

左記ビルの3Fです。
整骨院右手の扉から入ってすぐの
エレベータをご利用下さい！

【AM】	MENU	【PM】
9:00	ﾊﾞｲﾀﾙﾁｪｯｸ	13:30
9:15	準備体操	13:45
9:30	リハビリ	14:05
10:05	個別ﾒﾆｭｰ	14:35
11:20	ﾊﾞｲﾀﾙﾁｪｯｸ	15:50
12:05	送迎	16:35



個浴にて入浴対応をしております。
入浴動作の練習も行えます。

無料体験/見学随時受付中！

歩行リハビリデイサービスセンター
リライフ

〒544-0033
大阪府大阪市生野区勝山北5-21-13 よしとみビル 3F
TEL：06-6731-0606
FAX： 06-6731-0605

ご不明な点はお気軽にご連絡下さい。

個別機能訓練の実施

1対1での個別機能訓練 毎回10～15分

痛みや動かしにくさに対して、身体状況を評価し、個人ごとに改善に向けて必要な訓練を提供します。
又、麻痺等に対しても評価を行い、麻痺側の改善点を見つめ直すことで、より動く手足を目指しています。

疼痛軽減



可動域拡大



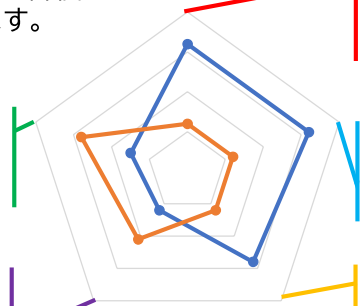
機能訓練



PT評価 → メニュー選択 → 一日の訓練（個別訓練／歩行訓練／集団機能訓練） → 再評価 → 継続／修正 → 目標達成

MEMO 歩行の5大要素

「歩く」動作は様々な要素が重なり合っており、身体状況を評価し、訓練を行う必要があります。



可動域制限
関節1つ1つが大きく動かせないとそれだけでバランスの低下や疼痛の原因となります。

筋力低下
転倒リスクが上がったり、余計な力を使うことで、痛みの原因となることにも。

平衡機能の低下
歩行の安定性が低下し、転倒リスクに繋がります。

基礎体力の低下
行動範囲が狭くなるだけでなく、すぐに疲れてしまい、悪い癖がついてしまうことも。

疼痛
痛みが強いと十分なパフォーマンスを発揮できなくなってしまいます。

各個人に特化したメニューの選択

上肢・体幹訓練



⇒上半身が動くことで立位バランスの改善にもつなげる。

下肢・体幹訓練



⇒筋力向上に加え、下肢が協調して動くようになり踏ん張れるように。

平衡機能訓練



⇒立位での重心移動の訓練や、歩行に必要なバランス機能を向上する。

歩行動作訓練



⇒段差昇降や、大股歩行・後ろ向きなど個人に合わせて訓練を実施。

筋力訓練



⇒マシン等を用いた筋力訓練。強度や回数などを調整しつつ実施。

基礎体力訓練



⇒基礎体力の向上により、日常での活動量や、歩行距離の延長に繋げる。

個別訓練メニュー

日常生活において改善が必要な状況に対してより個別的な練習が必要な方や、より難易度の高いものを求める方に対しては、脳外科勤務実績のある理学療法士が個別メニューを作成して取り組んで頂いております。

