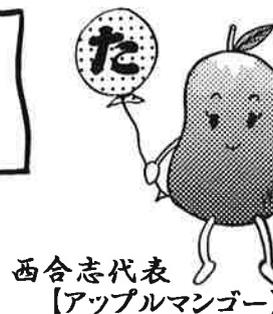
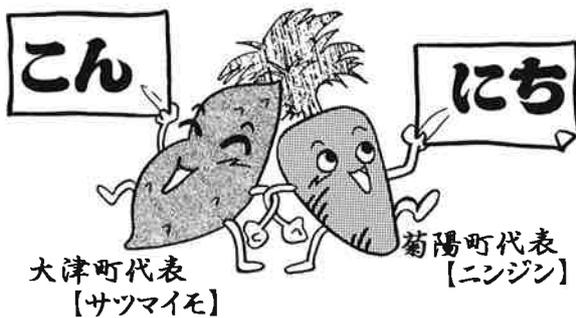


# 菊池地域リハビリテーション支援センターニュース

Vol.7

厚生労働省は介護予防の取り組み強化の一環として平成15年度から市町村の高齢者筋力向上トレーニング事業を推進しております。この事業は高齢者向けトレーニング機器を利用して、虚弱高齢者や要介護・要支援者の全般的な運動機能向上（筋力・柔軟性・バランス・敏捷性など）を図り、寝たきりなどの要介護状態なることの予防を目的としています。内容的にはパワーリハビリテーションと同じと考えられます。そこで今回はパワーリハビリテーションについて紹介いたします。



はじめに	1
パワーリハビリテーションとは	2～3
機器を利用しないパワーリハ	4～5
高齢者向けトレーニング機器の紹介	6～9
介護保険Q&A	10
スタッフ紹介	11
連絡先	12

# パワーリハビリテーション

## 1 パワーリハビリテーションとは？ (Power Rehabilitation)

日常生活に必要な「身体的なパワー」を増大させこれをもとに活動への自信・安心感をもたらして活動的な生活(ライフスタイル)を再び取り戻す「変容行動」を最終目標とするリハビリテーションである。

Produce  
Outcome  
Worth-while for  
Elder  
Re-activation

## 2 健康高齢者への筋力トレーニングとパワーリハビリテーションの違い

高齢者の健康願望の高まりにつれて各地で健康高齢者への筋力トレーニングが実施されている。パワーリハビリテーションはこれと同一視される傾向があるが、両者の本質的な違いを理解する必要がある。

この違いを一言でいえば次のようになる

- 健康高齢者への筋力トレーニング  
→「動ける人」を活動的に[筋力強化理論]
- パワーリハビリテーション  
→「動けない人」を動けるように[動作力学的理論]

虚弱・要介護高齢者の動作能力の低下は、筋力低下ではなく、神経筋協調を含む総合的動作能力によるものであり、従ってこれらの対象者には筋力強化理論によるトレーニングは理論的にも実際上でも適応を欠くものである。

