

運動療法エリア

・内容

日常生活の基盤となる身体機能、応用動作訓練を行います



段差昇降練習

高齢者では視覚や注意力の低下から、段差を踏み外すことが多い。そのため、確実に下肢が挙上できるように昇降練習を行います。

関節可動域訓練

ストレッチ

日常生活動作に必要な関節可動域角度を分析し、身体の柔軟性を改善します。



筋力訓練

筋力強化はもちろん、表面筋電図（バイオフィードバック機能）を用い効率の良い筋肉の使い方を目指します。



運動療法

歩行練習

屋内・屋外歩行や応用的な横歩き、継ぎ足歩行など日常生活で必要とされる応用的な動作練習を実施します。



バランス練習

視覚、前庭機能、固有受容器等の複合的な訓練を行い、様々な環境への適応を目指します。

基本動作練習

- ・寝返り
 - ・起き上がり、立ち上がり
 - ・姿勢改善（座位・立位）
- 生活環境に合わせた行いやすい方法をアドバイスします。

