



社会福祉法人 農協共済

別府リハビリテーションセンター



ゆのはな

第31号
2025年11月
BRCだより

すべての人が地域でしあわせに生活できる社会の実現

〔 もくじ 〕

- リハビリ訓練室紹介
作業療法士編「低周波治療器 IVES Pro」のご紹介
- 肩と首「肩こり軽減トレーニング」
- あなたにピッタリ合った杖選びガイド



リハビリ訓練室ご紹介 作業療法士編

訓練室でおこなっている訓練や機器についてご紹介します。今回は作業療法に導入している低周波治療器「IVES Pro」についてご紹介します。

低周波治療器 IVES Pro

画像提供:OG Wellness



低周波治療器とは

一般的に肩こり治療器などとして家庭用でも販売されていますが、当センターでは主に脳卒中や怪我の影響で手足が動かしにくくなった方のリハビリで用いられます。その中でもIVESは、電気で筋肉を動かすのではなく、「自分の力で動かそうとする僅かな信号」を検知し、それに合わせて電気刺激を流すリハビリ機械です。



随意運動のみで少し力を加える



パワーアシストモードを使用し
て少し力を加える



パワーアシストモードを使用し
て強く力を加える

バー表示



チャート表示



IVES Proの画面表示

リアルタイムの筋電を
バーグラフで表示します。
また、時間経過による
筋電の変化をリアルタイム
で表示して確認ができます。



IVES Proでは

上記の機能に加えて、鎮痛用の電気刺激や、筋電計の機能などが搭載されています。
またiPadと連携して、リアルタイムにデータの表示や治療履歴を確認することもできます。

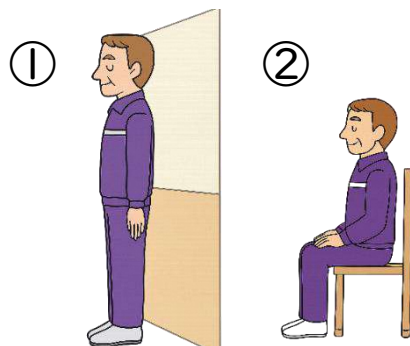
肩と首「肩こり軽減トレーニング」

肩こり軽減は、日々のトレーニングから

猫背や長時間のデスクワークが原因で、肩周囲筋や首周囲筋が硬くなり、肩こりになる場合があります。肩こりは、痛みや倦怠感、ひどい時には頭痛や吐き気などの症状もみられ、慢性化や悪化する場合もあります。このような症状を軽減させるために、インナーマッスルのトレーニングが有効です。

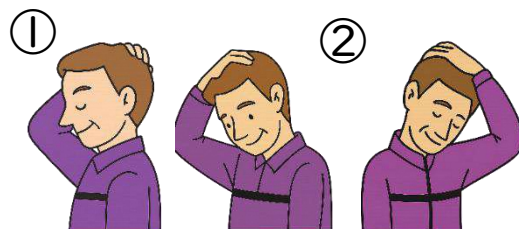
1 基本姿勢

- ① 壁に頭部・肩甲骨・腰部・臀部・踵をつけた立位良姿勢。
- ② 椅子の場合の座位良姿勢。



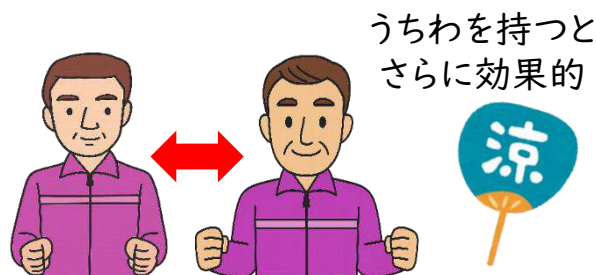
2 首のトレーニング

- ① 基本姿勢から首を前に、あごを胸につけるように曲げます。10秒程度が目安です。
- ② 姿勢から首を斜め前に（左右交互）、あごを胸につけるように曲げます。10秒程度が目安です。



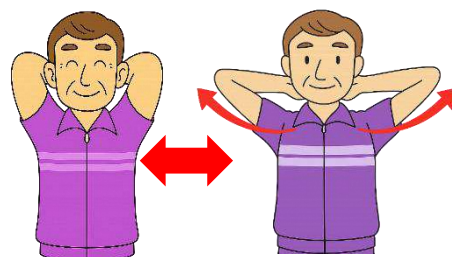
3 肩のトレーニング①

- 肘を体につけて、腕を外に開いたり閉じたりします。
1分 から 2分 続けましょう。
団扇など持つと負荷をかけることができます。



4 肩のトレーニング②

- 手を頭の後ろに組み、図のように肘を開いたり閉じたりします。
肘を開いたときは肩甲骨を内側につけるように、また肘を閉じたときは肩甲骨を外側に開くように注意してください。
5回程度が目安です。



※トレーニングの注意点 ● 痛みのない範囲で行ってください ● 息を止めずに行ってください。

インナーマッスルの役割：インナーマッスルとは、身体深層部の筋肉のことで関節を固定する役割を持っています。インナーマッスルのトレーニングは、いわゆる「筋トレ」（高負荷を掛けて行うアウターマッスルのトレーニング）とは異なり、低負荷・多回数で行うことが基本となります。トレーニングにより「バランスを正しく保ち動作をスムーズに行う」「関節痛の軽減」などの効果を生み、私たちが日ごろ悩まされている諸症状を改善します。

あなたにぴったりの杖選びガイド



👉 転ばぬ先の杖 そして👉 その先の「杖ゴム」にご注意!

○ 自分にあった適切な杖の高さは?

杖は、長すぎても短すぎても長さが合わなければ、正しい歩く姿勢取れず、体に悪影響を与える場合があります。ご自身に合った正しい杖の長さを選ぶことが重要です。簡単に杖の長さを計算する方法として、次の計算式が用いられます。

$$(\text{身長} \div 2) + 2 \sim 3\text{cm}$$

別の方法として、立った状態で腕を下ろし、手首の小指側にあるゴリゴリした骨の高さに合わせる方法もあります。



○ 杖先のゴムは替えなくていいの?

自分の体の一部となり助けてくれる杖の先には、安全を確保してくれるゴムがついています。新品のゴムは溝がはっきりしていてひび割れありません。使用頻度や時間の経過とともに劣化し、重大なケガにつながる可能性もあるので、早めの交換を検討しましょう。



新品の杖先ゴム
溝がクッキリ◎



摩耗した杖先ゴム
溝が消えてます×



ひび割れも注意
外れる×

🍁 ご相談は、気軽に担当職員までお申し付けください 🍁



社会福祉法人 農協共済 別府リハビリテーションセンター

日本医療機能評価機構認定病院 / 日本リハビリテーション医学会認定研修施設

製作：診療事業部門
医療サービス向上委員会

〒874-8611 大分県別府市鶴見1026-10
TEL:0977-67-1711 FAX:0977-67-1712
URL:<https://brc.or.jp>