## 3 マシントレーニングの動作学

### マシントレーニング

#### ①筋活動パターン回復効果

姿勢・肢節運動の固定により「主動作筋」の活動の強制と「主動作筋→補助筋→固定筋」による正常筋活動のパターンの練習

②神経筋協調性回復効果

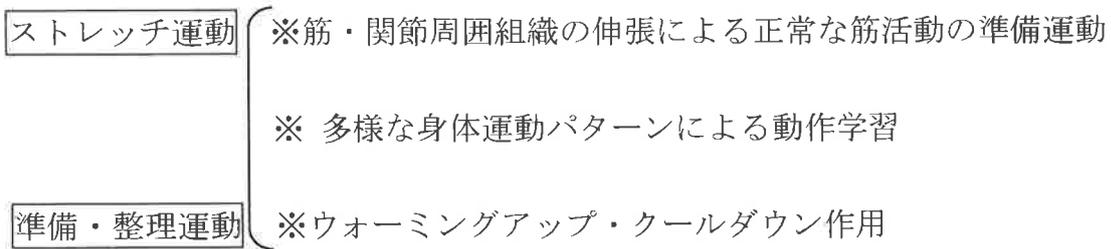
単一運動における神経筋協調の練習

③筋力増強効果

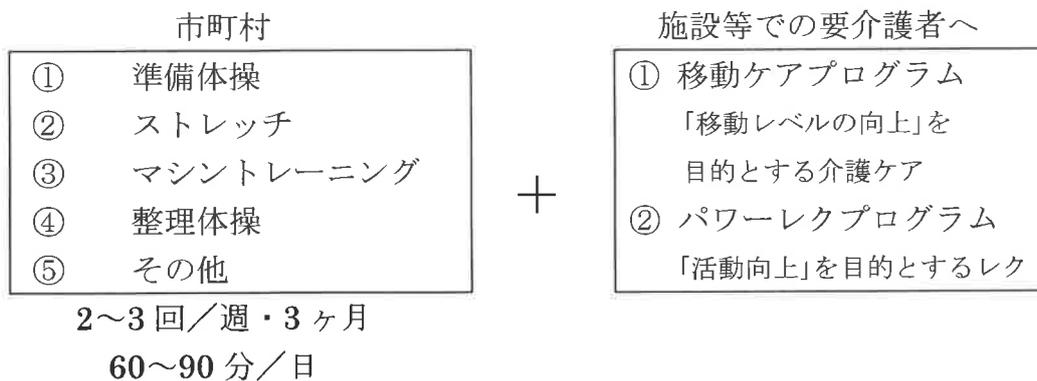
負荷およびその増量による筋力増強効果

④総合的動作力回復効果

上記各機能の回復による総合的動作力の回復効果



#### 4 パワーリハビリテーションにおけるプログラム



#### 5 パワーリハビリテーションの評価項目

パワーリハ研第二版マニュアル運動体力評価項目

- ・ 握力 ・ 6分間歩行 ・ 開眼片足立ち ・ timed up & go (TUG)
- ・ ファンクショナルリーチ ・ 体前屈 ・ 落下棒テスト

ヘルスアセスメントマニュアル

- ・ 生活習慣問診表 ・ 閉じこもりアセスメント ・ 転倒アセスメント

QOL評価

- ・ SF-36

## 6 機械を使わないパワーリハビリテーションについて

今回はパワーリハビリテーション研究会で紹介されていますホームプログラムを、機械を使わないパワーリハビリテーションとしてご紹介させていただきます。

※各運動をゆっくり数を数えながら行ってください

頻度は20回×3セット行いますが、体調や状態をみて増減してください

椅子に座り、い〜ち、に〜、さ〜ん、しい〜で膝を伸ばす。

膝を伸ばした状態から、い〜ち、に〜、さ〜ん、しい〜で戻す。



椅子に座り、い〜ち、に〜、さ〜ん、しい〜で立ち上がる。

立ち上がった状態から、い〜ち、に〜、さ〜ん、しい〜で座る。



