

日頃より、おあしす弐号館をご愛顧いただきまして、誠にありがとうございます。

このたび、当施設では、今年度より情報誌を定期発行させていただいております。

高齢者の健康寿命やリハビリに関する情報、当施設の取組み等を皆様にご覧いただき、お役に立てただければ幸いです！

今後も、“元気に、いつまでも歩ける”健康高齢者を目指す方々のお力になれる施設でありたいと思っております。

今後ともよろしくお願いたします！！

半日の  
リハビリ  
習慣！

### 改善事例

開始時

麻痺側の肩が挙がるように！

3か月後



- マシントレーニング
- 筋肉ほぐし&ストレッチ
- ホットパック

を週2回、3か月続けると…



改善①

左肘と肩の可動域  
痛み・姿勢が改善

左肩が挙げづらい  
左肘が伸ばしづらい  
体が洗いづらい  
ズボンを上げにくい

改善②

両手で髪が  
洗えるように！

左肩が挙げやすい  
左肘が伸ばしやすい  
左手で右手が洗いやすい  
ズボンを上げやすい

#### ◆測定結果

4月      3か月後

肩関節挙上可動域

100°

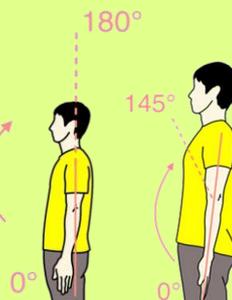
120°



肘関節伸展可動域

-30°

-15°



実際のリハビリメニュー  
は裏面に！

# ◆マシントレーニング



人気  
NO.1!

## ニューステップ

全身筋力強化

安全・簡単・効果的に幅広く適応



## アブダクション・アダクション

太もも・腹筋  
お尻の筋力強化

歩行や体幹バランスには必須



人気  
NO.2!

## レッグプレス

下肢・腹筋群の筋力強化

起立・階段昇降に効果的



## エアロバイク

下肢の筋力強化  
体力の向上

歩行能力向上  
転倒防止の効果



## トレッドミル

下肢の筋力強化  
体力の向上

歩行能力、耐久性の改善  
転倒防止の効果

# 手のリハビリ

痛みや関節制限、筋力低下により、動かしづらくなると、生活面に支障がでます。痛みを改善しながら、より動かしやすくなるようなメニューを行います。

## ●タオルワイピング

肘や肩関節の運動改善に効果があります。筋力の向上を目的に、0.5~2.0kgの重りをタオルで包むこともあります。



## ●筋肉ほぐし&ストレッチ

鎮痛、筋緊張緩和、可動域改善などを目的に行います。



## ●ホットパック

鎮痛作用・血管の拡張  
痙攣性の減弱  
軟部組織の伸張性増大  
などの作用があります。



## 空き状況のお知らせ (2021年10月現在)

## “自主訓練”強化月間

	月	火	水	木	金	土	日
午前	△	△	△	○	△	○	休館
午後	◎	○	◎	◎	◎	◎	

◎：受入れ十分可能です ○：受入れ可能です △：お問い合わせ下さい

無料体験  
受付中!

体験の方にも、全身の評価に加えて姿勢や上下肢の評価を実施し、自主訓練の指導も行います!

