

# 水中機能訓練のご案内

～プールでリハビリはじめませんか？～

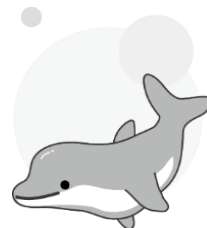
## 水中機能訓練とは・・・

温水プールで水の特性を利用したリハビリ運動を行います。

身体機能や日常生活動作の向上につながります。

### こんな効果があります！

- ・リラックス効果が高いです
- ・代謝がよくなります
- ・むくみが軽減できます
- ・自分に合った運動ができます
- ・関節に負担なく運動ができます



## 《利用できる方》

- ・多摩市に住所を有するおおむね 18 歳以上の  
身体障害者手帳をお持ちの方

※視覚・聴覚に障がいをお持ちの方は応相談

※心疾患・失禁・感染症の方は利用できません



《場 所》 多摩市総合福祉センター5階 水浴訓練室

## 《実施日・利用期間》

- ・週1回、下記の4枠の中から1枠の利用となります

火曜日	① 10時～12時	② 13時～15時
木曜日	③ 10時～12時	④ 13時～15時

- ・1期：半年（前半：4～9月・後半：10～3月）

浮き具を使用するので安全です

## このような疾患の方におすすめします！

- ・進行性の難病の方（パーキンソン病等）⇒からだの緊張をほぐす効果があります
- ・リウマチや変形性股関節症の方 ⇒関節の痛みを緩和する効果があります
- ・大腿骨頸部骨折手術後の方 ⇒正しい体の使い方を学び、生活をもっと楽にできます
- ・脳梗塞や脳出血による片麻痺の方 ⇒バランスよく歩けるように練習します

## 《利用にあたって》

- ・費用：無料（送迎バスがあります）
- ・申請書：毎年1月と7月に配布
- ・スタッフとの面談後、申請をしていただきます  
※申請時に、医師の意見書（有料）が必要となります

## 《訓練メニュー》

- ① ストレッチ
- ② 筋力トレーニング
- ③ バランス・歩行
- ④ 個人プログラム
- ⑤ リラクゼーション



多摩市総合  
福祉センター  
5階  
水浴訓練室

広さ：12×5m  
水深：0.9～0.95m（腰までの高さ）  
水温：33～36℃  
（温水なので冬でも大丈夫です！）

## ～プール内の様子～



リフトがあるので  
車いすの方も  
ご利用できます

## 《スタッフ体制》

- ・看護師
- ・理学療法士
- ・運動指導員

いつでも  
見学にいらして  
ください！



## 訓練卒業生の声

- ・温水でのマッサージが気持ちいい
- ・体に負担なく運動ができる
- ・手術後のリハビリの相談にのってもらえて嬉しい
- ・自分にあった運動メニューを作ってくれて楽しく運動ができた

**ご希望の方は、下記までお気軽にお問い合わせください**

### <問合せ>

多摩市社会福祉協議会 地域活動支援センターあんど  
〒206-0032  
多摩市南野 3-15-1 多摩市総合福祉センター3階  
☎042-356-0307 FAX042-356-1155  
※日曜日・第2土曜日・祝日を除く 8時30分～17時

