

通所介護つばさ パワーリハ・トレーニング内容

コアマシン

水平レックプレス (水平に足を押し、スクワット)

股関節伸展・膝関節伸展・足関節底屈により、大腿四頭筋・大殿筋
ハムストリングス・腓腹筋・ヒラメ筋のトレーニングを行うもの。

下肢筋力

レックエクステンション (膝関節の伸展)

大腿四頭筋のトレーニングを行うもの。

下肢筋力

トーソエクステンション&フレクション

(股関節の伸展・屈曲・腹筋・背筋)

股関節伸展筋群・脊柱起立筋・股関節屈曲筋群・腹直筋のト
レーニング・体幹筋力

ローイングMF (前方のバーを手前に引く)

肩甲骨内転・肩関節伸展・肘関節屈曲により、菱形筋、広背筋、三角筋
上腕二頭筋のトレーニングを行うもの。

上肢筋力

チェストプレス (身体の前にあるものを押し、ベンチプレス)

肩関節水平内転・肘関節伸展により、大胸筋・上腕三頭筋・
三角筋のトレーニングを行うもの。

上肢筋力

ヒップアブダクション&アダクション

(両足を広げたりとじたりする)

中殿筋・長内転筋のトレーニングを行うもの。

バランス筋力



エアロマシン

ニューステップ

座ったままで両手・両足をしっかりと
曲げ伸ばす事により全身運動を行うもの。



ステッパー

足踏み動作で階段を昇る運動
と同じ。 下肢筋力



エアロバイク

(立位・座位)

自転車をこぐ運動



座位

プーリー

肩関節・肘関節の曲げ伸ばしを行うもの。

健康マッサージ器

ウォーターマッサージ

ウォータージェットにより全身
をマッサージするもの。

立位



足裏マッサージ器

足裏にある全身のツボを
マッサージするもの。



その他

- ・ミラーボックス・ペグボード・ロデオマシン・リハトレッド・バランスマット・起立台
- ・ステッパー・ステップ台・エアーステップ・ソフトダンベル・グリップハンド・セラチューブ

パワーリハの手法

- ・重量(負荷)は楽な範囲で設定し、曲げる・伸ばす・広げる動作を3秒で行ない、戻す動作を3秒で行なう、マシンを使ったトレーニングです。
- ・トレーニングは本人に合った機種・重量を設定し、相談しながら無理なく継続できる形で行います。