手を後ろにつき、かがんだ状態から、い〜ち、に〜、さ〜ん、しい〜で体を  
持ち上げる。

持ち上げた状態から、い〜ち、に〜、さ〜ん、しい〜でかがむ。



立位から、い〜ち、に〜、さ〜ん、しい〜で足を開く。

足を開いた状態から、い〜ち、に〜、さ〜ん、しい〜で足を閉じる。



壁に手をつけて肘を曲げた状態から、い〜ち、に〜、さ〜ん、しい〜で肘を  
伸ばす。

肘を伸ばした状態から、い〜ち、に〜、さ〜ん、しい〜で肘を曲げる。



椅子に座り、両手を前に上げた状態から、い〜ち、に〜、さ〜ん、しい〜で  
両足を上げる。

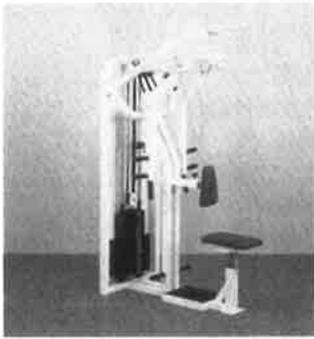
両足を上げた状態から、い〜ち、に〜、さ〜ん、しい〜で足を下ろす。



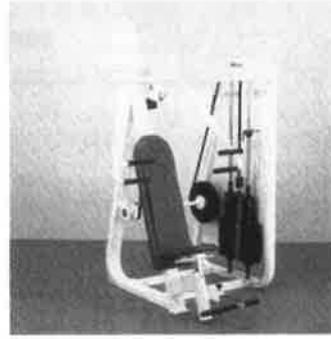
# 「パワーリハビリテーション」必須アイテム



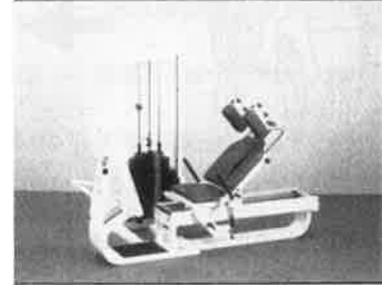
## 介護予防・自立支援に パワーリハビリテーション



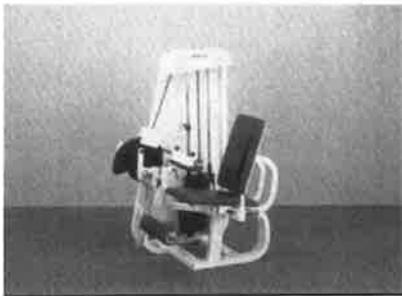
ローイングMF  
COP-0104S  
¥1,720,000



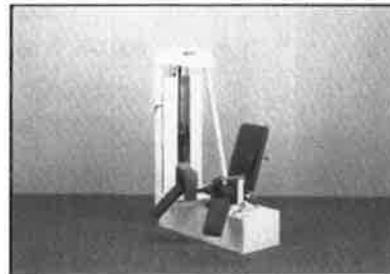
チェストプレス  
COP-1101S  
¥1,290,000



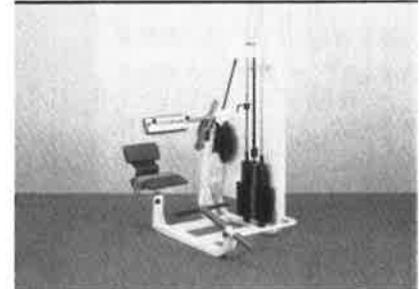
水平レグプレス  
COP-1201S  
¥1,870,000



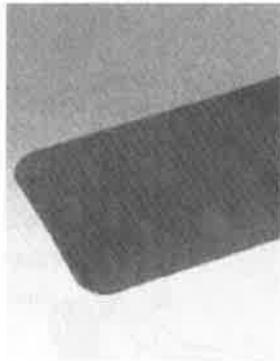
レグEXT/FLEX  
COP-2201S  
¥1,530,000



