

医療法人

おした整形外科医院

リハビリテーションセンター
～通所リハビリテーション～



基本方針

私たちは

1. 笑顔の受付
2. 安心の看護
3. 元気の出るリハビリ
4. よくわかる整形外科

で、地域の医療に貢献します。

運営方針

①慢性の痛みのケア

慢性の痛みを軽くし、痛みと上手に付き合えるように
お手伝いします。

②生活体力づくり

いつまでも元気で自立した生活を送るための生活体力作りを
お手伝いします。

サービス提供時間

	月	火	水	木	金	土
9:00 } 11:00	○	○	休	○	○	○
10:00 } 12:00	○	○	休	○	○	○
14:00 } 16:00	○	○	休	○	○	休
15:00 } 17:00	○	○	休	○	○	休

※午前・午後各2枠(1日計4枠)、1枠2時間で実施しています。

サービス内容

① 理学療法士によるリハビリテーション

内容：

関節可動域練習(ストレッチ、モビリゼーション等)

筋力増強トレーニング

バランストレーニング

神経筋再教育

自主トレーニング指導

日常生活動作練習(歩行、立ち上がり、階段昇降...等)

集団体操

② 筋力トレーニング

レッグ・プレス



強化する筋：

大殿筋、大腿四頭筋、ハムストリングス、下腿三頭筋

効果：

立ち上がる、座る、しゃがむ、歩くなど、日常生活動作に必要な下肢全体の筋肉を強化します。

レッグ・エクステンション



強化する筋：

大腿四頭筋

効果：

大腿四頭筋を強化し、歩幅が広がり、膝が安定します。階段の昇り降りもスムーズになります。

ローイング



強化する筋：

僧帽筋、三角筋、菱形筋、広背筋、脊柱起立筋

効果：

広背筋、菱形筋を強化し、猫背(円背)を改善します。

ヒップ・アダクション



強化する筋：

中殿筋

効果：

骨盤の安定性を高め、歩行や片足立ち時のふらつきを解消します。

ニューステップ



低負荷から高負荷まで自在に設定でき、有酸素トレーニング、筋力トレーニングが極めて安全・効果的に行える、全身運動機器です。

上下肢の全身運動が可能なほか、下肢単独、上肢単独での運動も可能で、片麻痺患者の運動、上下肢の協調性の運動も行えます。

リカベントバイク



背もたれ式の座椅子にもたれかかった姿勢で、脚を前方向に屈伸して漕ぐことが出来、腰に負担が少なく有酸素トレーニングができます。

シートの位置や負荷設定を調整することで、極めて安全・効果的に運動が行うことができます。

サイクル



12段階の速度調整ができ、ペダルが自動で動く電動アシスト機能が搭載されているため、運動が不慣れな方でも運動を取り組むことができます。

また、膝を持ち上げるバイク運動は、腸腰筋を鍛え、転倒防止にも役立ちます。

Red cord



リラクゼーション、関節運動、筋力強化、ストレッチ等の効果を引き出すことができ、個々に合わせた運動負荷、プログラム、特定部位及び全身運動を提供する事ができる機器です。

理学療法士が個々にプログラムを立案し、設置及び実施を行います。

③ ビデオ体操(棒体操・セラバンド体操等)



テレビの前で、当医院が作成した体操を視聴しながら、15分程度のストレッチや、棒を使用しり、セラバンドを使用した体操等の実施を行います。

④ 物理療法 (リラクゼーションを目的)

メドマー



長靴用の袋に足を包み空気により、圧迫刺激を与え、浮腫み・急性期の浮腫のある方の血行・リンパの流れを改善させます。

水ベッド



水に浮く柔らかな感覚で「水圧刺激」をさらに進化させた、全身治療システムです。噴流による水圧は、肩こり・腰痛・疲労回復・血行促進などに効果があります。

合計 120分

施設の概要

施設名称	医療法人 おした整形外科医院 リハビリテーションセンター
所在地	滋賀県犬上郡豊郷町下枝 23-1
開設者	おした整形外科医院 院長 尾下 佳史
提供サービス	通所リハビリテーション、 介護予防通所リハビリテーション
サービス提供地域	豊郷町、愛荘町、甲良町、彦根市

お問い合わせ

お気軽にお問い合わせください。

医療法人 おした整形外科医院 奥田、村川
〒529-1174 滋賀県犬上郡豊郷町下枝 23-1
Tel 0749-35-0017
Fax 0749-35-0016
E-mail oshitariha@io.ocn.ne.jp

