



リハビリテーションだより 7 月号

～振動刺激を用いたリハビリテーションとは？～

振動刺激とは、目的とする部位または全身に振動を与え、機能改善を図るリハビリの一種です。

振動刺激には大きく 2 種類の方法があり、全身振動刺激と局所振動刺激に分けられます。使用目的により、全身振動刺激と局所振動刺激を使い分けます。

	全身振動刺激	局所振動刺激
方法	振動する台に乗り、全身に細かな振動を伝える方法	特定の筋肉や関節周辺に、ハンディタイプの振動機器を直接当てる方法
効果	筋力の強化、バランス能力の向上、骨密度の増加、血流の促進など	筋肉の過度な緊張の緩和、筋肉の活性化の促進、柔軟性の改善、痛みの軽減、疲労の回復など

振動を与える時間は研究によって多少時間は異なりますが、1 分～数分程度で効果が出現します。

当院のリハビリでは効果が見込める方に局所振動刺激を行っています。

●振動刺激を行う際の注意点

刺激部位に傷や発疹がある方や金属や透析シャントがある方、ペースメーカーなどの電子機器が体内に埋め込まれている方、妊娠中の方は禁忌となります。

●どのような目的や症状の方に使用するの？

- ・全身振動は主に高齢者の機能改善やスポーツ選手のトレーニングに使用されることが多いです。
- ・局所振動は脳卒中や整形疾患の方に使用され、筋肉の緊張の緩和、柔軟性の改善に使用されます。その他パーキンソン病のリハビリや視覚に関する機能の改善にも効果があります。

(下肢)→



(上肢)→



実際の使用方法(局所刺激)

●当院での使用状況

実際に脳血管疾患の患者様に足関節に 5 分間振動刺激を与え、足の可動域が 10° 以上改善した例や、上肢に痙縮(つっぱり)がある方に振動刺激を行う事で痙縮が緩和した例がありました。

当院では 2026 年 5 月から使用開始し、今後は脳血管疾患以外にも整形外科疾患の方に対し、柔軟性の改善などを目的に利用できるように考えています。

参考文献

- ・全身振動刺激を用いた運動プログラムが高齢者の身体機能および筋力に及ぼす影響 相羽達弥他
- ・振動刺激のリハビリテーション治療への臨床応用 河村健太郎
- ・ハムストリングスに対する振動刺激とストレッチが柔軟性に与える影響 山崎祐司他
- ・疲労に至る等尺性運動後の筋硬直回復に対する振動刺激の効果 松原裕美子他