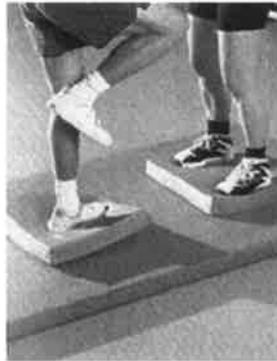
ピップAB/ADD  
COP-2202S  
¥1,540,000



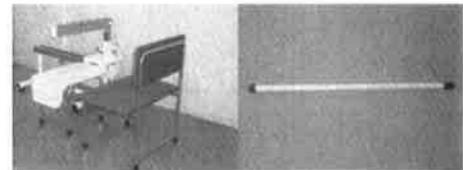
トーンEXT/FLEX  
COP-2301S  
¥1,410,000



エアレックスマット  
¥10,000



バランスパッド  
¥8,800



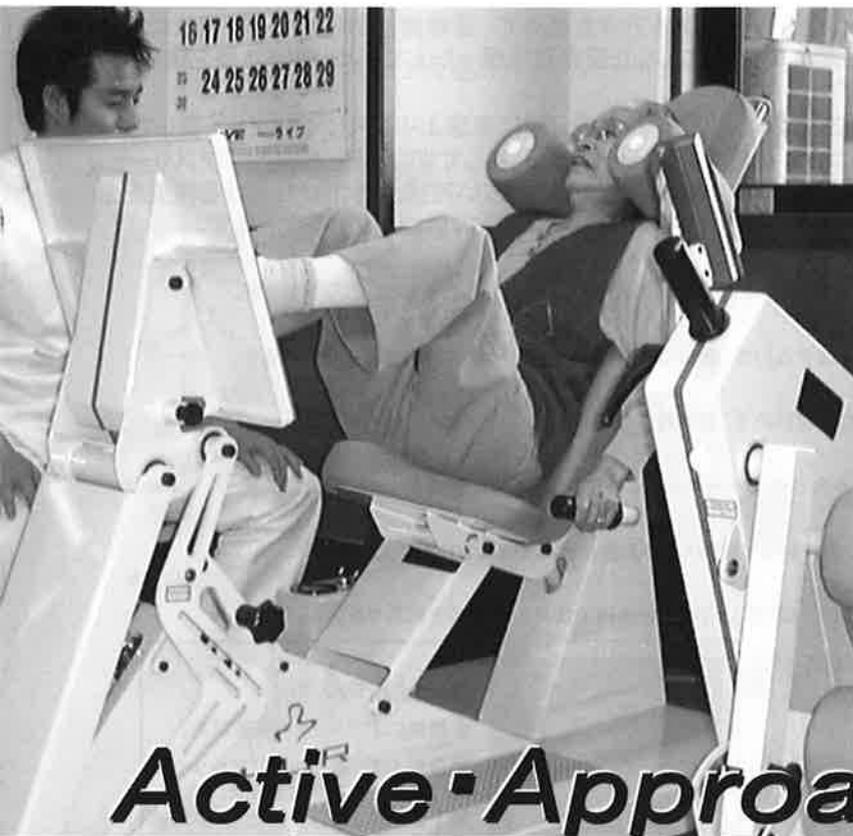
体力評価機器セット  
¥515,000

現在、全国のパワーリハ実施施設の200施設以上で採用。

御問合わせ先：  
酒井医療株式会社 福岡営業所  
福岡市博多区山王1丁目14番17号  
電話：092-473-8481

# HUR“フー”

## メディカルエクササイズマシン



- ／リハブ・中高年をターゲットに開発
- ／コンパクトで優しいスキャンジナビアンデザイン
- ／アイソメトリックテスト&リハブソフトウェア
- ／デュアルファンクション・レンジリミッター
- ／ランプ負荷&ハイスピードエクササイズ
- ／スマートカード使用でオートセットアップ
- ／よりアクティブへ、よりファンクショナルへ
- ／車椅子のままエクササイズが可能に

**Active・Approach・Concept**



Advanced Rehabilitation & Healthcare.....



インターリハ株式会社

本社 東京都北区上中里2-25-2

TEL(03)5902-5677 FAX(03)5902-5644

ホームページ [www.irc-web.co.jp](http://www.irc-web.co.jp) E-mail [irc@irc-web.co.jp](mailto:irc@irc-web.co.jp)

