

# おかもとデイケア新聞

おかもとデイケア新聞の最初の記事になります。**今回のテーマは「パワーリハビリテーション」**です。通称「パワーリハ」と呼ばれる機械を使った運動ですが、**実は筋力強化のための機械ではありません**。高齢者は筋力低下以外に、**普段使っていない眠っている筋肉**があるから体が動きにくくなると言われています。眠っている筋肉をまんべんなく動かす（再活性化）ために考案された運動がパワーリハになります。

眠っている筋肉を活性化させるための**ポイント**がいくつかあるので、今回はそれを紹介させていただきます。



## 1 パワーリハの負荷量は「楽である」が上限



「楽である」はあくまで負荷の上限です。これを越える負荷は「パワーリハ」ではなく、効果も期待できません。パワーリハが心臓に与える影響は「入浴」より軽く、運動によるリスクはほとんどありません。

## 2 大切なのは、一定の「リズム」で行うこと



「1, 2, 3, 4」と4秒ぐらいのリズムで引っ張る動作をし、「1, 2, 3, 4」で元に戻します。ゆっくりと一定のリズムで行うことで、眠っている筋肉を呼び起こし、神経と筋肉の協調した動きが身につきます。



## 3 正しいパワーリハとは別に「筋力強化」が必要



強い負荷や好きなリズムで行うと、大きな筋肉が先に働いて目的の効果を出すことができません。筋力強化であればマシントレーニングではなく、地に足の着いた運動の方が実用的な筋肉がつくため、当デイケアではパワーリハと筋力強化は目的を分けて行っています。

