になります。

目標例　・脱ぎ着が億劫な被りの洋服を１人で着られるようになる

・洗濯物を自分で干せるようになる

歩く　立つ　転倒予防

ふらふらしないトレーニング

⑥　ヒップアブダクション

股関節や、骨盤周りの筋肉（中殿筋）、内ももや股関節周りの筋肉（股関節内転筋群）などの機能を呼び覚ますためのリハビリトレーニングです。

マシンに腰かけ、太ももを左右に動かし、足の開閉を繰り返します。

骨盤が安定していくため、立位姿勢や歩行がしっかりしていきます。

目標例　・孫と一緒に散歩に行けるようになる

・物につかまらず歩けるようになる

- ※ 各トレーニングの説明は、イメージしやすいようデフォルメして記載しています
- ※ ひとつのトレーニングで必ずしもその動作ができるようになるわけではありません
- ※ 効果・効能には個人差があります

到着されてからは看護師によるバイタルチェックと問診を受けて、体調確認をしてから訓練を行います。

ストレッチや口腔体操も準備運動として大切です

事前にご利用者様の主治医のご意見をお伺いし、またご本人の状況に合わせて運動量や範囲を事前にカンファレンスで検討してプログラムを組んでします。

理学療法士がいなければ出来ないと思われがちですが、正しい運動を細やかな管理体制で出来るのが小規模の専門リハビリサービス施設の特徴です。