名古屋営業所 TEL(062)252-7067

北九州営業所 TEL(093)965-3551

### ● 油圧負荷ならではの、効果と安全性の両立

- 姿勢を維持し、さまざまな動作を行なう骨格筋の機能の向上を図るトレーニングは、重量負荷(おもり)を用いて行なうのが基本とされてきました。しかし、高齢者や障害のある方々も含めて、運動機能の回復・維持向上につながるトレーニングの処方を行なう場合、それぞれの条件に応じた安全性を保った上で、より高い効果を確実に達成することが求められます。
- ミズノでは、油圧シリンダを利用した油圧負荷方式のマシンを、20年余りに米国より導入して以来、一貫して、重量負荷方式にないメリットを得られるトレーニングの道具立てとして、お勧めしてまいりました。トップアスリートのコンディショニングから、非力な高齢者や病弱の方への運動処方まで、幅広い用途に活用いただける特質を備えている油圧式マシンを、現在は国産化し「ウエルラウンド」マシンとして、一層の展開を図っております。
  - 往復抵抗
    - 動作の行き帰りで、拮抗筋を交互に動員するので、バランスよく刺激でき、動作の改善にもつながります。
  - 自動対応抵抗
    - 自分が今出せる力に応じて負荷が変動するので、疲労による中断がなく、所期の運動量を確保できます。
  - 短縮性筋活動
    - 筋線維が引き伸ばされる方向の動作がないので、筋線維の損傷が少なく、筋肉痛になりにくいです。
  - 多様な用途への展開
    - 有酸素性運動と抵抗負荷運動を組み合わせさせたサーキットトレーニングで、更に効果を上げられます。
  - 軽量・コンパクト
    - 目的に応じての配置換えが簡単で、車に載せて移動・巡回健康教室の実施などにも最適です。
  - 費用対効果
    - 1台で2台分の機能を持つ往復抵抗方式なので、より少ない台数で全身の各部位を網羅できます。



【下肢帯:股・膝・足関節の伸展】

●レッグプレス

30MT-1409 ¥980,000

●デジタルディスプレイ付

30MT-1459 ¥1,180,000

※この機種は往復抵抗方式ではなく、伸展側のみの負荷です。



●デジタルディスプレイ

各機種にオプションで装着可能。

発揮筋力を、運動中にリアルタイムにバーグラフで表示する他、1セット終了後には最高値・最低値・平均値を確認できます。



【上肢帯:水平伸展・水平屈曲】

●チェストプレス(ロウ)

30MT-1401 ¥690,000

●デジタルディスプレイ付

30MT-1451 ¥890,000



【下肢:膝伸展・屈曲】

●ニーエクステンション/フレクション

30MT-1402 ¥690,000

●デジタルディスプレイ付

30MT-1452 ¥890,000

◆調節機構付は各¥50,000高です。



【下肢帯:股関節外転・内転】

●AB/AD ヒップ

30MT-1405 ¥980,000

●デジタルディスプレイ付

30MT-1455 ¥1,180,000



【体幹:伸展・屈曲】

●バックアブドミナル

30MT-1408 ¥690,000

●デジタルディスプレイ付

30MT-1458 ¥890,000

※上記の他に4機種、全9機種があります。詳しくは下記へお問合せください。



ミズノ株式会社 スポーツ施設サービス部  
ISO14001審査登録(国内全事業所) <http://www.mizuno.co.jp/totalfitness/>

株式会社日本メディックス  
<http://www.nihonmedix.co.jp/>

東京TEL.(03)3233-7235 〒101-8477 東京都千代田区神田小川町3-22  
大阪TEL.(06)6614-8187 〒559-8510 大阪市住之江区南港北1-12-35

本社TEL.(047)368-8714 〒271-0065 千葉県松戸市南花島向町315-1  
福岡TEL.(092)571-8258 〒811-1311 福岡県福岡市南区横手1-8-2

厚生労働省  
補助事業対象

# 高齢者の転倒・骨折予防や閉じこもりを防止する 「C<sup>2</sup>P介護予防筋トレマシン」

## リカレントスクワット

立ち座りや階段昇降などの動作に効果あり。



品名	リカレントスクワット(品番1001)
器具サイズ及び重量	幅70×奥行175×高さ180cm、重量200kg
材料及び表面仕上げ	フレーム部：スチール・塗装仕上げ、摩擦部：ベアリング・錆止表面処理・滑り防止
保証期間	消耗部：1年間、フレーム本体：5年間
耐久重量	300kg

