

訪問リハビリを開始致しました。お気軽にご相談ください。

今月のテーマ『スロートレーニング』

スロートレーニングとは、文字の通りゆっくりと動かすトレーニングのことです。筋肉の緊張を維持したまま、ゆっくりと動作するのがポイントです。普段のトレーニングを5秒程度 ゆっくり動かすことで効果が上がります。スロートレーニングにより、骨や筋肉が鍛えられることや基礎代謝の向上によって左記の効果が得られるとされています。

筋力アップ

体力の向上

生活習慣病

ダイエット

アンチエイジング

実施するポイント

- ・ ゆっくり動かす
- ・ 関節をロックさせない、伸ばしきらない
- ・ 呼吸を止めない
- ・ 無理をしない
- ・ 姿勢を正しく

高齢者の方でもおすすめできるポイント！

①軽い負荷でも重い負荷で行ったときと同じ効果が期待できる。

②特別なトレーニング機器がなくても行える。

③身体にかかる負担が軽いためケガのリスクが低い。



【太ももを鍛えるスクワット】

- ・両足を肩幅程度に開き、背筋を伸ばして立ち、バランスを取るために両手は前方に伸ばしたままにします。手すりを掴むとやりやすいです。
- ・息をゆっくり吸いながら、胸をはったまま5秒で太ももが水平になるまでゆっくり腰を下ろしていきます。このとき膝がつま先より前に出ないようにします。
- ・息をゆっくり吐きながら、5秒かけて膝が伸びきる手前までゆっくり腰を上げていきます。
- ・回数として5～10回繰り返します。



床と平行に！

【お腹を引き締める腹筋】

- ・膝を曲げて仰向けに寝ます。手は太ももに添えます。
- ・手を膝に向けて太もも上を滑らせるイメージで肩を地面から少し浮かせていきます。
- ・5秒で手を膝付近まで滑らせながらゆっくり上体を起こしていき、5秒かけてもとの状態にもどします。
- ・回数として10回繰り返します。



入所・通所・訪問リハビリのご相談は 03-5672-1178 まで



リハビリケアかつしか



さまざまなご利用者様のニーズや環境に合わせて柔軟に
リハビリテーションに取り組んでいます。
その取り組みをご紹介します。



ケース1: 体力低下により閉じこもりとなってしまった

【依頼のきっかけ】

70代女性。大腸がんの手術後、体力が低下して転倒し大腿骨頸部骨折を受傷する。
転倒予防のために利用開始。

【希望】

「行きつけの喫茶店に行きたい。」「布団の上げ下ろしができるようになりたい」

【リハビリの内容】

- ・喫茶店までの道順を確認して、信号や段差等の練習を屋外で実施した。
- ・定期的に布団の上げ下ろし動作を確認した。

【経過】

- ・6ヶ月程で自信がついて、喫茶店やコンビニに行けるようになった。
- ・セラピストが自宅訪問して「布団の上げ下ろし」の評価を実施した。



ケース2: 嚥下機能が低下して食事を残すようになった

【取組みのきっかけ】

70代男性。当施設を2年前より利用しているが、脊髄小脳変性症が徐々に進行し嚥下機能が低下してきた。

【希望】

「食事を全部食べたい」「食べたいけど途中で疲れて残してしまう」

【リハビリの内容】

STと管理栄養士がリハビリに係る。STは嚥下リハビリを開始し、管理栄養士はペースト食の調理や栄養補助食品を提供する。

【経過】

- ・食事の時間を12時→11時半へ変更。ゆっくりとご自身のペースで食べることが出来た。
- ・食事の量を半分にしたところ、「残すことが少なくなった」と本人の満足感が得られた。



《お問合せ先》

リハビリケアかつしか 通所リハビリテーション
支援相談員 折尾(おりお)
理学療法士 飯塚
TEL: 03-5672-1178(代表)
FAX: 03-3692-6140

リハビリケアかつしかの



繰り返し利用システム

「ご自宅」と「リハビリケアかつしか」を
3ヶ月程のサイクルで繰り返し利用するシステムで



★**メリット1** 入所中は毎日リハビリをすることができます。
退所しても併設のショートステイ・通所リハビリ・訪問リハビリ
を利用することで、切れ目なくリハビリを続けることができます。

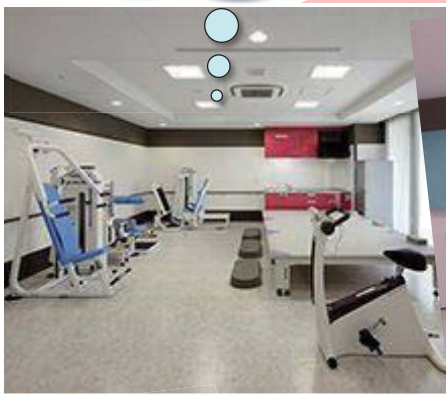
★**メリット2** 無理なく介護を続けることが可能です。
3ヶ月ごとに施設に入所されるのでご家族負担が軽くなります。

★**メリット3** リハビリの専門職が必ずお宅訪問をします。
入所前や退所後にご自宅に伺い、ご家庭内のお困り事等相談
に乗ります。適切な**介助方法**もご指導致します。



広々とした
リハビリ室

訪問にも
伺います！



医療法人社団協友会 介護老人保健施設
リハビリケアかつしか
〒124-0025
東京都葛飾区西新小岩3-37-8 Tel 03-5672-1178

