

# ◎リハデイ吉木の運動マシーン紹介

※()内の言葉はリハデイ吉木での名称です。



## ◇メドマー(マダム)

筋肉のコリをほぐし、**血行が促進**されます。

### 【期待される効果】

神経痛・筋肉痛の改善

筋疲労の回復

静脈瘤、冷えなどの改善



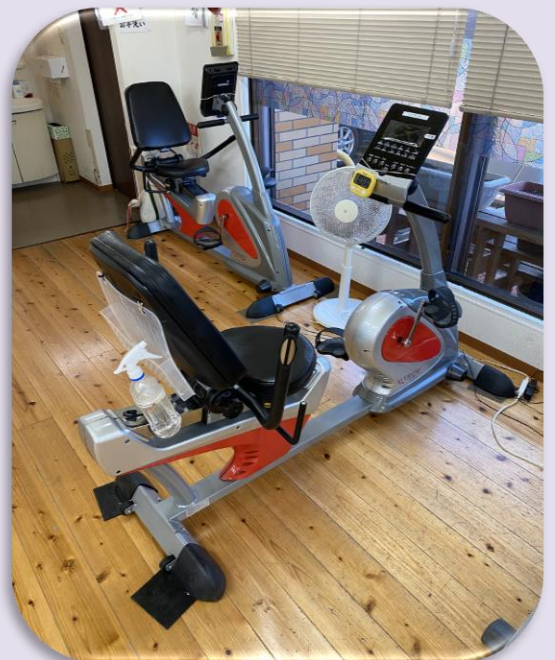
## ◇リカンベント(リカちゃん)

リカンベントバイクは**有酸素運動**を無理なく長時間続けることができます。

### 【期待される効果】

脂肪を燃焼

基礎代謝を上げる



# ◎リハデイ吉木の運動マシーン紹介

※()内の言葉はリハデイ吉木での名称です。

## ◇ウォーターベッド(竜宮城)

水圧刺激を使ってマッサージする器械です。水が入っているベッドですので、腰が曲がっていても使う事が出来ます。

### 【期待される効果】

リラックス



## ◇レッグエクステンション(ぴよんすけ)

レッグエクステンションは「太もも」を鍛えるトレーニングマシンの名称です。椅子に座った状態から膝の曲げ伸ばしを行って、足腰を鍛えます。

### 【期待される効果】

基礎代謝を上げる





# ◎リハデイ吉木の運動マシーン紹介

※ () 内の言葉はリハデイ吉木での名称です。

## ◇アブダクション・アダクション (横綱)

アブダクション・アダクションと呼ばれる、**股関節の外・内転の運動が行える**マシンです。このマシンでは2種類の運動が可能です。

### 【期待される効果】

主に股関節を開く、お尻の横側の筋肉や**骨盤底筋群と呼ばれる筋肉を鍛える**効果があります。

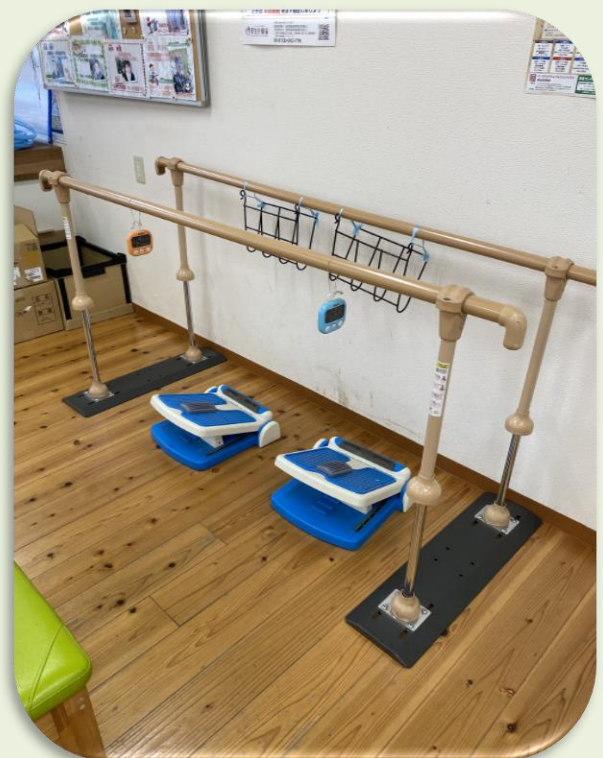


## ◇ストレッチボード

ストレッチボードは、**乗っているだけで**ふくらはぎの筋肉が伸ばされて、**血流が良くなり、筋肉の柔軟性を**出してくれる器具です。

### 【期待される効果】

姿勢が良くなり、**肩こりや腰痛にも効果**があり。また、**インナーマッスルも鍛え**られます。



# ◎リハデイ吉木の運動マシーン紹介

※ () 内の言葉はリハデイ吉木での名称です。



## ◇干渉波（女神）

干渉波という低い電流を体内で発生させ、特定の患部を集中的に刺激して治療する器機です。**鎮痛効果や血流促進効果**があります。

## ◇キセノン光線（女神）

照射された光エネルギーは、生体内深部の組織を温め、**血流を改善**して滞っていた「発痛物質」を洗い流すため、**痛みが軽減**されます。また、光による組織の活性化、心地良い温熱感、さらに**同時併用できる干渉波通電の筋肉マッサージ効果**で凝りをほぐします。



