



## リハビリテーションパーク ピリカル



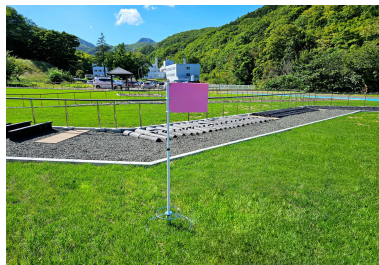
➤➤ Instagram でも紹介中

「ピリカル」は大自然に囲まれ、多種多様な環境でリハビリテーションを支援できる屋外設備です。ピリカルとは、アイヌ語で「美しい道・豊かな道・立派な道」を意味します。全長730mの歩行路には [IMS] のイニシャルをかたどったコースがあり、生活に必要な課題に合わせて様々なコースの中で難易度調整を行い段階的な練習が実施できます。四季折々の美しい風景や自然に癒されながら、入院生活を楽しく過ごすことが可能です。



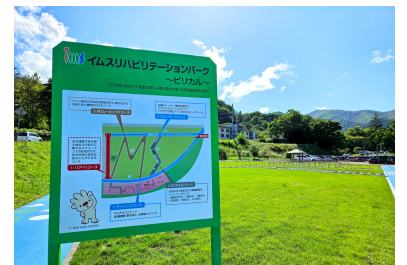
IMSコース

現在の課題や歩行能力に合わせてチャレンジできるトレーニングコースです。自宅での生活場面はもちろん外出時の悪路など様々なシチュエーションを想定したトレーニングが可能です。



ミニパークゴルフ

コースの内側はオール天然芝で、足への負担を少なく、多人数での運動ができる広々としたスペースです。自然に囲まれた環境で無理なく楽しく体を動かすことができます。



コース案内マップ

IMSコースの各歩行路を手稲区のマスコットキャラクター・ていぬくんが紹介しています。「今日はこのコースを歩きたい!」とリハビリコースを選ぶのが楽しくなるマップです。





# コース案内



## SPOT 1 I (アイ) コース

路面がゴムチップでクッション性に優れ、膝の負担が少ない低難易度のコース。歩行速度や歩行耐久性などの歩行に関するパフォーマンスの計測ができ、自分自身の現状を知ることができる

## SPOT 2 M (ムービング) コース

ウッドチップが敷き詰められた不安定な路面状況で身体が揺れながら歩行練習を行う中難易度のコース



## SPOT 3 S (スキル) コース

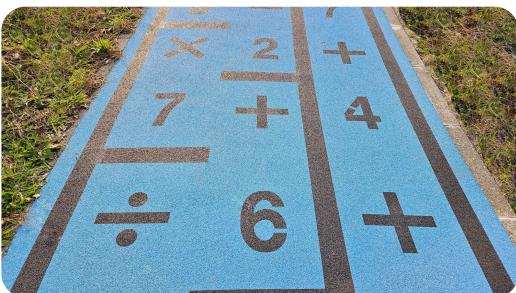
自宅以外で想定される複雑環境の高難易度のトレーニングコース。重心移動、段差の乗り越えなどさまざまな能力が求められる

- ①敷居またぎ ②横丸太 ③縦丸太
- ④玉砂利 ⑤飛び石 ⑥小砂利



## SPOT 4 スタンダードコース

バランス練習に特化したバランストレーニングゾーン  
(ジグザグ回転コース・多方向ステップコース)  
歩幅チェッカー・横断歩道計測



## SPOT 5 チャレンジコース

脳トレなども兼ねたマルチタスクゾーン  
(計算課題・数字探し・色模様ステップ)