

# 1日無料体験随時受付中!!

まずはお電話をお申し込み。お問い合わせ  
092-611-8902

## やぐらPOTSの3リハシステム



### 一日の流れ

午前の部	9:30~12:45
午後の部	13:30~16:45

ティータイム  
バイタルチェック

のびのび体操

それぞれの機能訓練

ティータイム  
ふり返りミーティング

お帰りの送迎



## サンドバッグで転倒予防!?



〒812-0068 福岡市東区社領2-23-19  
TEL (092) 611-8902 FAX (092) 611-8977

URL <http://www.day-yaguramon.net>  
blog <http://blog.livedoor.jp/yaguramon/>  
E-mail [info@day-yaguramon.net](mailto:info@day-yaguramon.net)

リハビリ特化型  
短時間デイサービス

## やぐらPOTS皆松



皆さん、ブレーキのついていない車を想像したとき、  
安心して運転することができますか？

## リハビリサロンやぐらPOTSの理念

日常生活(ability of daily living:以下ADL)において必要なものは、その筋力を正しく使うためのバランス能力または姿勢を保つための筋力であり、ジムの機械では鍛えることが困難です。リハビリサロンやぐらPOTSでは、従来のフィットネスジムの延長線上にあるような機能訓練ではなく、専門家としての十分な知識と臨床の場での豊富な経験のあるセラピストの手によって問題点をすくい上げ、可動域訓練・バランス訓練・姿勢矯正・生活指導などを通して今後のADLの中でのリスクを軽減していくよう手助けをしていきます。

### 知ってもらいたい足指の役割



サンドバッグ  
de  
転倒予防

皆さん、ブレーキのついていない車を想像したとき、  
安心して運転することができますか？

おそらく殆どの人が「怖い」「出来る訳ない」と思うことでしょう。

では、これを高齢者に置き換えると、ブレーキの役割を果たすものが何なのかお判りでしょうか？あまり周知されていない事柄ですが、実は「足の指」が歩行時のブレーキの役割を果たしていると言われています。高齢の方の歩き方を考えると、足指を使っていないことが多く足の裏でペタペタと歩く方も多く、これはブレーキの付いていない車の状態と同じなんですね。

こういった高齢の方に筋力訓練などをを行い、車でいうところのエンジンの馬力を増やしたこところで、一向に早く走ることはできません。それは筋力訓練を行ってきたはずの方が早く歩けない事と同じで、何の不思議もありません。そういう方には、単純な筋力訓練ではなく、しっかりとした柔軟性を全身、特に足先と腰部に持ってもらう必要があります。

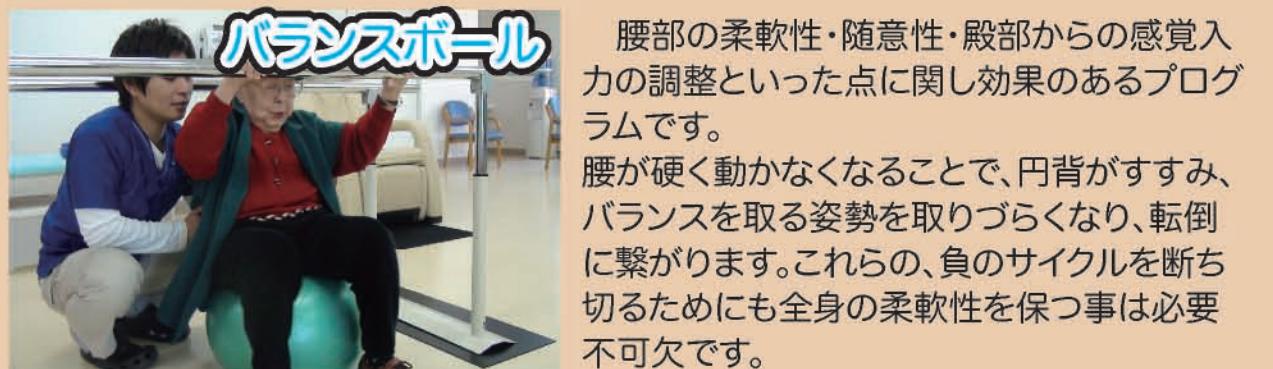
人間が歩くためには下肢筋力訓練の向上だけでは解決できないこともあります。こういった視点からサンドバッグを見ると、実はとても機能訓練に適している動作なんです。

