

# サーキットトレーニング

1日でも長く住み慣れたご自宅で生活できますように



サーキットトレーニングとは、筋力トレーニングなどの無酸素運動とウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を交互に繰り返すことにより、バランス良く全身を鍛えるものです。

⇒本トレーニングは、近畿大学医学部リハビリテーション医学ならびに、北野病院リハビリテーション科と共同研究を行っております。



## 目的

リハビリスタッフとデイケアスタッフ共同での取り組みで、**筋力・持久力・柔軟性**の3つの機能改善を図り、生き生きと長く安心して在宅生活が送れるようにする、をモットーに進めております。

**下肢筋力**  
(集団起立訓練)

**耐久性**  
(自転車エルゴ)

**柔軟性**  
(棒体操)

## 内容

- 下肢筋力：平行棒を利用した起立訓練
  - 耐久性：自転車エルゴメーター
  - 柔軟性：棒体操
- 各6～20分で巡回する、合計1時間のコースです。

## ご利用者様の声

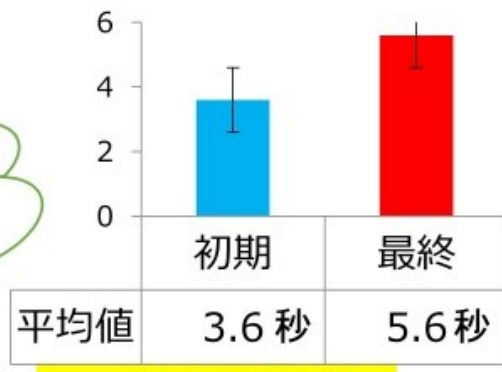
実際にトレーニングを行って頂いたご利用者様の声をご紹介します。

### 機能評価結果(片脚立位)



片脚立ちで姿勢を保つ時間が増えたことで転倒のリスクが減りました！！

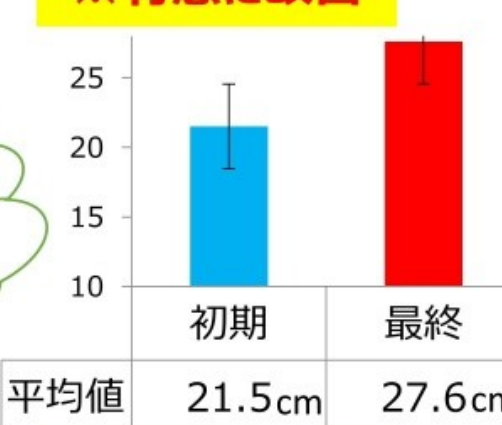
### 1年間実施での効果です



### 機能評価結果(FRT)



前方リーチの距離が伸びたことで支持基底面内の重心移動ができるようになりました！！



### 機能評価結果(CS-30)



筋力が向上したことにより、立ち座りが楽になりました！！



### 機能評価結果(5m歩行)



歩行スピードが速くなりました！！



## 月刊デイにて特集されました



**下肢筋力・耐久性向上に効果的なプログラム** 通所リハ

下肢筋力・下肢耐久性・体幹などの柔軟性が向上！  
**エルゴメーター+起立着座+棒体操**

目的・効果 下肢筋力、耐久性、体幹の柔軟性が向上  
対象者 5m歩行可能な方

「下肢筋力」「下肢耐久性」「体幹の柔軟性」を鍛える  
サーキットトレーニングを行い3ヶ月間で「5つの評価項目が向上!!」

【実施前と3ヶ月後の評価結果】(参加者平均)

評価項目	実施前	実施後
FRT*	21.8cm	24.5cm
CS-30**	7.4回	8.3回
5m歩行	8.7秒	7.9秒
6分間歩行	16.2m	21.2m
握力	16.8kgf	18.4kgf

※1 筋力と有酸素運動を組み合わせたこと、短時間でも効果が期待できる  
※2 ファンクショナルリーチテストの距離、両足をそろえて立ち、片腕を前方に突き出す長さで測定  
※3 30秒間でイスから立ち上がり続けることができる回数で測定

**手順**

①体力別にごまかに3グループに分ける。  
②グループ単位で「エルゴメーター」「起立着座運動」「棒体操」のいずれかを6～20分間行い、次のプログラムに移る(計1時間)。  
※疲労度を見て、グループ単位で休憩を取る。

下肢筋力向上! エルゴメーター イスに座り、ペダルをこぎ続ける。  
体幹の柔軟性向上! 棒体操 棒を持ち、次ページのような体操を行う。  
下肢筋力の耐久性向上! 起立着座運動(30~100回) イスに座り、平行棒を持って「起立」「着座」のかけ声に合わせて立ち上がる・座るを繰り返す。

**体幹の柔軟性を上げる棒体操**

※棒は新聞紙でもかまいません。⑥以外は両手で棒を持ちます。転倒・転落に注意しましょう。

① 背筋伸ばし 両腕を頭の上へ上げ、上半身を伸ばす  
② 前屈 弧を描くように両手を下ろし、床に近づける  
③ 上体を横に倒す 両腕を前方に伸ばし、上体を左右にねじる  
④ 上体をねじる 両腕を前方に伸ばし、上体を左右にねじる  
⑤ 手の運動 手の甲を上にして棒を持ち、両腕を前に伸ばして手首を上下に動かす  
⑥ 棒キャッチ 片手で棒を持ち、バット離してすぐ握り、キャッチする

ポイント グループ単位で行うことで会話が増え、お互いに励まし合い、頑張ることができます。

提供/介護老人保健施設アロントクラブ 渡辺 健太(理学療法士)

お問い合わせはこちらまで

医療法人弘善会 介護老人保健施設アロントクラブ

リハビリテーション部 渡辺

〒559-0014 大阪市住之江区北島2-7-32

Tel:06-6682-6620 Fax:06-6682-6630