

# マシン運動（パワーリハビリテーション）レクはじめます！！

中部台デイケアのレクレーションでマシン運動（パワーリハビリテーション）を開始します。  
今まで通りの個別リハビリに加えて、午後から実施します。

**目的：**御利用者様の活動量の向上を図り、体力、動作の改善につなげていきます。

**時期：**11月24（火）～28（土）にお試しで実施。

12月から本格的に始動していきます。

※ 12月の開催時期、実施頻度、方法等の詳細に関しては後日HPに載せさせていただきます。

**パワーリハビリテーションとは：**

マシントレーニングを軽負荷で行い、全身各部の使っていない筋を動かすことにより効果が得られます。  
（老化に対するリハビリテーション）

**効果：**

① 行動変容

パワーリハビリの実施で動作・体力の改善を得られると、自分で出来ることや行動範囲が広がり、行動の変化が生まれます。

② 要介護者の自立支援と介護負担の軽減

生活レベルが改善されたり、家事や身の回りのことをするのが楽になるなど、心身ともに健全になっていきます。介護度が改善される為、介護費用の経費も削減することも可能です。

③ うつの予防、改善

軽い有酸素運動により、うつ改善に効果のある物質が神経から放出されます。