足を蹴りだす時の足指の動き・足を挙げた時にバランスを保つ動作・自分の脚に振り回されないように体の位置を保持する動作は、歩行時の大きな役割を担っています。そして、全身で躍動しながらパンチやキックを繰り出すので全身運動となり呼吸器系の活発化、ストレスの発散にも効果があります。ただ、本気になって力を入れすぎて体を痛めないように注意が必要ですかね。

## 安心リハ マンツーマンセラピストブース



全身の評価に始まり、関節可動域訓練・リラクゼーション・モビライゼーション、起き上がりや起立などの動作指導、徒手による筋肉单位の筋力訓練など行えます。



パラントボール  
腰部の柔軟性・随意性・殿部からの感覚入力の調整といった点に関し効果のあるプログラムです。腰が硬く動かなくなることで、円背がすすみ、バランスを取り姿勢を取り直くなり、転倒に繋がります。これらの、負のサイクルを断ち切るためにも全身の柔軟性を保つことは必要不可欠です。

### バランススクッシュョン

主に、座位時にお尻の下に敷いて腰部の柔軟性を保つ運動としても使用できますが、両足の下に敷くことで、やぐらPOTSの中で一番困難なプログラムへと変化します。足の裏からの感覚を研ぎ澄ますために有効なプログラムです。



## やりたくなるような「訓練」

リハビリサロンやぐらPOTSでは、ご本人様の辛さや大変さを愉しきへ変換できるよう、自主訓練のブースにて愉しみながら機能訓練になるような工夫や仕掛けを盛りだくさんに行っています。

## 愉しいリハ



普段使わなくなった集中力を使用するプログラムです。また、自分の感覚と実際の手の動きがずれている場合などにも、目と手の協調性といった点で効果があります。

### 洗濯バサミ

普段、使ったことがないような手の使い方をして脳に刺激を送り、力を入れて動かすことで手指の拘縮を未然に防ぎます。

### 知恵の輪

物体の空間的な把握能力を使用します。絵に描いてある解答とご自身の手にある知恵の輪を照らし合わせながら、物体の動かし方を考えるという順序立てた思考を使用するため、脳への大きな刺激となります。

### やぐらもん風車

タオルギャザーの動作に、負荷を付けて行えるよう改良したものです。

### 足指スマートボール

引っ張っている感覚を脳にフィードバックしながら、より高度な感覚能力との協調性を必要とします。あまり強く引きすぎると失敗するので「上手く目的の穴に入るように足の指だけで力を調整できるようなりましょう！」という目標があります。

### ビー玉掴み

足の指の随意性（思ってるように動かせるかどうか）や可動域（どのくらい動かせるのか）に対し効果があり、足の指を意識するきっかけになるリハビリとして最適です。

## ファイトリハ やぐらPOTSに導入しているマシン

### エルゴメーター



単純な筋力ではなく全身持久力を向上させる目的で使用しています。



足を開く動作の際に使われる筋肉は、体幹のふらつきを抑制し転倒予防として働いてくれます。

### ブーリー

ストレッチのように肩周囲の筋肉を伸ばすために使われます。自分の力を使わずに動かすにはコツが必要ですが、肩関節周囲筋の血液循環が改善されますので、気持ちよく・肩こりなどにも効果があります。

### ホライソントルレッグプレス



立ち座りの時、階段昇降の時などこの筋肉を鍛えることで楽になる動きは多くあります。



腹筋や背筋、大胸筋に作用することで姿勢を良くし、肩関節の固定力の向上が得られるため杖を突いた時の肩の痛みも多少軽減される可能性があります。

### チエストプレス

筋力の低下・体力の低下からダイナミックな動きをしなくなり、筋肉の委縮・短縮が起こります。それが体の柔軟性を奪い、骨の正しいバランスが崩れ姿勢に影響してきます。その後、体の変形が悪化していき、立っている状態でもバランスがとりにくくなってしまいます。そして、バランスが取りやすく柔軟に動けるポジションをとることが困難になり、「あっ！」と思った時には転倒してしまいます。その流れを遮り切るためにも、やぐらPOTSのような予防リハビリが必要なんですね。