## レッグエクステンション

大腿四頭筋を強化して膝への負担を軽減、歩幅を広げる。



品名	レッグエクステンション(品番1002)
器具サイズ及び重量	幅80×奥行120×高さ105cm、重量185kg
材料及び表面仕上げ	フレーム部：スチール・塗装仕上げ、摩擦部：ステンレス・防錆処理のうえ内付足袋
保証期間	消耗部：1年間、フレーム本体：5年間
耐久重量	300kg

## ヒップアブダクション

中殿筋を強化し歩行時のふらつきを解消、安定性を高める。



品名	ヒップアブダクション(品番1003)
器具サイズ及び重量	幅100×奥行110×高さ180cm、重量180kg
材料及び表面仕上げ	フレーム部：スチール・塗装仕上げ、摩擦部：ステンレス・防錆処理のうえ内付足袋
保証期間	消耗部：1年間、フレーム本体：5年間
耐久重量	300kg

## ローイング

広背筋を強化し、姿勢の予防・改善を図る。



品名	ローイング(品番1004)
器具サイズ及び重量	幅60×奥行175×高さ200cm、重量200kg
材料及び表面仕上げ	フレーム部：スチール・メッキ塗装、摩擦部：ベアリング・防錆処理のうえ内付足袋
保証期間	消耗部：1年間、フレーム本体：5年間
耐久重量	300kg

## 「C<sup>2</sup>P介護予防筋トレマシン」価格

マシン本体 1,500,000円 (4台セット)

運搬・設置費 200,000円  
(地域によって多少異なります)

合計 1,700,000円 (消費税別)

※ 別途、検査用備品が必要となります。詳細については販売代理店までお問い合わせください。

●お問い合わせ先  
「介護予防筋トレマシン」販売局

TEL 03(3266)8958 FAX 03(3266)8959  
〒162-0843 東京都新宿区市谷田町2-7-15 近代科学社ビル4階

# 介護保険

～ ～ 平成 15 年 4 月より介護報酬の改定がありました ～ ～

今回の改定の具体的な考え方としては、在宅重視と自立支援の観点から、要介護状態になっても出来る限り自立した在宅生活を継続することが出来るよう、またいったん施設に入所した場合でも、在宅生活に近い形で生活し、将来的には出来る限り在宅に復帰できるよう所要の見直しを行なうというものです。

## ◎主な見直しの内容

### 【在宅サービス】

(1) 自立支援の観点にたった、居宅介護支援（ケアマネジメント）の確立

利用者の要介護度による評価の廃止

要支援 650 単位/月

要介護 1・2 720 単位/月 → **850 単位/月**

要介護 3・4・5 840 単位/月

※一定の要件を満たさない場合に所定単位数の 70%を算定する仕組みを導入

一定の要件とは？

**イ：居宅サービス計画を利用者に交付すること。**

**ロ：少なくとも3ヶ月に1回、居宅サービス計画の実施状況の把握の結果を記録すること**

**ハ：要介護認定や要介護認定の更新があった場合等において、サービスの担当者会議の開催、居宅サービス計画の内容について担当者から意見を求めること**

(2) 訪問介護・身体介護と家事援助が混在した複合型を廃止→「身体介護」と「生活援助」

自立支援、在宅生活支援の観点から在宅での生活援助を重点的に評価

**身体介護中心型 30 分未満 210 単位 → 231 単位**

**家事援助中心型 30 分以上 1 時間未満 153 単位 → 208 単位**

**1 時間以上 222 単位 → 291 単位**

(3) 通所リハビリ・・・在宅での日常生活における自立支援を図る観点から、個別リハビリテー

ション治療計画に基づき、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が個別にリハビリテーションを行なった場合を評価・・・**個別リハビリテーション加算**

**退院・退所日から起算して 1 年以内の期間 130 単位/日**

**退院・退所日から起算して 1 年を超えた期間 100 単位/日**

### 【施設サービス】

#### ○介護療養型医療施設

要介護 4 または 5 であって、常時頻回の吸引喀痰を実施している状況など、常時医師による医学的管理が必要な状態にあるものに対して、療養上の適切な処置と医学的管理を行なった場合を評価 **重度療養管理 → 120 単位/日**

