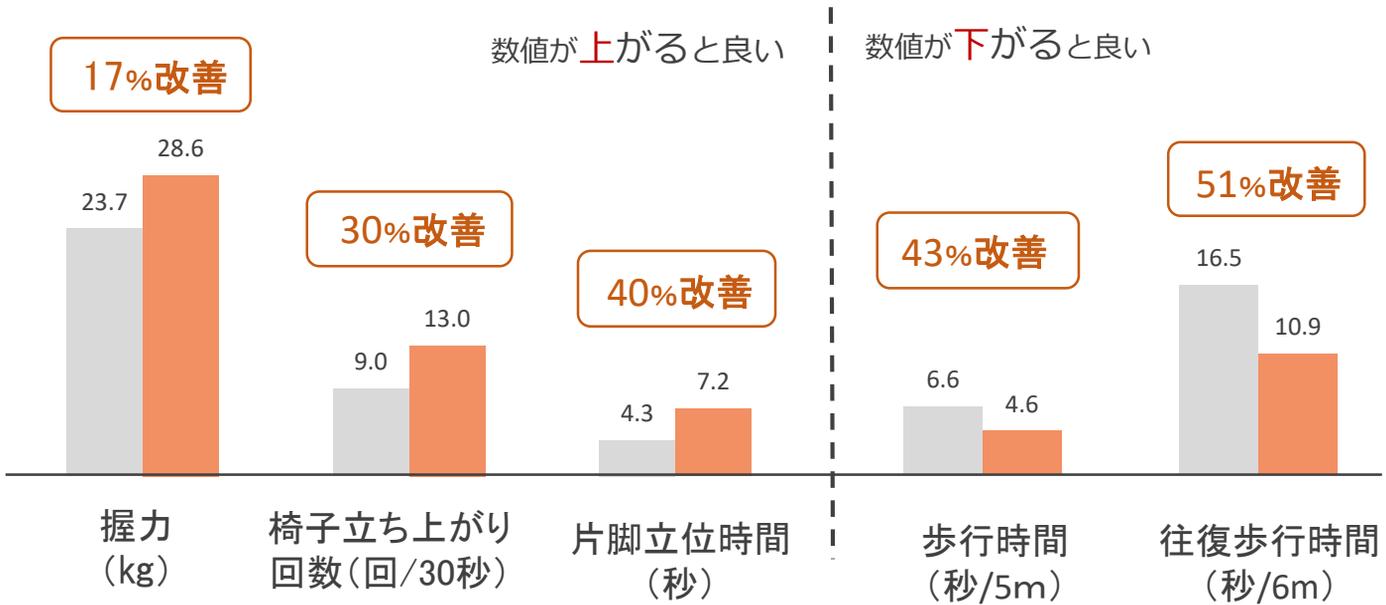


健康スタジオ News

短期集中予防サービスの利用効果

ご利用者の身体機能の変化 (2021年度までの身体機能測定が可能であった10名の各平均値より)

■ 開始時 ■ 修了時



ご利用者Aさんの場合



転倒により膝蓋骨骨折 (ひざのお皿の骨折) を受傷され、入院されました。退院される際に浴槽入浴が行えず、自立した地域生活への復帰を目的に、退院直後より短期集中予防サービスを開始されました。

通所支援により身体機能の改善を図りつつ、訪問支援にてご自宅での浴槽への出入りの練習を行うことで、ご利用1カ月後には浴槽**入浴**が**自立**できるようになりました。

現在は地域サークルへの**参加**も再開でき、ご自身の**健康**を保つ活動が行えています。



地域サークル

	開始時	1ヶ月後
片脚立ち時間	3.4秒	9.0秒
5m歩行時間	7.5秒	5.6秒

2.6倍改善

1.3倍改善

裏面もご覧ください。

「高齢者の筋力トレーニング」

低負荷でも回数を増やすことで、高負荷の運動と同等の効果が得られます！



膝を伸ばす運動での
筋肉量（大腿四頭筋）の増加率の調べ

高負荷
(最大出力の8割程)
8回×**3セット**



低負荷
(最大出力の3割程)
8回×**12セット**

市橋則明（理学療法第42巻第8号,2015）より引用

高齢者では低負荷の運動が推奨されており、運動回数を増やす工夫が必要です。

運動回数を増やすPoint

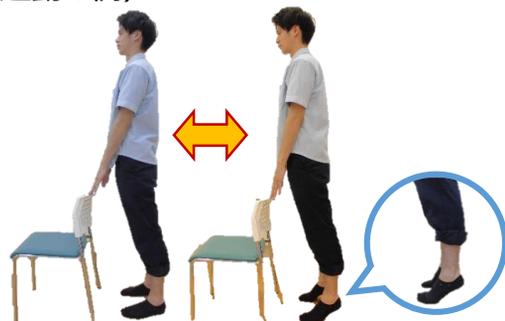
日常生活のちょっとした時間を上手に活用！

例) トイレから戻ってきたら10回運動

例) テレビCM中に10回運動

☆ 1日に合計80~100回を目安にしましょう ☆

運動の例)



トレーニングのご紹介

背中を反らす体操（体幹の柔軟性向上）

四つ這いになります。ゆっくりと前を向くように背中を反らします。胸やお腹の前が突っ張るところで5秒止めて、ゆっくりと戻します。

10回繰り返し、1日1セットから行いましょう。

POINT 01 息をこらえず、呼吸しながら行いましょう

POINT 02 背中に痛みがでない範囲で行いましょう



やわたメディカルセンター

健康スタジオ 加賀温泉駅前

～地域とともに、人々の健康とアクティブライフを創造します～

TEL 0761-75-7810