



KUMASOU

訪問リハビリコラム

3月号



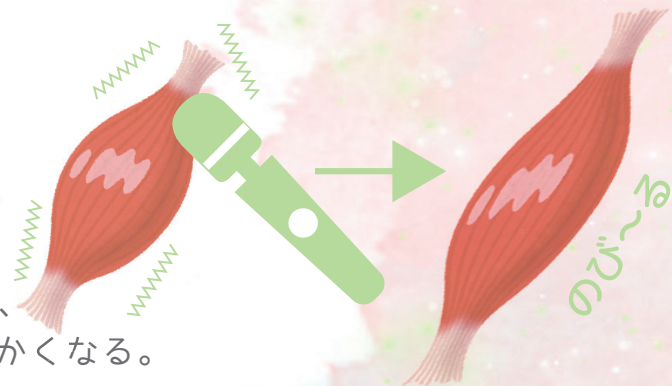
社会医療法人  
熊谷総合病院  
理学療法士  
担当：訪問リハビリ  
小野 良介

# 振動刺激

ご自宅で、こんな機器が置いてありませんか？  
電気マッサージ器が使い方によっては治療道具  
に変わる可能性があります！「振動刺激」の  
主な治療効果として、筋肉の強張り(痙縮)の改善、  
痛み(疼痛)の改善に効果があり、リハビリへの  
応用が行われています。

## 振動刺激のメカニズム

腱に  
適切な振動刺激を与えると、  
筋肉や腱の感覚を司るセンサー  
(筋紡錘)が反応して、  
あたかも筋肉を伸ばされている  
ような情報が脳へ送られることで、  
錯覚に陥り、即時的に筋肉が柔らかくなる。



## ※注意

- ① 適切な振動刺激が必要です。  
刺激の大きさ(周波数)や刺激時間によって、  
逆に筋肉に収縮を促してしまう可能性があります。  
(強張った筋肉が更に強張ってしまう。)
- ② 過度の刺激により火傷の恐れがあります。  
200Hzの刺激で2~3分程の使用で火傷の報告がありました。  
市販のマッサージ器で200Hzを超えるものは、ほぼ存在しません。



当事業所では、物理療法(低周波機器やハンディマッサージ器)を複数台あります。  
筋肉の強張りや痛みで困っている方、担当のリハビリ職員にご相談ください。  
また、そのような症状でお困りの利用者様を担当されるケアマネジャーさんが  
いらっしゃいましたら、気楽に当事業所にご相談下さい。