○施設入所（入院）者の在宅復帰を促進するため、退所（退院）前の施設と居宅介護支援事業所の連携を積極的に評価する観点から

**退所（退院）前連携加算（新設） → 500 単位/回**

☆以上のように在宅介護の重視と、入所（入院）は必要度に応じて評価する内容となっております。

# 菊池地域リハビリテーション支援センター スタッフ紹介

皆様へお目にかかることもあると思います！どうぞよろしくお願い致します！

自己紹介の見方:1.氏名 2.職種 3.趣味や特技 4.自己アピール 5.地域リハに関わっての感想



1. 藤井 まり子
2. 看護師
3. ジャンベ、手話、ダンス
4. じっとすることが嫌いなので、呼ばれたらすぐに飛んでいきます。フットワークの軽さは誰にも負けません。
5. 地域の皆様から勉強させていただいています。今後も、情報の配達人として地域を駆け回ります！



1. 矢野 愛子
2. ソーシャルワーカー
3. 食べること！なんちゃって英会話！
4. おいしいもの大好きです。お酒も飲みます。お勧めグルメスポットがあれば教えてください。
5. 地域に出て行くことも少ないですがもっと皆様のお役に立てるよう頑張ります！まずは、お気軽にご連絡ください……



1. 今泉 久仁子
2. 理学療法士
3. 主婦業以外！
4. 女一人で生きていく為に仕事頑張ります！
5. まずは、自分の知識を深める必要性を深く感じています。



1. 大室 良太
2. 作業療法士
3. 魚釣り、アウトドア
4. 休日は天草のテトラポットに出没し、お魚にエサばかり与えてしまってます！
5. 地域の皆様へお役に立てるよう頑張ります。似顔絵とそっくりなので見かけたら声をかけてください。

## 連絡先

菊池地域リハビリテーション支援センター

〒869-1106 熊本県菊池郡菊陽町曲手760  
熊本リハビリテーション病院内

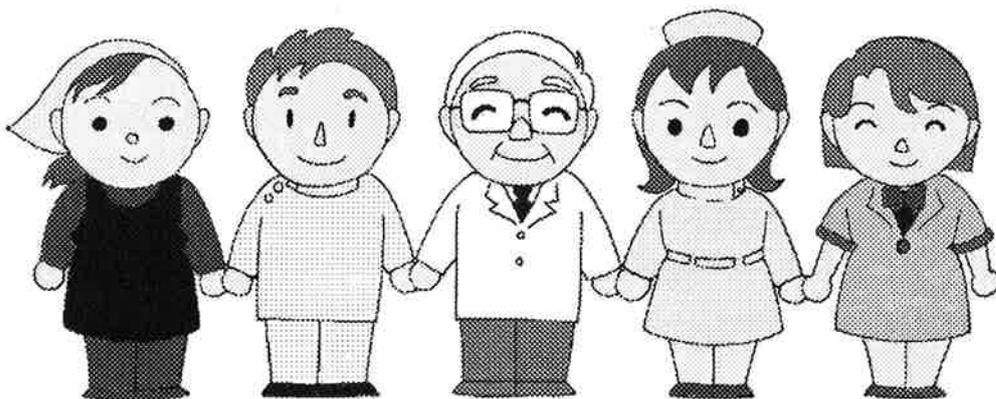
TEL 096-232-3194 FAX 096-232-3119

E-mail chiiki - reha@marutakai.or.jp

URL <http://www.marutakai.or.jp/kcr/>

ホームページ  
バージョンアップ  
しています  
ご覧ください

電話での相談の受付は  
午前9時から午後5時まで随時受けております。  
またFAX・電子メールでは  
24時間受け付けておりますので  
お気軽にご連絡ください。



菊池地域リハビリテーション支援センターニュースVol.7 2003.7  
平成15年7月  
発行 菊池地域リハビリテーション支援センター

無断の使用・複製を禁じます