

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)

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。

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歩行が可能な方

「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!!」

サーキットトレーニング®を行ったご利用者56名について、実施前と3ヶ月後に評価をしたところ、「移乗」「移動」に関係する右の3つの平均値が向上しました。

※1 筋トレと有酸素運動を組み合わせること、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際、両足をそろえて立ち、片腕を前方に突き出せる長さを測定
※3 30秒間でイスから立ち上がることができる回数を測定

【実施前と3ヶ月後の評価結果】(※30歳平均)

評価項目	実施前	実施後
FRT※2	21.6cm	24.5cm
CS-30※3	7.4回	8.3回
5m歩行	8.7秒	7.9秒
6分間歩行	162m	212m
膝伸屈筋力	16.6kgf	18.4kgf

手順

①体力別に大まかに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

※棒は新聞棒でもかまいません。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



両腕を頭の上に上げ、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



①のように両腕を上げ、上体を左右に倒す

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手首の運動



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

手の甲を下にして棒を持ち、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、バツと離してすぐ握り、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增え、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