



～リハビリ通信～



皆様こんにちは、はじめまして。機能訓練指導員の佐々木です。
今回ケアネットでは、デイサービスで行っている機能訓練がどのような
ものか、少しでも知ってもらえるよう、リハビリ通信を発行することに
なりました。
春・夏・秋・冬号と発行する予定ですので、宜しくお願いいたします！



○機能訓練ってどんなことをしているの？

作業療法士、看護師を中心に、利用者一人ひとりの心身の状態に
合わせて評価し、機能訓練を行っております。

出来る限り自分で身の回りのことが出来るように、支援していきます。



＜スタッフ紹介＞



【訓練のおおまかな流れ】

1. 日付けの確認 ⇒ 認知機能低下予防
2. 基礎体操(首、上肢、下肢) ⇒ 身体の柔軟性、転倒予防など
3. 立位体操 ⇒ 下肢筋力、転倒予防
4. 平行棒での応用歩行 ⇒ 安全に歩行、移動が出来るように
(横歩き、踵足歩行) 歩行の安定性の向上



利用者それぞれに必要なメニューを下記の中から考え選択、能力に
応じて内容を調整していきます。

- ・エアロバイク
- ・リカンベント
- ・ベット体操
- ・段差昇降
- ・階段昇降
- ・エアロステップ
- ・マシン6種
- ・フーリー
- ・手指訓練
- ・ステップウェル
- 等



《トレーニング機器》

チェストプレス



ヒップアダクション



レッグプレス



ローイング



トorso
エクステンション・フレクション



レッグエクステンション

《フーリー》



《リカンベントバイク
& エアロバイク》



《ホットパック&
マッサージチェア》



《平行棒での応用歩行》



《手指訓練》



今できる事を継続し、さらに向上できるように
自宅での生活が安心・安全に過ごせるように、
介護・看護・リハビリが連携を取って関わっています。

※次回はマシンなど、訓練機器の詳しい説明
や効果について詳しく説明していきます！

【問い合わせ先】
株式会社ケアネット
デイサービス水沢

住 所：奥州市水沢花園町1-19-16
電 話 0197-22-2901
担 当：後藤・岩下・向山





～リハビリ通信～



皆様こんにちは、機能訓練指導員(作業療法士)の佐々木です。
梅雨も明け、本格的な夏がやってきました！暑さが厳しさを増
してまいりましたが、皆様はお変わりなく過ごしておられますで
しょうか。

4年に1度のオリンピックも、日本勢が様々な競技でメダルを獲
得し楽しませてもらいましたね！！

今回は2回目のリハビリ通信ということで、マシンについて簡単
に説明させていただきたいと思います。

○マシントレーニング指導前に～こんな事を心掛けています～

1. 不安感、恐怖心を与えない

- ・必ず指導者が実演する。
- ・類似動作を行い身体イメージを作る。
- ・軽い負荷で行い確認し、出来たら褒める。

2. 「できない」を実感させない

- ・否定的な表現を使わない。

3. 「だいじょうぶですか？」を多様しない。

- ・動作のスムーズさ、呼吸等を観察し、適切な負荷(ウエイト)であれば指導者
が判断し、できたときは「上手くできましたね！」と自信を付けさせる。

4. 一度にたくさんの情報をあたえ過ぎない。マシントレーニングに対する不 安感を持たせないように注意する。

○指導手順

①使用筋群、目的効果を説明

③マシンの乗り降りを説明、実演

⑤所定の負荷を設定

⑦実施

②マシンを使わず動作確認

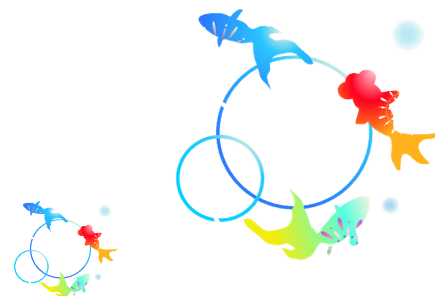
④マシンに乗り、ポジションを設定

⑥補助をしながら動作確認

常に呼吸、動作、テンポ、表情を確認。初回はその後の参加意欲を左右するので、ある程度
の正しいフォームで軽い負荷。回数を多く行う。

認知機能の低下が著しい方には、その都度声掛け誘導が必要となる。

認知症の方はマシンの操作が定着せず、操作が難しい場合がある。



《トレーニング機器》

①チェストプレス(腕上げ)



目的: 腕を上げる動作が楽になる。

バンザイの動き、服の着脱時の動きになるので大切。

鍛えられる主な筋肉: 大胸筋・三角筋・上腕三頭筋

- ・肩甲骨を寄せて胸を張る。
- ・肩をすくめない事。
- ・おしりが前に出やすいので奥に座ってもらう。
- ・体を起こし過ぎないように(肩が浮かないように)
- ・動作をゆっくりにすること。(押す動作2秒、戻す動作4秒)

②ヒップアダクション・アブダクション(開脚・閉脚)



- ・頭の位置、目線を保つ。
- ・足の開きに無理がないように行う。
- ・6～4カウントで、初期負荷の目安: 体重の1/8

目的: 立ち上がりの動作を安定させ、歩行時のふらつき軽減を図る。またぎ動作をスムーズにするため。骨盤が安定し、歩行の安定にも効果的。

鍛えられる主な筋肉: 中殿筋・小殿筋・内転筋

③レッグプレス(臥位スクワット)



