

# 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



① 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

<p>レッグ・プレス</p> 	<p>レッグ・エクステンション</p> 
<p><u>強化する筋</u> :</p> <p>大殿筋、大腿四頭筋、ハムストリン グス、下腿三頭筋</p> <p><u>効果</u> :</p> <p>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。</p>	<p><u>強化する筋</u> :</p> <p>大腿四頭筋</p> <p><u>効果</u> :</p> <p>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。</p>
<p>ローイング</p> 	<p>ヒップ・アダクション</p> 
<p><u>強化する筋</u> :</p> <p>僧帽筋、三角筋、菱形筋、広背筋、 脊柱起立筋</p> <p><u>効果</u> :</p> <p>広背筋、菱形筋を強化し、猫背(円 背)を改善します。</p>	<p><u>強化する筋</u> :</p> <p>中殿筋</p> <p><u>効果</u> :</p> <p>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。</p>

<p><b>ニューステップ</b></p> 	<p><b>リカベントバイク</b></p> 
<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>背もたれ式の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。</p> <p>シートの位置や負荷設定を調整することで、極めて安全・効果的に運動が行なうことが出来ます。</p>
<p><b>サイクル</b></p> 	<p><b>Red cord</b></p> 
<p>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出来ます。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>

### 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 [oshitarisha@io.ocn.ne.jp](mailto:oshitarisha@io.ocn.ne.jp)

