

サバティ新聞

- 高知河ノ瀬店版 -
2017.4月号

パワーリハビリテーション

皆さん、冬もあつと言う間に通り過ぎて、暖かい日が増えてきましたね。暖かくなると体の調子も良くなって体も動くようになってきますね。でも家で運動しようと思っても、意思が弱くてなかなか続かないのは私だけでしょうか。みんな楽しく、強制的？に順番が回ってくる位じゃないと、続かないのかもしれないね。少しでも歩行を安定したい、歩行器をやめて杖にしたい、足が上がるようになりたいなど、皆さん思いは一緒ですよ。その思いをスタッフも共有して一生懸命サポートさせていただきます。今月号はサバティで行っている運動の「パワーリハビリテーション」についてご説明したいと思います。



パワーリハビリテーションとは

● 老化に対するリハビリテーションです

パワーリハビリテーションは、老化や器質的障害により低下した身体的・心理的活動を回復させ、自立性の向上とQOL（クオリティ・オブ・ライフ）の高い生活への復帰を目指すリハビリテーションの新しい手法です。日本でリハビリの専門職の手によって開発された、マシントレーニングを中心とした運動プログラムであり、各地で目覚ましい成果を上げています。まさに、「老化に対するリハビリテーション」といえます。

● 軽負荷でのマシントレーニングです

パワーリハビリテーションは、筋力強化を目的としたプログラムではありません。

パワーリハビリテーションは、マシントレーニングを軽負荷で行い、全身各部の使っていない筋を動かします。それにより、「すたすたと歩けるようになった」というような動作性・体力の改善、「外出するようになった」といった心理的活動性の改善が得られます。

パワーリハビリテーションが心臓に与える影響は「入浴」より軽く、運動によるリスクはほとんどないといえます。

● 行動変容をもたらすリハビリテーションです

身体の動きが良くなった、疲れにくくなったという動作・体力の改善は、「自己認識・自己概念」に変化をもたらし、自信もついてきます。自信がつくことにより、行動の変化も生まれてきます。

また、パワーリハビリテーションのような軽い有酸素運動の時に、神経から放出される物質には、「うつ」の改善など心理的効果も発揮します。

パワーリハビリテーション実施後に趣味であった社交ダンスや登山、絵画を再び行うようになったなど、数々の行動変容が報告されています。



花見

4月は入学式と共にやっぱり桜ですね。
 日本が世界に誇れる花の一つですよ。しかも卒業式や入学式のタイミングに都合よく咲いてくれるので日本人にはとても印象が強い花です。
 「さくら」がつく曲名って何曲位あるのか調べてみたら何と200曲以上あるようです。びっくりですね。
 日本で桜が一番遅く咲く地域を調べてみたところ、「北海道東川町旭岳温泉」だそうです。標高1200メートルの場所に「千島桜」という桜が6月下旬から7月上旬に咲いて花見をするそうです。さすが北海道。



塗り絵

サバティ高知のご利用の皆様は塗り絵好きの方が多くいらっしゃいます。来られた時は必ず塗り絵をされていますので、もはや「達人」の域かもしれませんね。一部ですが載せさせていただきます。



空き情報はこちら
見学・体験、随時受付中！

月	火	水	木	金
○	○	○	○	○

・1日型：9:00～16:45
 ・半日型：9:00～12:15 / 13:30～16:45
 どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話  **088-837-1081**
 ファックス  **088-837-1082**



CAVATY

サバティ高知河ノ瀬店

介護保険事業所番号
3970105585

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2

<http://www.cavaty.jp/>



4月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

- | | |
|-------|-------|
| 1日…… | 2日…… |
| 5日…… | 7日…… |
| 11日…… | 14日…… |
| 21日…… | 22日…… |
| 25日…… | 30日…… |