

武蔵野徳洲苑

広報紙

らいん
むさしのLINE発行：武蔵野徳洲苑 東京都西東京市向台町3-5-57 電話：042-465-0800 FAX：042-465-0812
ホームページ：http://musashino-tokushuen.jp

レッグ・プレス



レッグ・プレスは下半身全体だけではなく、腰周辺の筋力も同時に鍛えることができます。
「立つ」「座る」の動作を強化し安定させる目的があります。

ローイング



ローイングは腕と背中筋の筋力を鍛える目的があります。
猫背を予防し、背筋の伸びた良い姿勢を保つことができます。

滑車運動（プーリー）



肩まわりの柔軟性を高め、腕を動かしやすい目的があります。
肩まわりの血行が良くなり肩こり予防にも有効です。

ニュー・ステップ



ニュー・ステップは上半身と下半身の連動した運動を行う事が目的です。
全身の筋力・持久力を同時に鍛える事ができ、座って行うので各関節に負担なく運動することが可能です。

デイケア（通所リハビリテーション）特集

今回はデイケア（通所リハビリテーション）を紹介させていただきます。一日、6・7時間の滞在の中で、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士といった専門職による個別機能訓練（リハビリ）を受けられる他、デイフロアではリハビリ体操、昼食、レクリエーションなどの活動、または入浴サービスを実施しています。

今回はその中でも、専門職によるリハビリについて紹介しながら、リハビリマシンの効果についてご紹介させていただきます。

平行棒・歩行訓練



平行棒・歩行訓練は骨折後や脳血管疾患により下半身に麻痺があり、歩行障害がある方が平行棒内やリハビリ職員の補助を受けて安全に歩行訓練を行う事ができます。

メドマー



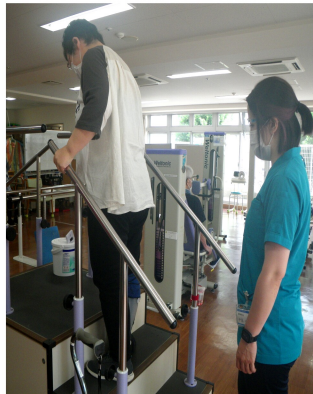
空気圧の力で足の血行を良くし、足のむくみを改善させる医療機器です。

レッグ・エクステンション



膝の曲げ伸ばしをする筋力を鍛える事が目的です。階段の上り下りを安定させるために効果的です。

階段昇降訓練



自宅や出かけた先での階段や段差などの障害となる環境を想定して訓練を行います。

七月に入り本格的な暑さを感じ始める季節となりました。その中で利用者の皆様は、健康維持・身体機能向上のために日々、リハビリに励まれています。

デイケアでのリハビリや活動を通じて利用者様、ご家族の日々の生活がより充実されることを祈念して今回のむさしのLINEを作成させていただきました。

武蔵野徳洲苑 広報委員会 中村 勇人

編集後記

ヒップ・アブダクション



お尻の筋力を中心に鍛える事が出来ます。歩行時のふらつきを軽減することで転倒予防していきます。

エルゴメーター



負荷をかけた自転車をこぐことで心肺機能を高めると共に股関節、膝関節、足関節の運動が行えます。

※写真使用に関しては利用者様に了承をいただいて使用しております。