

わが街で暮らす

諏訪市地域医療・介護連携推進センター

ライフドアすわの取り組み

地域包括ケアシステムを支える人々

88



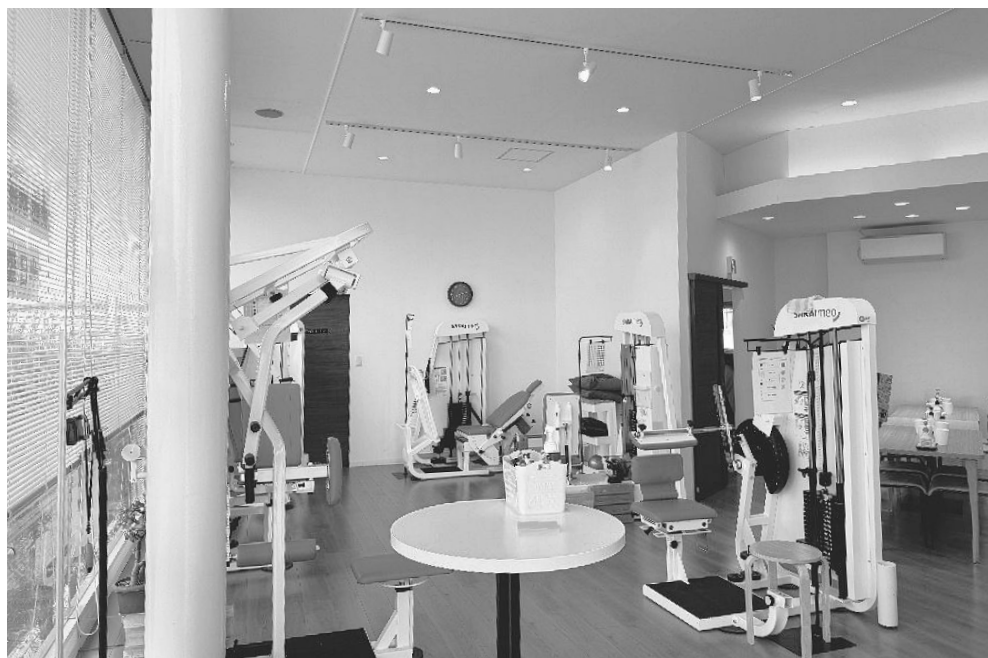
皆さんパワーリハビリテーションとは何かご存じでしょうか？パワーリハビリとは一般的なリハビリとは違い、専用のマシンを使用したリハビリテーション手法になります。「パワー」と聞くと筋トレのような、重い負荷をかけて行うリハビリと思われるかもしれませんが、パワーとは本来「仕事率」という意味で、決して「強い」や「力」という意味を表すものではありません。その為、軽い重さをフォームやスピードを意識し、不活動筋と言われる筋肉や関節を動かす低負荷反復運動になります。不活動筋とは本来、加齢や病気、怪我等により、使われなくなってしまう筋肉の事です。怪我や病気をしているなくても、年齢とともに不活動筋が増えてきます。不活動筋が増えることで「姿勢が悪くなる」、「生活の動作が大変になる」等の様々な影響を及ぼします。パワーリハビリとはそんな不活動筋を再活性化し、歩行や家事などの動き「仕事率」つまりパワ

ーを改善するためにあります。また、認知症の予防にも効果があるといわれています。パワーリハビリを用いた「パワーリハビリかいき」の取り組みを紹介いたします。パワーリハビリかいきは諏訪市、茅野店の2店舗があり、どちらもパワーリハビリ、専門職が作成した体操、歩行練習を行っています。特に大事にしているのが生活の基本となる「歩行練習」です。歩行練習などといったもただ歩くだけではなく、パワーリハビリと歩行練習を行うことが重要になります。最近「以前より歩く距離が短くなった」、「歩くスピードが遅くなった」など感じる

パワーリハビリかいき諏訪 リーダー 理学療法士

ふじ もり ゆう た
藤森 雄太

「自分の足でどこまでも、いつまでも」それが我々の使命です



パワーリハビリかいき諏訪

ことはありませんか？歩くことは生活の基本です。不活動筋の増加が原因で歩けなくなってしまう

と、日常の活動量の低下や趣味活動の制限につながってしまいます。その結果、動作性や体力の低下に陥り悪循環が生まれてしまいます。かいきをご利用されている方々の声としても「膝や腰が痛くて歩けない」、「歩くときにすぐに疲れてしまう」、「旅行に行けなくなってしまう」等、歩行に関する悩みを抱えている方が多くおられます。パワーリハビリを行い、正しい身体の使い方や筋肉の動かし方、姿勢を再学習することを目指しています。正しい身体の使い方や姿勢で歩行することにより、膝や腰への負担軽減や疲れにくさにつながります。その結果、日常生活で歩く機会が増え、行きたい場所に行ける、趣味などを再開できるなど、以前までの「あたりまえ」を取り戻すことで、日常生活を豊かにすることができると確信しています。

諏訪市において4つの事業を柱として、地域の包括的な支援体制を構築されているライフドアすわや様々な方々の力をお借りしながら、これからも介護予防や認知症予防を含め、利用者様の「あたりまえ」を取り戻し、地域の皆様の健康をサポートできるよう努力してまいります。

次回は6月8日掲載予定