目的: 立ち上がりの動作と歩行の安定を図る。

スクワットと同じ形で、脚の伸縮運動を行うことが出来る。下肢全般の筋力を強化する。

下肢の3関節(股・膝・足)を協調させて行い、それぞれの筋肉を強化する。

鍛えられる主な筋肉: 大腿四頭筋・大殿筋・下腿三頭筋

- ・座った際につま先が膝よりも上の位置にあるように。
- ・かに股・内股にならないよう足の位置は腰幅。
- ・8カウントで、初期負荷の目安: 体重の1/3

④トorsoフレクション・エクステンション(腹筋・背筋)



- ・頭の位置、目線を保つ。
- ・足底が床につかない場合は補助バーを使用。
- ・体幹を保ち、肩・背中を丸くしない。
- ・体を起こしすぎない。

目的: 立ち座りの動作を楽にする。脊柱起立筋等を強化することで起き上がり、立ち上がり、立位保持、歩行等の運動能力を高める。

単純なお辞儀動作。前傾姿勢をとる動き。

鍛えられる主な筋肉: 体幹筋

※次回も残りのマシンや平行棒での応用歩行の詳しい説明や効果について説明していきます！

【問い合わせ先】
株式会社ケアネット
デイサービス水沢

住 所: 奥州市水沢花園町1-19-16
電 話 0197-22-2901
担 当: 後藤・岩下・向山





～リハビリ通信～



皆様こんにちは、機能訓練指導員(作業療法士)の佐々木です。
今年もあと少し…2024年は大変お世話になりました！
2025年は巳年。明るいニュースが増えるといいですね。
今年最後の3回目のリハビリ通信は、残りのマシンや歩行について簡単に説明させていただきたいと思います！
それでは来年もよろしくお願いいたします。



《トレーニング機器》

⑤ローイング(ボートこぎ)



目的:背筋が伸び姿勢が良くない呼吸が楽になる。円背を改善。

鍛えられる主な筋肉:広背筋・僧帽筋・菱形筋・脊柱起立筋などの背筋群

- ・腹圧を高めて背中をまっすぐに伸ばす。
- ・頭の位置、目線を保つ。
- ・体を起こしすぎない(胸パッドから胸を離さない)
- ・肩甲骨の動きを意識し、腕を引きすぎない。
- ・8カウントで、初期負荷の目安:体重の1/8

⑥レッグエクステンション・フレクション(膝曲げ・膝伸ばし)



目的:立ち上がりの動作と歩行の安定を図る(膝を伸ばす力がつくので、歩幅を広げる事が出来る)。膝関節周囲の筋力が強くなり、膝痛軽減に効果がある。階段の上り下りがスムーズになる。

鍛えられる主な筋肉:大腿四頭筋(内側広筋)

- ・お尻が前にずれやすいので奥に座ってもらう。
- ・支えになる所が少なく、高さ・不安定の部分があるので転倒に注意。
- ・体を起こしすぎない。
- ・ローラーパッドをしっかり脚に当てる。
- ・8カウントで、初期負荷の目安:体重の1/8

○リカンベントバイク



・背もたれがある為、姿勢が安定し、膝や腰への負担が少なく運動できる。また、長時間の有酸素運動が可能。

鍛えられる主な筋肉:大腿四頭筋・ハムストリングス・腓腹筋

○エアロバイク



循環器の健康を促進し、筋肉を強化し、バランスや、身体と脳の連携した動きを向上させるのに役立つ。

○歩くという行動は 片足立ちの連続です

高齢者になると…歩行速度の低下、歩幅の低下、歩行率(一定時間に何歩進んだか)の低下
体幹が前傾する、円背になる、股関節・膝関節・足関節の運動範囲が減少する
筋力が低下し足が上がりにくくなる、下肢の支持時間(床に足底が着いて体を支える時間)の減少…がみられる。



平行棒での立位体操・応用歩行(横歩き・継足歩行など)

横歩き→股関節外転筋(中殿筋など)の筋力強化。

注:正中位での姿勢で横歩きをしないと、体幹が前傾位になり大腿筋膜張筋の強化になってしまう。

後ろ歩き→足関節背屈のストレッチ効果がある。

前歩きに比べて後ろ歩きで中殿筋・大腿二頭筋・大腿直筋・内側広筋・前脛骨筋・腓腹筋の筋活動量が増える。

注:日常生活のどんな場面で必要になるか説明(ドアを引くとき、方向転換する時等)、転倒注意。

つぎ足歩行→片方の足の爪先に、もう片方の足の踵をつけ、ついで歩く。

一本の線の上や平均台の上を歩くイメージ。歩隔が小さく支持基底面が極端に狭くなり、左右のバランスがとても不安定になるのが特徴。体幹の強化や協調性改善への効果が期待できる。中枢部の筋力強化、つまり体幹筋や股関節周囲筋、骨盤周囲筋などの強化に役立つ。

スクワット→大腿四頭筋の強化と膝の痛みの改善を図る。



寒い冬は湯船につかって体を温めましょう!



ヒートショックに注意しましょう!



※次回は手指訓練やその他のリハビリ機器について説明や効果を説明していきます!

【問い合わせ先】
株式会社ケアネット
デイサービス水沢

住 所: 奥州市水沢花園町1-19-16
電 話 0197-22-2901
担 当: 後藤・岩下・向山

