



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。

筋力増強訓練と比較して運動によるリスクが少ない！そして入浴より心臓に与えるリスクが少ない！



筋の再活動化

有酸素運動

運動による快適さ

有用な物質分泌

特徴とは

高齢者になると身体が動きづらくなること
が多々あります。その原因が筋力低下ではな
く、全身の神経や筋の不活動によるものとい
う捉え方をします。そのためパワーリハに
よって全身各部の使っていない神経・筋を再
活動化をすることや自立性・QOL（生活の
質）の向上を目的として実施します。



目的と効果

楽な負荷（重さ）による運動を繰り返し行
うこと（低負荷反復運動）により体力と動作
能力と意欲を向上させることです

パワーリハとは

当施設ではパワーリハビリという機器を
用いて行うリハビリを取り入れています。
※以下「パワーリハ」という

聞いたことはありませんか？

今月のテーマ『パワーリハビリ』

トーソフレクション レッグプレス チェストプレス



効果

- 立ち上がり・着座動作の改善
- 立位・歩行の安定性
- 体幹・股関節の可動性と安定性の向上



効果

- 立ち上がり・着座動作の改善
- 立位・歩行の安定性
- 股・膝・足関節の可動性と安定性の向上



効果

- 持ち上げる動作（上げ下ろし）の改善
- 肩・肘関節周囲の安定性と可動性の向上
- 胸郭可動域の改善

当施設には3種類のパワーリハ機器が使用されています。

パワーリハ紹介



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

・通所 ・入所
・訪問
リハビリテーションの
ご案内

施設理念
地域に貢献でき、
地域の人に愛され、
選ばれる施設を
目指します。

RCK



Vol.2

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 通所リハビリと訪問リハビリの併用

“買い物へ外出したい”

【取り組みのきっかけ】

60代男性。2度の脳梗塞の既往あり。家の中は伝い歩き。デイケアでは車椅子を使用されていた。高齢の母親と二人暮らし、ご兄弟の手助けもあるが、食品などの買い物に近くのスーパーへ行けるようになりたいとのことで、訪問リハビリも併用して開始した。

【希望】

「近くのスーパーへシルバーカーで買い物に行き、母親と自分の食品を購入したい」

【リハビリ内容】

- ・シルバーカーの選定および実際の道幅を歩行訓練開始。
- ・デイケアではシルバーカーの取り扱いや段差・スロープなどの実際の道のりで、障害となりそうな場面を強化して歩行訓練を取り組まれた。

【経過】

- ・ご家族の協力もあり、徐々に歩行の耐久性が上がり、スーパーまで往復できるようになり、訪問リハビリは終了する
- ・屋外歩行の実践により、歩行状態も改善されデイケアでも杖歩行が可能となった。



ケース② 入所リハビリ

“口から食べられるようになった胃瘻のご利用者様”

【取り組みのきっかけ】

胃瘻のご利用者様について、介護職員から施設内のイベントである納涼祭で他のご利用者様のようにかき氷やあんみつ等の特別なメニューを召し上がることはできないかと相談され、リハビリを開始した。

【希望】

「口から食べられるようにしたい」

【リハビリ内容】

- ・まずは口の中の唾液を飲み込む訓練から開始した。
- ・次に実際にゼリーやアイス等を飲み込む訓練を行った。同時に安全に食べられる姿勢やおやつ形態を検討して行った。

【経過】

- ・納涼祭当日はアイス風デザートを安全に食べられることができた。
- ・イベント後も「毎日おやつを食べる」ということを目標に、今では介護職員の介助により、毎日おやつを召し上がっている。



入所・通所・訪問リハビリのご相談は 03-5672-1178 まで