



第22号
2023年9月発行

 医療法人財団 立川中央病院
介護老人保健施設
アルカディア

<https://www.arcadia-kaigo.com/>



新型コロナウイルス感染症が5月8日より5類に引き下げとなり、4か月が経過致しました。感染者の話も耳にしますが、各地では「お祭り」や「音楽フェス」といった大型イベントも開催され、以前のように賑やかな夏が戻ってきたように感じられました。施設でも、感染には注意を払いつつ「納涼祭」や「敬老会」などのイベントを盛大に盛り上げ、ご利用者やご家族に楽しんでもらえる機会を増やしております。皆様も感染には注意しつつ、日々の生活を楽しんで送って下さい。

さて、今回FIELDでご紹介するのはこちら今、様々な健康器具やトレーニング用品が販売されています。その中でも場所を取らず、隙間時間で簡単に行う事が出来る画期的なチューブを紹介いたします。こちらのトレーニングチューブは、当施設でもご利用者が使用しており、簡単にトレーニングが出来るので好評です。



っと、その前に !

こちらの紹介も、施設のリハビリ科で使用しているトレーニングチューブの紹介。こちらは「セラバンド」強度が8段階ある中の、3タイプのを導入しており、当施設でもご利用者が、リハビリの際に、筋力アップや維持、ストレッチなどにも活用しています。



セラバンド

※セラバンドとは素材は特殊なラテックスゴムでリハビリや健康維持の体操等のためにTheraBand社が開発したトレーニング用のアイテム。

Tan	-2
Yellow	-1
Red	+0
Green	+1
Blue	+2
Black	+3
Silver	+4
Gold	+5

トレーニングチューブの目的

チューブは筋力トレーニングとして一般の方からアスリート、病院や施設まで幅広いシーンで活用されています。トレーニング効果は、筋力アップだけではなく、関節可動域・柔軟・体幹の安定性・姿勢保持の向上、呼吸機能増強と幅広い効果が期待できます。



トレーニングチューブの特徴

- ・筋肉や関節への負荷が少ない
- ・伸ばす長さや強度によって運動が段階的に行える。
- ・場所や時間を問わず行える
- ・姿勢により鍛えたい部位をピンポイントに鍛えられる
- ・チューブひとつで多様なトレーニングが行える



トレーニングプログラムの紹介



← 左右交互に膝を上げる。

↓ 足首辺りで結び、左右交互に膝を伸ばす。

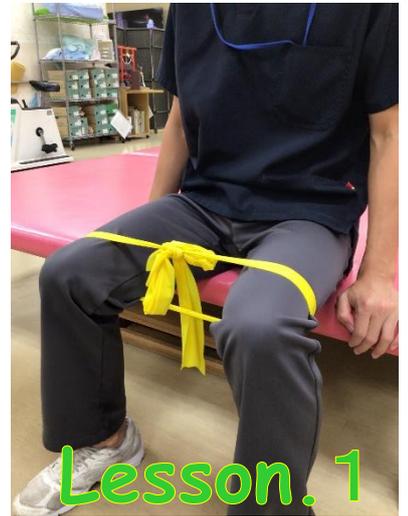
※寝た状態ならゆっくりバタ足

or

うつ伏せになり交互に足を後ろに上げる



Lesson. 3



座って膝辺りで結び、膝をゆっくり開いて閉じる。

※寝た状態なら、足を伸ばした状態で横向きになり上側の足を開く

※立った状態なら、肩幅に足を広げゆっくりスクワット

動かない物に縛り、小さく前ならえをする→
イメージして縛ったチューブを外側に引っ張る。
又は、内側に引っ張る。

- ※しっかり背筋を伸ばし、肘から上は固定し、肘より下を左右にゆっくり動かします。
- ※内側に動かすと、大胸筋周辺に効果的。
外側に動かすと肩甲骨周辺に効果的。
動かす機会が少ない肩甲骨を刺激して行うと良いでしょう。



ポイント

- ※バンドやチューブの強さはソフトの方がおススメです。
- ※プログラム動作の回数は体調に合わせ、5回～10回行うと良いでしょう。
- ※体が慣れてきたら、セット数を増やしてみましょう。
- ※プログラム動作全てゆっくり行いましょう。
- ※ご自身に合う負荷で行って下さい。
- ※無理はせず、少ない回数を長期的に行う事が効果的です。
- ※普段行う体操にトレーニングチューブを導入するだけで、負荷がかかり効果が期待できます。

今回はトレーニングチューブをご紹介しました。
トレーニングマシンでなくても、今回ご紹介したようなアイテムでも継続する事で効果が期待できると言われています。運動プログラムは、一部ですがトレーニングしたい部位に合わせてYouTubeなどでも色々紹介されています。
是非、日々の健康管理の参考にして頂ければと思います。



ここまでご覧いただきありがとうございました。今回の内容以外にも、「介護・看護・医療・栄養・介護保険」などのお悩みがございましたら、お気軽にご相談ください。



042(569)3900(代)



info@arcadia-k
aigo.com

介護老人保健施設
アルカディア
東京都武蔵村山市三ツ藤1-9-8-1



<https://onl.sc/YPR5ZEU>



<https://onl.sc/m~WFFgc>



<https://onl.sc/1cQixTi>

ホームページ <https://onl.sc/1cQixTi>

◇ホームページでは施設内や行事等の紹介もしております。

◇施設見学をお受けしております。ご興味のある方は左記の連絡先までまでお問い合わせください。

◇次回は1月発行予定です。次回も、皆様へお役立ち情報等をお伝えします。

近隣地域向け
「FIELD〜フィールド」
をご覧ください
誠に有難うございます。