

吉田町通所型サービスC（短期集中予防サービス） コミュニティーケア吉田パワーリハビリ教室

1 実施目的

トレーニングマシンを用いた運動を実施し、運動器の機能向上を図る支援を行う。

- ① 転倒予防 ・ ② 起居動作の安定 ・ ③ 歩行の安定 ・ ④ 体力・活動性の向上

2 実施場所

介護老人保健施設 コミュニティーケア吉田 1階 リハビリ室

3 実施時間

13:00～15:00

4 実施期間および実施日・実施回数

- 開始月から3ヶ月間（全12回（月4回））⇒希望者には送迎有り
- 毎週水曜日・金曜日
- 第1回と第6回は運動機能評価のみ実施。その他の回は下記「8」の内容で実施
- 第7回の教室終了後にスタッフ間で評価会議を実施
その結果に基づき、教室延長が特に効果的な方に関しては、本人の希望により、引き続き3ヶ月間の延長利用が可能（合計最大6ヶ月間までの継続利用が可能）。

5 利用料金

200円/回

6 定員

水曜日クラス … 最大8名 ・ 金曜日クラス … 最大8名 ⇒ 各曜日ともに参加者1名以上で開催

7 専門スタッフの配置

- 理学療法士
- 医師は、施設業務と兼務
- 看護師および介護士は、通所リハビリ業務と兼務

8 実施内容

- ① 運動機能評価（第1回と第6回）
握力（手の筋力）・開眼片足立ち（静的バランス）・最大歩行速度（歩行能力）・
ファンクショナル・リーチ（柔軟性）・TUG: Timed Up and Go（歩行能力、下肢筋力、
動的バランス・易転倒性、敏捷性などを総合した機能的移動能力・総合的身体機能）等
- ② バイタルサインのチェック（毎回の運動前後の血圧・脈拍数）
- ③ SUN・サン体操 介護予防バージョン
- ④ 3機種のマシンを使用した5種目の運動（次頁参照）
- ⑤ 簡単な器具を使用した下肢筋力強化運動（7分30秒×4種目：合計30分）

（次頁参照）

A : 3機種のマシンを使用した5種目の運動

1 モルテン社・プロハーツA

- ① ローイング（両上肢でマシンアームを体幹前方から後方へ引く運動）
主動作筋：上腕二頭筋（肘関節屈曲）・三角筋後部線維（肩関節伸展）・
大小菱形筋（肩甲骨内転）・広背筋（肩関節内転、体幹伸展）
- ② チェストプレス（両上肢でマシンアームを体幹手前から前方へ押す運動）
主動作筋：大胸筋鎖骨部・胸肋部（肩関節屈曲）・三角筋前部線維（肩関節屈曲）
・上腕三頭筋内側頭・外側頭（肘関節伸展）

2 モルテン社・プロハーツB

- ③ レッグプレス（両下肢の屈伸運動）
主動作筋：大腿四頭筋…大腿直筋・中間広筋・外側広筋・内側広筋（膝関節伸展
・大腿直筋は股関節屈曲も）・大殿筋（股関節伸展）・
下腿三頭筋…腓腹筋外側頭・腓腹筋内側頭・ヒラメ筋（足関節底屈・
腓腹筋は膝関節屈曲も）・ハムストリングス…内側ハムストリングス
（半腱様筋・半膜様筋）・外側ハムストリングス（大腿二頭筋…長頭・短頭）
⇒（膝関節屈曲・股関節伸展）

3 モルテン社・プロハーツE

- ④ トorso・フレクション（体幹の前屈運動）
主動作筋：腹直筋（体幹屈曲）・股関節屈筋群（股関節屈曲）
- ⑤ トorso・エクステンション（体幹の後屈運動）
主動作筋：脊柱起立筋（体幹伸展）・股関節伸筋群（股関節伸展）

B : 簡単な器具を使用した下肢筋力強化運動

- ① 重錘を使用した膝関節伸展運動
主動作筋：大腿四頭筋（膝関節伸展）・前脛骨筋（足関節背屈）
- ② 重錘を使用した股関節屈曲運動
主動作筋：腸腰筋（大腰筋・腸骨筋）・大腿直筋・縫工筋・大腿筋膜張筋 ⇒（股関節屈曲）
- ③ ゴムバンドを使用した股関節外転運動
主動作筋：中殿筋・小殿筋・大腿筋膜張筋・大殿筋 ⇒（股関節外転）
- ④ ボールを使用した股関節内転運動
主動作筋：股関節内転筋群（大内転筋・長内転筋・短内転筋・恥骨筋・薄筋） ⇒（股関節内転）

A : ①



A : ②



A : ③



A : ④



A : ⑤



B : ①



B : ②



B : ③



B : ④

