

在宅支援・健康促進施設

「リハビリ道場」

「リハビリ道場」は在宅生活で必要な外出での訓練や屋外に運動器具を導入することで、屋外での運動を楽しむ習慣を身につける施設です。リハビリ道場の設備をいくつかご紹介します。

運動器具

運動器具はツイスト、足漕ぎ、手漕ぎ、鉄棒の4種類の器具があります。鉄棒以外は座って運動できるため、安全に行えます。また、負荷が軽く疲れにくい器具のため、長い時間運動を楽しめます。屋外での運動は日光を浴びて1日の生活リズムを整えてくれます。



多様な道路

道路の床材に芝生、飛び石、レンガ道、砂利道の4種類あります。床の素材によってはバランスに影響がでます。様々な床面で歩行訓練を行うことで環境に合わせたバランス能力を養うことができ、普段の活動の幅や質を広げることができます。



階段・段差

自宅の玄関前の導線や外出時の環境に合わせた練習ができるよう段差の違う階段3種類(15 cm, 20 cm, 25 cm)と左右ごとの螺旋階段の計5種類あります。段差の高さごとバランスや筋力の負荷が異なるので、その人にあった身体機能強化も図れます。手すりは介助用と一人用と分けて実施できるように手すりの間隔を空けて設置しています。



歩幅・歩行距離、100mトラック

屋外移動は体力だけでなく、移動の速度も求められます。スピード歩行は横断歩道を渡るために必要な歩幅や歩行速度を検査、訓練できる設計にしています。

また、100mトラックを用いて体力を身に付けるだけでなく、今どのくらいの距離を歩けるか距離の目安や目標があれば目で見て感じるすることができます。