例 Aさんの場合



【状況】箸を長時間使うのが疲れる
【評価】つまむ動作の持続性と筋力が必要
【訓練】医療用パテを用いて、握る、切る、つかむを持続的に行う。

例 Bさんの場合



【状況】歩行時膝の過伸展がみられる
【評価】麻痺側の股関節周囲と体幹が弱い
【訓練】歩行で股関節が崩れないよう、膝立ち位でのトレーニングを行う。

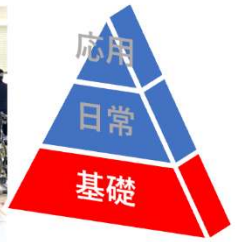
歩行訓練



運動失調がある為、独歩にむけた歩行訓練



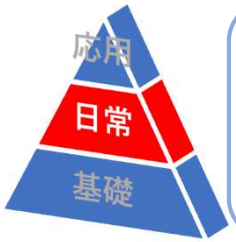
O脚改善の為の重心移動訓練



歩行の基礎

・正しい重心移動
・荷重の位置
・荷重のかけ方
・静/動のリズム

「歩く」という動作を分解し、基礎となる部分から歩行機能の改善を目指します。



日常歩行の改善

・より弱い点の改善
・不安定さの改善
・基礎の再確認

バランスマットを用いたり、動作訓練を加えるなどして、歩行の不安定性の改善に繋げます。



末梢神経障害に対しての足部機能改善訓練



下肢筋力低下に対しての蹴りだしと重心移動訓練



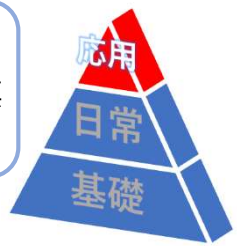
麻痺側の内反抑制を行う歩行訓練



装具なしでの自宅内歩行獲得に向けた歩行訓練

応用歩行

・各個人の目標に即した訓練

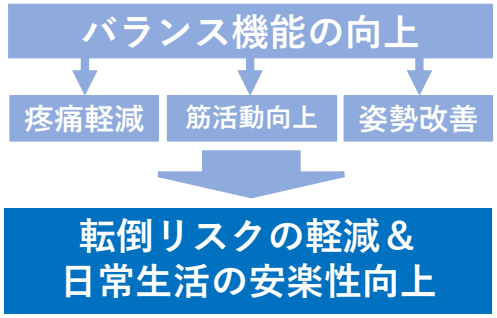


実際の環境(自宅内及び屋外)に対応できるよう様々な状況を想定して訓練を実施します。

バランス訓練

バランス機能は視覚、聴覚、体性感覚の３つの要素が折り重なりそれが【歩く】に繋がります。適切な感覚入力と筋出力、姿勢の再学習の為に課題と環境を提供し、身体状況に適した正しい体の使い方を再学習していきます。

①基礎的な静的立位の再構築
②正しい重心移動の獲得
③力の入れ方の再学習
を中心に実施していきます。





重心移動の訓練



力を入れる方向の確認



集団でのバランス訓練の様子

筋力訓練・可動域訓練

麻痺があっても、術後であっても必ず必要な訓練です。随時身体の状況に合わせて運動メニューも修正します。





ｽｸﾜｯﾄ動作での筋力訓練



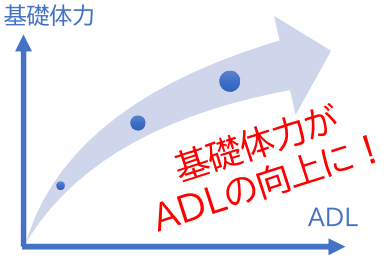
斜面を用いた可動域訓練



マシンを用いた筋力訓練

有酸素訓練

加齢や、脳梗塞等の疾患、整形の術後など十分な運動量の絶対量が足りていません。麻痺があっても術後の方や慢性的な疾患をお持ちの方でもお体に適した全身運動を促し持久力をつけることが生活の質の向上につながります。





ニューステップ

- 全身運動を行える。
- 座位の状態で行える。
- 歩行と同様に上下肢の交互運動を行える。
- 体幹の動きも促せる
- 歩行に必要なリズミカルな筋活動が得られる
- 麻痺等てもできる



トレッドミル
必要に応じて手すりを把持して連続歩行訓練を実施。



エクササイズバイク
腰部や膝へ大きな負担をかけずに有酸素訓練を実施できる。



アルフィット
座位が不安定でも座面に腰かけた状態で実施できる。

麻痺側促通訓練

麻痺した箇所に電気刺激を与え筋の抑制と促通が行うことで効果的な自力では行えない筋活動を促せる。







ただのデイサービスとは違う　リライフ

脳卒中の方や、脊髄障害の方の中には若くして発症する方も多くいます。デイサービスとしてよりも、「リハビリを目的とした施設」として多くの50代の方から90代以上の方にとっての必要な場所と環境を提供しています。個々の利用者様にあった運動とニーズにあった目標に対してプログラムを組んでいます。

ー対象疾患ー

運動器疾患
- 骨折（上肢・下肢）
- OA（変形性関節症）
- 脊髄障害
- 圧迫骨折
- 腰椎ヘルニア　など

神経疾患
- 脊柱管狭窄症
- 頚椎症
- 脊髄小脳変性症
- パーキンソン病
など

脳血管障害
- 脳内出血
- 脳梗塞
- 錐体外路障害
など

※上記は一例です。当てはまらない方はお気軽にお問い合わせください。

職種連携

スタッフ一同が一丸となって一人一人の利用者様のことを把握し、連携をとることを大切にしています。
各専門職が在籍し、常時連携をとりながら運動機能の向上を図り、身体機能を高めていきます。



看護師



介護福祉士



柔道整復師



管理者・生活相談員



機能訓練指導員（理学療法士）