

# 星野整形外科・リハビリテーション科

作成者・協力者：及川、飯野、安達

# パワーリハビリ



老化に対するリハビリテーション (アンチエイジング)

★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・心理的活動性を回復させ、自立性の向上とQOL（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家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」アンチエイジングといえます。

# パワーリハビリテーションのご案内

## ☆パワーリハビリとは☆

パワーリハビリとは、一般患者や要介護高齢者を中心にマシントレーニングで筋力を強化する事で、足の運びや姿勢が改善します。

その実感や自信が要介護高齢者でも健康に向けた行動を起こさせ、自立支援、介護軽減、介護予防（転倒・骨折予防・閉じこもり予防）に大きな効果が現われるトレーニングです。

## ☆パワーリハビリの手法☆

○星野整形外科のパワーリハビリのトレーニングには6種類あり、運動者に軽い負荷を与えて反復運動（20～30回）する方法です。

○マシンは通常のフィットネスクラブで使用しているものとは異なり、利用者が楽な姿勢でトレーニングできるようになっています。

# ☆パワーリハビリテーションの使用機器☆

☆ローイング



☆アブダクション



☆レッグエクステンション



☆トレッドミル



☆レッグプレス



☆ニューステップ



## ☆ウォーターベッド（リラクゼーション）



※院長の指示により患者さんそれぞれに必要な運動が処方されます。

### ☆パワーリハビリの効果☆

- 生活レベルが車椅子から歩行へ
- 歩行が安定することで転倒を予防し骨折を回避できる
- 疼痛が軽減した状態を長く保つことができる。



これらの効果によって運動を続けて『歩いて旅行に行きたい…』など、一段階上の目標が期待されます。

### ※注意！！

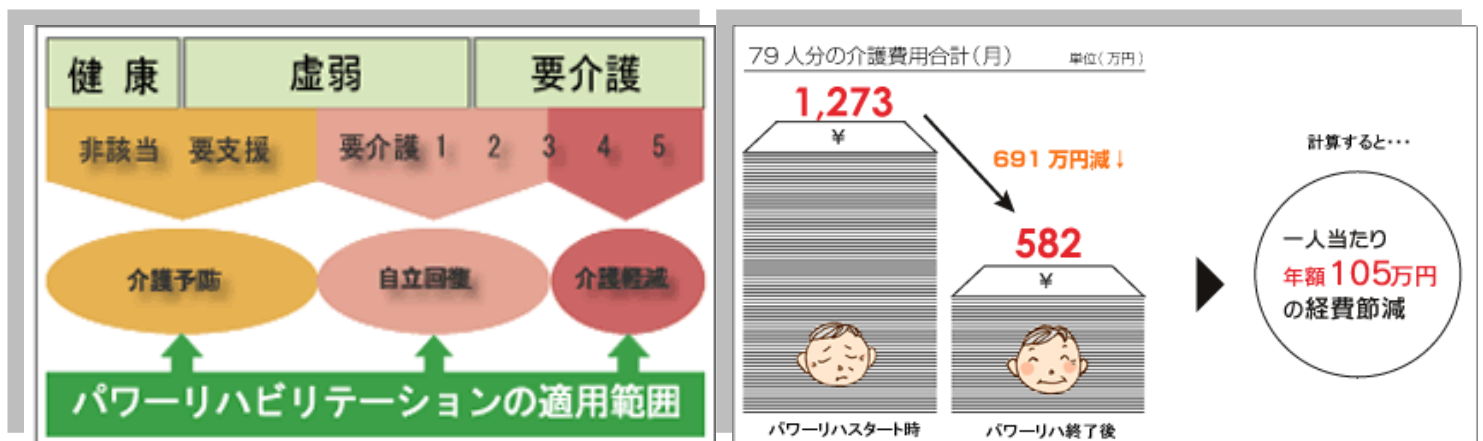
- ・ 3日以上空けると効果が低下します。
- ・ 筋肉に効果が現れるまで2ヶ月以上必要です。
- ・ 体調不良や長時間の痛みが続く場合にはご相談ください。

## ◇要介護度の改善

神奈川県川崎市の「介護予防・パワーリハ事業」において、パワーリハビリテーション実施前後の要介護度比較を行ったところ、要介護度改善率が81%という驚くべき成果が得られました。（平成13年度～15年度実施対象者79名）また、16年度の市町村モデル事業では、参加者全員に改善が見られた市町村もあります

## ◇介護保険財源の節減に大きな期待

このような介護度の改善は、莫大な財源節減につながります。川崎市を例にとると、給付限度額での算出において、一人当たり年間105万円の給付費節減になるといえます。



気になる方や興味のある方はスタッフや医師に気軽にお声かけ下さい。