



# 西宮渡辺心臓脳・血管センター

## 介護予防通所リハビリテーション

### サービス内容

社会医療法人渡邊高記念会西宮渡辺心臓脳・血管センターが行っている、要支援1・2の方を対象としたサービスです。短期時間滞在（1時間以上2時間未満）の送迎付きでリハビリのみ行っています。※詳細は別途参照

★短時間 ★送迎付き ★リハビリのみ

**見学無料（要予約）**

### 利用料金

【1ヵ月あたり】

	要支援1	要支援2
1割	¥ 2,206	¥ 4,376
2割	¥ 4,412	¥ 8,751
3割	¥ 6,618	¥ 13,128

(2020年6月現在)

### 運動プログラム

#### ■筋力系マシン（パワーリハビリテーション）

医療機器コンパス6機種による高齢者の方に安全で効果的なトレーニングを提供します。

#### ■有酸素系マシン

トレッドミル、エルゴメーター、リカレントエルゴメーターの3機種を設置しています。

#### ■集団体操教室

椅子に座った状態でストレッチ、フィットネスツールを使用した軽運動を参加者とコミュニケーションを取りながら楽しく実施します。

### 受付時間

月曜日～金曜日（祝日も営業） 9：00～17：00

### その他サービス

自費

健康塾  
(自費)

要支援

渡辺病院  
(リハのみ)  
個別指導

要介護

前浜  
(リハ・食事・入浴)  
※長時間

### 《お問い合わせ先》

〒662-0911 兵庫県西宮市池田町3-25  
西宮渡辺心臓脳・血管センター新棟5階

疾病予防運動施設 健康塾

TEL 0798-36-1166

FAX 0798-36-1826

[www.n-watanabe-hosp.jp/kenkou/](http://www.n-watanabe-hosp.jp/kenkou/)



西宮渡辺  
心臓脳・血管センター  
新棟5階 健康塾

JR西宮駅から徒歩7分  
阪神西宮駅から徒歩5分

# 疾病予防運動施設 健康塾 パワーリハビリテーション

## パワーリハビリテーションとは…

医療用トレーニングマシンコンパスを使用し、動作性の改善（立つ・歩く・座る）を目的として行うリハビリテーションです。不活動筋と呼ばれる筋肉をバランスよく再活性化させます。

compass<sup>®</sup>  
compact



胸郭可動性の改善、  
姿勢（特に肩甲骨  
周囲や下部体幹）  
の改善を図ります。

ローイング

IADL自立（手段的日常動作）



身体的・心理的活動性を回復



立ち上がり・着座  
動作の改善、姿勢  
の改善を図ります。

トーフレックス



持ち上げる（上げ  
下ろし）動作の改  
善、肩・肘関節周  
囲の安定性と可動  
性の改善、胸郭可  
動性の改善を図り  
ます。

チェストプレス



股関節周囲の安定  
性と可動性の改善、  
立位・歩行の安定  
を図ります。

レッグエクステンション



骨盤帯・股関節周  
囲（特に側方）の  
可動性と安定性、  
立位・歩行の安定  
を図ります。

ヒップアブダクション

当院の理学療法士・健康  
運動指導士がホスピタリ  
ティを大切に運動指導を  
サポートしますので安心  
してご利用いただけます。



立ち上がり・着座  
動作の改善、立位  
歩行の安定を図り  
ます。

レッグプレス

## 《お問い合わせ先》

〒662-0911 兵庫県西宮市池田町3-25  
西宮渡辺心臓脳・血管センター新棟5階

疾病予防運動施設 健康塾

TEL 0798-36-1166

FAX 0798-36-1826

www.n-watanabe-hosp.jp/kenkou/



西宮渡辺  
心臓脳・血管センター  
新棟5階 健康塾

JR西宮駅から徒歩7分  
阪神西宮駅から徒歩5分

## 病気に対する成果

パワーリハビリテーションは身体的な回復だけではなく、各種病気・障害に対する成果と報告例

認知症	アセチルコリンという物質（この物質の減少が認知症の原因）の分泌、痴呆の類縁疾患といわれる「うつ」を改善する物質の分泌、さらにはパワーリハによる身体的活動性の向上が相乗的に作用しているためと考えられています。
パーキンソン病・症候群等神経難病	パーキンソン病やパーキンソン症候群の例では2週間ほどの短期間のパワーリハで劇的に改善する例がみられます。他の人々もパワーリハを続けているうちにゆっくりとしかし確実に改善していくことが多くみられます。これは運動に伴って大量のドーパミンの分泌がおこるためと考えられています。また、脊髄小脳変性症で寝たきりとなった方がつかまり歩きが可能となる例も報告されるなど、従来は病気の進行にまかせる以外に有効な治療がなかった神経難病にも効果があることがわかってきました。
陳旧性脳卒中の麻痺	何年も前に脳卒中にかかって、かたく動かなくなった手足がパワーリハで実用的なレベルまで改善する例が少なくありません。これはパワーリハによる反復する運動によって緊張がやわらぎ、動きが誘発されるためと考えられます。ずっと昔の病気だからといってあきらめる必要はありません。
腰痛や膝の痛み	パワーリハを行うと姿勢が著しくよくなります。姿勢がよくなると脊椎や膝への体重のかかり方が均等になり、この結果腰痛も膝の痛みも自然にとれていきます。

（参考：日本自立支援介護・パワーリハ学会）

## パワーリハビリによる行動変容

（例）

- 要介護1の74歳の女性がパワーリハビリテーションのあと社交ダンスを再開した。
- 要介護1の78歳の男性がパワーリハビリテーションのあと趣味の登山を再開し、富士山の八合目まで登り、再び絵も画きはじめた。

（参考：日本自立支援介護・パワーリハ学会）

