

平成15年4月、埼玉県総合リハビリテーションセンター内に厚生労働大臣認定健康増進施設を開設しました。

障害のあるかたが、住み慣れた地域で自立した健康づくりやスポーツ活動ができるようになることを目的としています。

期間を定めてトレーニング指導や健康管理指導、情報提供及びアドバイスをを行う施設です。

トレーニングの様子をご覧ください。

車いすを利用している方、装具や杖を利用している方、視覚障害、知的障害、高次脳機能障害など、様々な障害のある方がご利用しています。

個人の体力や障害の程度に合わせて、運動プログラムをご提案します。

個別のトレーニングのほかにも、卓球やバドミントンなど、楽しみながら健康づくりを行います。

体育館ではボールを使った種目やラケット種目で、立位バランスや空間認知能力の向上をめざします。

空気圧式のトレーニングマシンで筋力アップをめざします。

有酸素運動で全身持久力のトレーニングを行うことができます。

下肢装具をつけたままでも利用できる背もたれ付きのエルゴメーターもあります。

トレッドミルはスピードや角度を調整することで運動負荷を変えることができます。

片麻痺の方の歩行能力の向上に適したマシンです。

車いすで利用できるトレッドミルもあります。

投げる動作を通して、バランス能力を高めるトレーニングを行います。

バランスボールでは、上下にはずんで、下肢や体幹の筋力、バランス能力を高めます。

グラウンドにはテニスコートを完備しています。
テニスの基本となる、車椅子操作やストロークの練習を行います。

プールでのトレーニングの様子です。

25メートル、6コース、水温約31.5度の温水プールを完備しています。
実施期間は5月から10月までです。
安全に出入りできるよう、スロープとリフターがあります。
泳ぐことだけが目的ではなく、水中で安全に動く方法や呼吸法を身につけます。
麻痺の状態にあわせて、「両手のみ」や、「片手片足」で息継ぎしながら泳ぐことができます。

利用の流れをご説明します。
まずは見学の予約をお願いします。直接体育館にお越しいただくか、電話やメールでも受け付けております。

利用の説明と見学は看護師が対応いたします。

必要書類がそろい次第、体力測定の日程を調整します。

初回の体力測定は、心電図を確認しながらマンツーマンで行います。

ご本人に合ったトレーニング方法を指導員がご提案します。

年に数回、スポーツイベントを行っています。

当センターで考案された四面卓球バレーは県大会も行われています。

ボッチャはパラリンピック種目でもあり、とても人気があります。

ナイスショット！拍手喝采です。

ならびっこベースボールは、誰でもできるように野球をアレンジした種目です。

フライングディスクでは、練習を続けて、全国障害者スポーツ大会をめざす方もいます。

体力測定と評価について、ご説明します。

12分間走、25メートルの直線を12分間往復し、走行距離を測定します。スタミナや全身持久力を評価します。

往復走は30秒間でターンした数を測定します。筋持久力や車椅子操作能力を評価します。

下肢筋力測定、膝を曲げ伸ばしする力や、左右のバランスを測定します。麻痺している脚の力も数字で明らかになります。

体力測定の結果は、障害別の5段階評価で知ることができます。体力の変化は、一覧表で見ること您也可以。

看護師による健康指導も行っています。

安静時エネルギー代謝測定、安静座位での呼気ガスを分析することで、食生活の見直しに役立ちます。

内臓脂肪測定、腹部の内臓脂肪量を推定し、肥満度の判定に用います。

血圧や体重、食生活など定期的に看護師が健康指導を行います。

当センターOBからのメッセージです。

東京2020パラリンピック競技大会、車いすテニス、クアードダブルスで銅メダルを獲得された菅野浩二（すげのこうじ）選手です。

「僕は県リハで同じような障害を持った人たちと出会い、仲間もたくさんでき、車いすテニスに出会って、競技を始めました。」

「リハビリ生活は辛く大変なことだと思っていましたが、車いすでも、仲間とスポーツが楽しめることを、県リハではたくさん教えていただきました。」

「退所して20年経ちますが、これからも県リハが、そんな場所であり続けてほしいです。応援ありがとうございました。そして、これからもよろしくお願ひします。」

ご利用者からのメッセージです。

「施設を利用したきっかけを教えてください。」

「入院しているときに、病院のケアマネから紹介されて、運動がしたかったので、退院してすぐに来ました。」

「この施設を利用して、よかったことは何ですか？」

「体力がついたし、仲間もたくさんできました。同じような麻痺の人と、お話しができてとっても楽しいです。先生方もとてもやさしくて、フレンドリーで楽しい施設です。」

「これからの抱負を教えてください。」

「ここに来て、卓球もできるようになったし、試合にも出てますので、体力をもっとつけて、もっと大きい試合に出たいと思います。」

「がんばってください。」

「ありがとうございます。」

「ご利用、お問合せ、お持ちしています。」