

とばらんす運動

—To Balance Exercise—



10月から介護予防・日常生活支援総合事業を開始し2か月が経過しました。介護予防・日常生活支援総合事業通所型サービスでは、足腰を鍛え、いつまでも元気で過ごせるように、鳥羽市独自の運動「とばらんす運動」を行っています。

地域包括支援センター ☎ 25 1182



内容 <約 1 時間>

- ①準備運動 ラジオ体操第一
- ②腕の運動 ゴムバンドを使った運動
- ③足と腹筋の運動 スロートレーニング
～ 10 分間の休憩～
- ④リズム運動 音楽に合わせたステップ運動
- ⑤足の運動 おもりを使ったスロートレーニング
- ⑥整理運動 ストレッチ

「とばらんす運動」とは、高齢期となり、筋肉が落ちると転倒や骨折などのけがを招くため、筋肉を落とさないことが重要です。積極的な筋力トレーニングを行えば、加齢による筋力・筋肉量の低下を防ぎ、同時に、持久力や柔軟性、バランス能力も向上することができます。

「とばらんす運動」は、これらの機能を向上させるために作成しました。ゴムバンドやおもりなどを利用し数種類の運動を組み合わせた約1時間のビデオ運動です。



おもりを使ったスロートレーニング

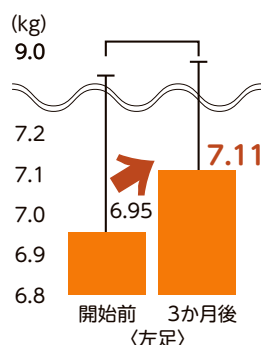
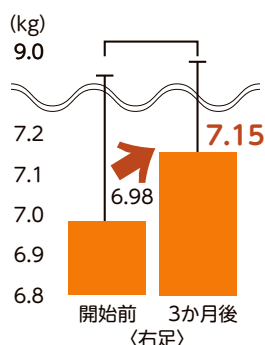


スロートレーニング
(スクワット)



ゴムバンドを使った運動

とばらんす運動検証結果



「とばらんす運動」の検証
足の筋肉量に有意差が出ます

この「とばらんす運動」を、6月下旬～9月の間、健康福祉課職員有志で勤務時間終了後に週2回行い、運動の効果を検証しました。

その結果、足の筋肉量は左右ともに有意に増加しました。

「とばらんす運動」の種類

「とばらんす運動」はA・B・Cの3種類があります。どの運動も同じ内容でビデオを見ながら行います。筋力トレーニングが中心の運動であるため、少し運動量がきつくなっています。

足腰が弱ってきたなど感じる高齢者のかたは、支援者がいる「とばらんす運動CまたはA」から始めることをお勧めします。（この場合、要支援認定者またはチェックリスト該当者であることが必要です）

地域で自主的に「とばらんす運動B」を行いたいグループは、運動の説明に伺いますので連絡してください。

ビフォーアフターをみます

どの「とばらんす運動」も一人一人に対して、簡単な運動効果測定のためビデオ撮影をし、効果の見える化を図ります。



とばらんす運動 A・B・Cの違い

	とばらんす運動C	とばらんす運動A	とばらんす運動B
対象となるケース	要支援1・2 チェックリスト該当者	要支援1・2 チェックリスト該当者	要支援1・2 チェックリスト該当者 自立者
実施場所	保健福祉センターひだまり	デイサービスあらしま	坂手スポーツ同好会
		はごろもデイサービス	河内清流会
		デイサービスはつしま	※希望グループ募集
回数	週1回	週1、2回（半日）	おおむね週1回
期間	6か月	通年	通年
体力測定 （一部ビデオ撮影）	初回時、3か月、6か月	初回時、3か月毎	開始時、6か月
内容	とばらんす運動（ビデオ）	とばらんす運動（ビデオ） マシンを利用した運動	とばらんす運動（ビデオ）
支援者	理学療法士 保健師 看護師 など	デイサービス職員	
実施者	市	通所介護事業所	地域（自主グループ）

自宅から出て、運動・人との交流などを楽しみましょう

運動にはさまざまな方法がありますが、地域包括支援センターでは、この「とばらんす運動」だけでなく、ストレッチ体操や軽い筋力トレーニングを取り入れた「高齢者ビデオ体操」も地域の自主グループで行っていただいています。

自宅から外に出て、運動し人と交流をすることは、身体機能に良く、同時に認知症予防にもつながります。

いつまでも、元気で自分らしい暮らしができるように自分にあった運動を取り入れましょう。