# ◎リハデイ吉木の運動マシーン紹介

※ () 内の言葉はリハデイ吉木での名称です。

## ◇プーリー

肩関節周囲や脇下のストレッチが出来ます。拘縮予防、麻痺などで腕を上げる事が困難な方の訓練に使用しています。

### 【期待される効果】

座位姿勢の矯正や立位姿勢の改善



## ◇チェストプレス (シュワちゃん)

チェストプレスは、胸や腕回りの筋肉を鍛えられることが出来ます。

### 【期待される効果】

基礎代謝が上がってダイエットにも効果的。





# ◎リハデイ吉木の運動マシーン紹介

※ () 内の言葉はリハデイ吉木での名称です。

## ◇フレックスチェア (アロハ)

骨盤・背骨を優しく動かすマシンです。

### 【期待される効果】

背中・骨盤周囲の柔軟性の改善や背中を緩めることによって自律神経も整えることができます。



## ◇ツイストチェア (ツイスト)

ツイストチェアは腕を台に乗せた状態で胸を開く運動を行うマシンです。

### 【期待される効果】

50肩や肩こりといった症状の緩和



## ◇関節可動域訓練

関節が固まる事を予防し、正常な可動域に近づける、または維持する為にリハビリ職員が行う運動療法です。マッサージとは違います！



## ◇棒体操

リハデイ吉木での棒体操は廃用症候群の予防です。そのために棒を使い、様々な生活背景に絡めつつ、**身体の柔軟性を始め、バランス感覚や反射神経・集中力などを養えるように、利用者の身体機能の維持向上のために**考案しております。各スタッフによるオリジナルスペシャルメニューもあり飽きのこない構成となっております。





## 看護の特色…

健康意識を高めるために、**健康ミニ教室**を行っております。個別での**健康相談**も承ります!!

また、身体的・精神的・社会的・スピリチュア的にどんな小さいことも見逃さず、家族の皆様、介護支援専門員の皆様への情報提供を確実に迅速をモットーに利用者様の最適な生活への維持向上、アドヒアランス向上に結び付けます。

### 【看護技術実績】

- ・環境調整
- ・排泄援助（摘便、ストーマケア、Hrバッグ管理、他）
- ・清潔・衣生活援助（清拭、更衣、手浴、足浴、口腔ケア、入浴介助、フットケア、爪切りなど）
- ・創傷管理（包帯法、創傷処置）
- ・苦痛の緩和・安楽の確保（罨法、褥瘡ケア）
- ・食事援助（摂食・嚥下訓練、胃瘻の管理、嚥下状況に応じた摂取介助及び食事形態の工夫など）
- ・活動・休息援助（体位変換、車椅子やトイレ、HUGを使った移送や移乗、歩行介助、関節可動域訓練など）
- ・呼吸・循環を整える（酸素吸入療法、口腔内吸引、薬剤吸入、排痰ケア・ドレナージなど）
- ・与薬（外用薬の与薬、薬剤管理、インスリン、麻薬管理、座薬の挿肛、処方された軟膏の塗布）
- ・症状・生体機能管理（バイタルサイン、体重管理など）
- ・感染防止（スタンダードプリコーション、手指衛生など）



### ☆ 嚥下能力に応じた食事対応 （食事の写真）



### ☆ 健康管理（看護技術）の風景 （一部）





# ☆そのほか

- ・要支援の方は1回2時間迄のご利用、要介護の方は1回3時間~のご利用になります。
- ・また、食事付きのプランもございます。
- ・各ご利用者に合わせた利用の方法もございます。担当の介護支援専門員にお尋ねの上、ご相談くださいませ。

## ◆こちらは、利用時の一例です。

### ○利用者Aさんの利用状況【9:00~11:00のご利用の場合】

9:00		9:10~		10:20~			10:50~		11:00	
リ送	ハ迎	看（体	ビご	可屋個	棒	健看	立	者（休	マ達	送
ハデ	車に	護熱調	り希	動外別	体	康護	ち座	さんお	シ成	迎
イに	乗	師やチ	り望	域訓に	操	師に	り訓	と飲	ンで	車
吉木	って	が血エ	のマ	訓練	実	よる	練	み	き	に
に	来	看圧、	シン	や必	施	二	実	な	て	乗
来所		ます、	を使	要に		講	施	が	な	っ
		身体	って	応		話		ら	い	て
		の状	りハ	じ				他	い	自
		態な		て				の	実	宅
		ど		関				利	施	へ
				節				用		



\*関節可動域訓練についてはセラピストによって**必要性がある方のみ実施**しております。マッサージとは全く異なりますので、**全利用者が行っているわけではありません。**