

# 佐藤病院デイケアの 物理療法・運動器具



# 運動器具



# 注意点（運動療法）

- 運動メニューを行うにあたって、脈や血圧が高かったり関節痛があったりすると、運動メニューを中止する場合がございます。状態に合わせて適宜調整を致します。

# ニューステップ

## 【使用方法】

全身の健康促進を目的としたエクササイズマシン。両手・両足を交互に動かすため効率よく有酸素運動が行える。

## 【目的・効果】

- ・ 持久力向上
- ・ 手足の可動域の向上
- ・ 麻痺側の運動促進



# エアロバイク

## 【使用方法】

自転車を漕ぐような運動で、脚の筋力や心肺機能の向上などが期待できる。

## 【目的・効果】

- ・ 心肺機能の向上
- ・ 下肢の筋力向上
- ・ 歩行持久力の向上



# 自転車エルゴメーター

## 【使用方法】

エアロバイクと同じ使用方法です。背もたれがあることで、**楽な姿勢**で行うことができます。

## 【目的・効果】

- ・心肺機能の向上
- ・下肢の筋力向上
- ・歩行持久力の向上



# コグニバイク

## 【使用方法】

ペダルを漕ぎながら計算やクイズなどを行う、運動と認知機能の2重課題を平行して行う器具です。

## 【目的・効果】

- ・ 認知機能の向上
- ・ 注意機能の向上



# レッグプレス



## 【使用方法】

膝の屈伸運動の器具。重さを細かく調節でき、個人にあった負荷に調節可能。

## 【目的・効果】

- ・ 下肢の筋力向上
- ・ 歩行や立ち上がり動作などの安定性向上





# ショルダープレス



**【使用方法】**  
両手で持ち手を握り、腕を上げ  
下げする運動。  
運動負荷が7段階で調整できる。

- 【目的・効果】**
- ・腕や体幹の筋力強化
  - ・肩関節の可動域向上
  - ・姿勢改善

# フレックスチェア



**【使用方法】**  
座面が全方向に傾くため正しい骨盤運動を行える。

- 【目的・効果】**
- ・ 体幹筋の柔軟性向上
  - ・ 背骨の可動域向上



# ツイストチェア



**【使用方法】**  
背骨を中心とした体幹の回旋運動を行う器具。

**【目的・効果】**

- ・背骨の可動域向上
- ・肩、背中筋の柔軟性向上
- ・姿勢の改善

※側弯症がある方は控えていただく場合がございます

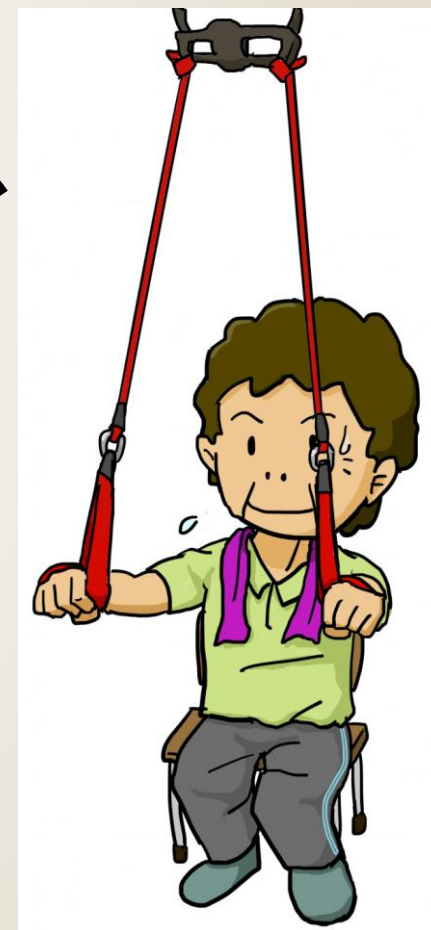


# 滑車



**【使用方法】**  
腕の運動を促し肩関節の可動域や、筋の血流改善、体幹のストレッチ。

- 【目的・効果】**
- ・腕の機能改善
  - ・姿勢の改善



# 起立台



**【使用方法】**  
台に立っていただき、アキレス腱のストレッチを行う

**【目的・効果】**

- ・ふくらはぎの柔軟性向上
- ・血行促進による冷え性の改善
- ・歩行のつまずき予防



# 物理療法



# 注意点（物理療法）

以下の疾患や症状がある方は実施にあたって相談が必要です。

## → ホットパック

感覚障害、悪性腫瘍、急性炎症、外傷

## → ハドマー

心疾患、深部静脈血栓症、外傷

## → ウォーターベッド

圧迫骨折、骨盤骨折、脊椎疾患の手術後

※実施の際は医師の許可が必要となります！

# ホットパック



**【ホットパックとは】**  
温熱療法の一つで痛みの原因となる患部を温めて血行を良くすることで筋肉の緊張を緩和する効果がある。

- 【目的・効果】**
- ・ 血流改善
  - ・ 慢性腰痛の軽減
  - ・ 肩こりの改善



※湿布やカイロは皮膚トラブルに繋がるおそれがあるため、ご利用の際は使用をご遠慮ください



# ハドマー

## 【ハドマーとは】

空気圧で足を圧迫することで、血液やリンパ液の循環を促進させる。

## 【目的・効果】

- ・足のむくみ改善
- ・疲労回復



# ウォーターベッド

【ウォーターベッドとは】

水圧刺激によって肩から腰・下肢にかけて筋肉の凝りをほぐし、全身のリラクゼーションを行う。

【目的・効果】

- ・ 血行促進
- ・ 疲労回復
- ・ 自律神経を整える



ちようどええ場所に  
下から水鉄砲  
うたれてるかんじ...

MS