

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し行うことにより、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)

持久性

(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

持久性：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。

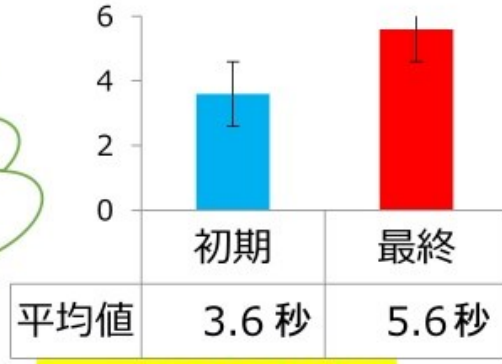
機能評価は3か月に1回定期的の実施し、エビデンスの高い評価バッテリーを使用し改善度をみております。

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

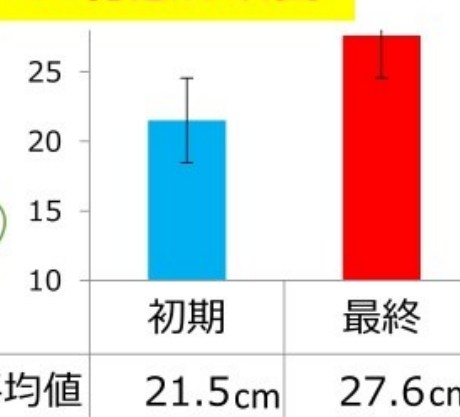


※有意に改善

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での重心移動ができるようになりました！！

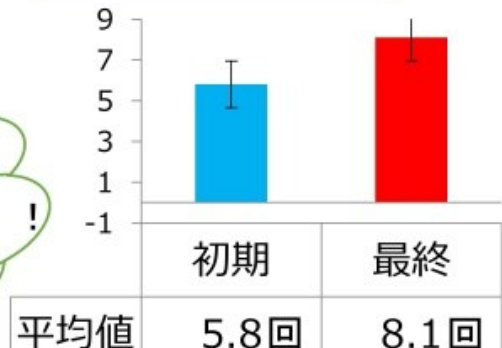


※有意に改善

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！！



※有意に改善

機能評価結果(5m歩行)



歩行スピードが速くなりました！！



※有意に改善

月刊デイにて特集されました



下肢筋力・持久性向上に効果的なプログラム

適所リハ

体幹の柔軟性を上げる棒体操

※棒は新聞棒でもかまいません。⑤以外は両手で棒を持ちます。転倒・転落に注意しましょう。



提供/介護老人保健施設アロンティアクラブ 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ティアクラブ

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