

＋歩行力

脱“座りっぱなし”

宣言!!



一流トレーナー×
理学療法士・作業療法士の
強力サポート※

近年、寿命の延びと健康寿命のギャップが注目されています。
寿命の長さに並行して生活の質を維持していくために必要なこと。
私たちは歩行(立位)の重要性に着目しました。
いつまでも歩き、立ち続けられる体づくりに向け、
専門家率いる強力なバックアップ体制を実現。
元気な毎日を全力でサポートしてまいります。



1. 「ちょこちょこ」
実施の運動で
脱“座りっぱなし”

2. 通所日は毎回実施

3. 一人一人に合わせた
トレーニング内容



歩行力(立位力)強化 4つの柱

✓ 姿勢トレーニング

筋肉、関節、呼吸など、本来のパフォーマンスを引出し、「動きやすい体」を取り戻すには、まず姿勢改善が重要です。自然に体が起き上がるよう、また、ご自身の意識付けに繋がるよう、鏡を見ながらトレーニングを行うなど、運動効果を向上させるために工夫を凝らしてプログラムを実施しております。

✓ 歩行カトレーニング

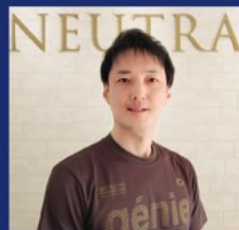
立つ、歩くを維持、向上させるためには、関節可動域、筋力、持久力、バランスなど様々な要素が必要となります。ただ筋力をするのではなく、歩行に必要な力につながる総合的なプログラムになるよう意識するほか、運動の時間以外にも体を動かす機会を「ちょこちょこ」設けることで、座りっぱなしを防ぐ工夫もしております。

✓ 骨トレーニング

骨の強化につながる運動をしっかりと取り入れていることも、特徴の一つです。転倒などによる骨折は、寝たきりに直結してしまう可能性が高いためです。一例ですが、よろこびの敷地盤に「よろこび坂」と呼んでいる坂がございます。歩行力と骨の強化にちょうどいい坂で、カルシウムの吸収に良いとされる日光浴も兼ねるなど、骨への負荷と回復につながるプログラムを用意しております。

✓ ホームワークトレーニング

ご自宅でも簡単にできるトレーニングも提供しております。トレーニングを習慣化していくことで、筋力などの維持だけでなく、向上も目指していくことが可能となります。筋肉は老化に逆行していくことができる唯一の優れたものです。何歳からでも遅くはありません。また、お家で運動することで、ご家族様同士のコミュニケーションにつながる狙いもあります。



よろこび専属 トレーニングアドバイザー
プライベートジム NEUTRAL
トレーナー 細貝 誠治氏

歩き続けること、歩かなくとも立ち続けることは、生活の質や心の安定に直結します。歩行に必要な要素は、関節可動域、筋力、持久力、バランスなど多岐に渡ります。「よろこび」では無理なく楽しく、歩行力が向上するようプログラム開発しました。

profile

- 経歴
順天堂大学体育学部研究科卒業
TBS マスルミュージカルメンバー
渡嘉敷ボクシングジムトレーナー
(世界タイトルマッチセコンド)
- 資格
NSCA-CPT(米国最高位)
NASM-PES(米国最高位)
健康運動指導士/プロコンディショニングトレーナー
体育教員免許
- 競技成績
福島国体準優秀
全日本インカレ団体優勝
- 著書&取材協力
加点数の技術(順天堂大学)
Tarzan
ギャロップ



作業療法士 理学療法士
島 和寛氏 島 佳史氏

専門的な見地から、一人一人に合わせたアドバイスを行っていきます。皆さんの歩行や日常生活が改善するよう、しっかりサポートしてまいります。

株式会社KHY いわき南訪問看護リハビリステーション 共同代表

profile

- 島 和寛
□ 経歴
山梨県 健康科学大学作業療法科卒業
東甲府病院(整形外科、介護施設)
総合腎臓病センター(現いわき市医療センター)
2017年1月より現職
- 島 佳史
□ 経歴
八千代リハビリテーション学院卒業
医療法人社団弘人会 中田病院(外来、急性期、回復期、在宅)
株式会社AT 指定訪問看護アットリハ
2017年1月より現職

※ 専門家が効果的なメニューを考案するほか、サービスを提供するスタッフへの指導・アドバイスなど、これまでにない万全の体制で利用者様の体づくりをサポートしていきます。

健康維持へ歩行力強化



協定書を交わす(左から)陣野さん、細貝さん

いわきの介護施設

ジムと協定、訓練提供

いわき市金山町のデイサービス施設「ケアセンターよろこび」は、利用者が心身ともに健康な生活を送れるよう、専門トレーナー監修の歩く力に着目したトレーニングの提供を始めた。8日、トレーニング内容の監修に加え、施設職員らの教育を担う同市泉町のプライベートジム「ニュートラル」と協定を結んだ。

転倒による骨折が、寝たきりや認知症の発症などに直結する可能性があることから、歩いたり立ったりするための筋力を維持、向上させるトレーニングで生活の質を高める。今後、理学療法士との連携も図る。

協力するトレーナーは、ニュートラルで姿勢改善を基本にしたトレーニングを行う細貝誠治さん。姿勢改善や歩行力、骨を強化する各トレーニングや、自宅で気軽に取り組めるトレーニングを開発した。細貝さん

健康長寿へ「歩く」重視

いわきのデイサービス 理学療法士と連携

いわき市金山町のデイサービス施設「ケアセンターよろこび」は、利用者の心身ともに健康な生活を支えるため、動作改善の専門家である理学療法士や作業療法士の医学的な知識、社会的な視点を取り入れたトレーニングの提供を始めた。

同施設は、健康寿命を延ばすために歩くことの重要性に着目。「脱「座りっぱなし」」を目標に掲げ、専門家の助言を取

り入れながら、一人一人に合わせた効果的なトレーニングの提供を進めている。

同施設管理者の陣野英之さんは2日、いわき南訪問介護リハビリステーションの共同代表を務める作業療法士畠和寛さん、理学療法士畠佳史さんと協定を結んだ。和寛さん、佳史さんは「トレーニングを意味あるものにするため、専門的な視点からアドバイスしていきたい」と語



協定書を交わす（左から）陣野さん、和寛さん、佳史さん

った。同施設を運営するケアサポート慶の吉野嘉晃社長は「その人のためになるのは何かをしつかり考え、元氣な毎日をサポートしていきたい」と意気込む。

HOMETOWN

福島高専は、県警本部とパソコンを使う際の注意点 | 機構の「サイバーセキュリティ