



今年の6月より、なごみ苑のリハビリ室に新たに2種類のリハビリ機器が導入されました！今回は「リハビリ号」と題し、これらの機器を紹介します！

## アクトステップ

アクトステップは両手両足を交互に前後運動する全身運動の機器です。当苑では筋力維持・体力向上・協調運動障害(体の動きを上手くコントロールできない状態)のリハビリとして使用しています。

トレーニング後は画面に総時間・距離・消費カロリーなどが表示され、ご自身が頑張った結果を数値として見るすることができます。

座席は前後の位置や背もたれの角度が調整可能で、ハンドルは長さや角度の調整が可能のため、利用される方の体格に合わせて調整できます。また、座席は左右に回転するため車椅子をご利用の方でも安全に乗り降りすることが可能です。



転倒予防目的に愛用されているH.I.さん

足が弱った時に使えば体力と筋力を回復させてくれるので気に入っています！  
始めは弱い負荷から訓練を始めて、体力がついてきたら少しずつ負荷を上げています。最近では太ももの裏の筋肉が強くなったのか立ち上がるのも楽に感じて嬉しいです！

日々、お体の調子に合わせて頑張っておられます！

## コギー

コギーは座ったまま、自転車のようにペダルを漕ぐことで前後左右に動ける機器です。病気や怪我により足に障がいのある方に効果的で、片方の足が元気であればコギーを漕ぐことができます。

足でペダルを漕ぐと人間の体にある歩行機能を司る神経回路が刺激され、体は「歩き方」を学習しようとしています。その結果、効率よく足に力が加わるようになり、歩行時の歩行速度の改善などの効果があります。

また、コギーは脳や神経系の疾患だけでなく骨折等の整形外科疾患、廃用症候群など様々な疾患の方に効果的で、体力向上や脳血流の改善効果も期待できます。



100mの廊下をコギーで移動しているS.N.さん

自分で行きたいところへ行けるので面白いです。トレーニングのためにはもっと長く乗らないといけないと思うので、少しずつ距離を伸ばして外回りもしてみたいです。

乗車回数をこなすことで足に力が入るようになり、立った時の姿勢がキレイになったほか、ご自身で出来ることが増えておられます！

利用者さんが少しでも安全に、楽しくお過ごしいただけるように支援させていただきます！！

※効果には個人差があります。

## 夏祭り



### ～お知らせ～

◇入所者様の新型コロナウイルスワクチン接種はほぼ終了しています。新たに入所された方も人数が集まり次第、順次接種を行っています。

◇富山県からの要請を受け、173名全ての職員がPCR検査を受け、その全てが陰性でした。今後も感染対策を徹底し、ご安心頂けるように取り組んでまいります。

2年ぶりの夏祭りは新型コロナウイルスの影響で規模を縮小して開催しました！握り寿司などの豪華な夕食や職員による踊り、打ち上げ花火を楽しんでいただきました！