

ジョイント

J O I N T

[発行]

vol.129

医療法人社団
武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

レッドコード

令和元年6月1日から新しいデイケアルームでデイケア（短時間通所リハビリテーション）が始まりました。デイケアルームには「レッドコード」という医療機器が設置されています。今回はレッドコードの概要と運動方法について、特集していきます。

◆レッドコードとは

レッドコードとは、天井から吊るされた赤いロープを使用して運動するノルウェーで開発された医療機器です。重力を極力取り除くことで過度な負荷や緊張が取れるので、適度な運動負荷で運動をすることが可能です。



◆レッドコードの効果

レッドコードには以下の効果があります。

・ 関節可動域の向上

・ 筋肉の緊張緩和

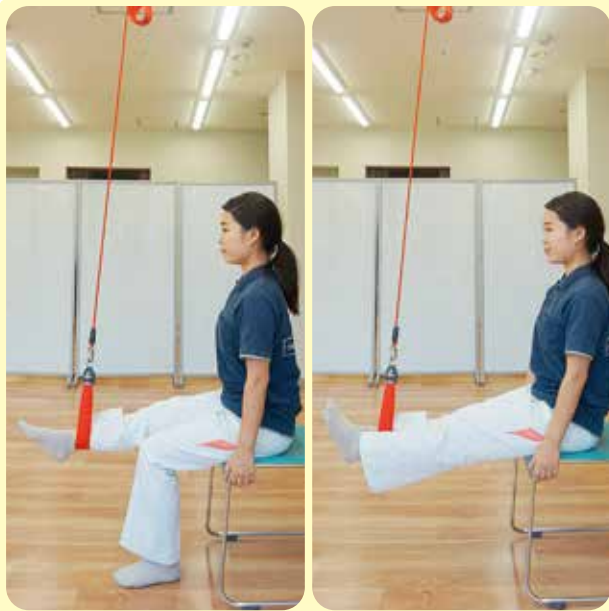
・ 筋力の向上

・ 感覚機能の向上

◆レッドコードの運動方法

当院で行っているレッドコードの筋力増強、可動域向上、ストレッチ、重心移動を目的とした練習メニューをそれぞれ紹介します。

・筋力増強メニュー



大腿四頭筋、体幹筋

足を伸ばす筋肉と身体の中心の筋肉を鍛える運動です。足を動かすときに身体が曲がらないように注意しましょう。身体が後ろにもたれかからないようにしましょう。



股関節外転筋

股関節を外に動かす筋肉で片足立ちの時に重要な筋肉です。しっかりと広げられるところまで広げます。つま先が天井に向くように意識して行いましょう。



肩関節水平内外転運動

肩を内側に閉じて外側に開く運動で胸を大きく広げるように動かします。



体幹回旋運動

身体を左右に振り向かせる運動です。背中を伸ばして行うように意識しましょう。

・ 重心移動メニュー



左右の重心移動

手を真横に伸ばします。できれば反対側のお尻を少し浮かせていきます。

・ ストレッチメニュー



脊柱起立筋

背中の筋肉を伸ばす運動です。お尻が浮かないように注意して身体を前に倒していきます。

当院デイケアの紹介

レッドコードをやってみたい方は当院のデイケアで行うことができます。デイケアの利用を開始するには介護保険の認定を受ける必要があります。介護保険の認定を受ける為には市役所かお近くの地域包括支援センターにお問い合わせください。

当院のデイケアは1回100分で行います。月曜日・火曜日・木曜日・金曜日は1日5回行います。16:30~18:10は要支援の方のみサービスを利用できます。水曜日・土曜日は1日2回行います。9:00~16:25のご利用の方には送迎サービスをご利用いただけます。

< デイケアの時間割表 >

	1回	100分
1	9:00~10:40	
2	10:45~12:25	
3	13:00~14:40	
4	14:45~16:25	
5	16:30~18:10 (要支援のみ)	



7月22日(月)にオープンしたメディカルフィットネス ジョイント。

今後院内新聞の中で、施設紹介や健康豆知識などをお伝えしていきます。

よろしくお願いします。

ジョイントは数多くのマシンを導入しました。

今回は、「チェストプレス」を紹介します。



チェストプレス

☆チェストプレスで鍛えられる筋肉
大胸筋(その他 三角筋 上腕二頭筋)

大胸筋は、普段の生活で体の前で物を抱きかかえたり、うつ伏せで寝ている状態から体を起こすときなどに使います。

大胸筋を鍛えると、「胸の形」に大きく影響を及ぼすので、大胸筋を鍛えることは男性にも女性にも人気があります。



スタート位置
真っすぐ腕をのばす
(胸の前で腕を曲げた状態)

自宅で大胸筋を鍛えるには・・・腕立て伏せ

健康教室

8月23日金曜日に『膝の痛みのない生活を過ごすために』をテーマに第203回健康教室を開催しました。武部健副院長から膝の構造や治療に関すること、痛みのない生活を過ごすために必要な知識と方法をお伝えしました。また、自分の膝を守るための方法を実践しました。



武部健副院長



今日からできる膝を守る運動を紹介しました



リハビリスタッフが話しをしました



ご参加ありがとうございました

次回の健康教室のお知らせ

次回は10月11日金曜日13時30分～14時50分に開催します。テーマは「肩の痛み」です。たくさんのご参加お待ちしております。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

