

◆サーキットトレーニングのご紹介◆

①  
レッグ  
カール  
エク  
ステン  
ション



柳町デイサービスセンターのプログラムの一つに、筋力および持久力の養成を目的としたサーキットトレーニングがあります。目的別のマシントレーニングをいくつも組み合わせることによって、効率よく、効果的に体力、筋力を鍛えます。

今月号では各マシンの主な特徴と効果をご紹介します。

①【レッグエクステンション/レッグカール】

全身の中で最も大きな筋肉である、大腿四頭筋(太ももの前側の筋肉)を伸縮させて鍛えるマシン。

下肢筋群の中の抗重力筋として、立ち上がりや立位の安定性を高めるとともに、基礎代謝の向上が期待できます。

②【アブドミナル/ロールバック】

腰を軸に上体を前後に曲げ伸ばし運動を繰り返すことにより、腹筋・背筋を効率よく鍛えるマシン。

腰を曲げる能力を高め、腰を痛めるリスクを軽減させる。ベッドからの起床や、屈んで靴を履いたりする動作をしやすくします。

③【ニューステップ】

有酸素運動と上下肢の協調性運動により、全ての主要筋肉群を働かせるマシン。ステップとハンドルが連動しているので、片麻痺のある方でも安全に運動を行うことができます。

心肺機能、全身の筋力増強を図り、体力を向上させます。

④【ビブラ】

マシンが起こす振動によって、全身の筋肉を刺激し、各筋肉群を伸縮させる。

筋肉のリラゲゼーション効果や、柔軟性と関節可動域の向上、新陳代謝の増加、血液やリンパ液の循環効果などが得られます。

②  
ロール  
バック



③  
ニュー  
ステッ  
プ



④  
ビブラ



柳町介護サービスセンター  
通所介護事業所

TEL 235-4001

FAX 235-3777

〒380-0803 長野市三輪5丁目3-10

長野市社会福祉協議会 Facebook

<https://www.facebook.com/naganoshisyakyo/>



# 柳町デイサービスセンターで選択いただける主なプログラムのご紹介

	該当	メニュー	効果
1	<input type="checkbox"/>	はつらつ体操	足腰の「筋肉」「柔軟性」に働きかける運動。転倒予防や立ち上がりなどの動作の維持ができる。
2	<input type="checkbox"/>	サーキットトレーニング	連続するトレーニングマシンを活用した運動。筋力及び持久力の養成。
3	<input type="checkbox"/>	ノルディックウォーキング	上半身も活用する歩行訓練。通常の歩行の2、3割増しのカロリー消費。首や肩こりの解消、肩甲骨可動域の改善にも効果あり。
4	<input type="checkbox"/>	清掃訓練	コードレス掃除機や雑巾を使った拭き掃除訓練。家庭での清掃動作の継続を目的とし、視覚や注意力のトレーニングにもなります。
5	<input type="checkbox"/>	レッドコード	天井から吊り下げられたコード(帯)を使った座位でのバランス訓練。不安定の中で安定を保ち、全身運動をしながら筋収縮を促します。体幹のバランス強化に。
6	<input type="checkbox"/>	ストレッチリング	リング状のストレッチ用品を活用し、身体をほぐしたり、引き締めたりと、体幹や筋力を鍛えます。
7	<input type="checkbox"/>	屋外歩行	階段やスロープ等、屋外の環境を活用した歩行訓練。筋力や持久力維持の他、状況判断力を養う認知機能訓練にも効果あり。
8	<input type="checkbox"/>	パン作り	計量や生地作りから始めるパン作り。指先の運動や、手順を意識した認知機能訓練。
9	<input type="checkbox"/>	調理プログラム	電子調理器具を使った調理。包丁の活用や、計る、混ぜる、煮る、炒める等の手順を意識する事により、自宅での調理の役割の維持に。
10	<input type="checkbox"/>	回想	「思い出すトレーニング」による認知機能訓練。脳の活性化や精神の安定にも効果あり。
11	<input type="checkbox"/>	学ぶ	漢字検定・算数検定・間違い探しなどを活用した脳のトレーニング。広告を活用し、献立を考えたり計算したりと、生活に密着した問題も用意してあります。
12	<input type="checkbox"/>	癒し	ウォーターベッド型マッサージ、メドマー、足湯、ビブラなど。全身または特定部位の血行促進や疲労回復、リラックス効果が期待できる。
13	<input type="checkbox"/>	ハタラク	雑巾縫い、布切り、封筒づくりなどの軽作業を通じた手先のトレーニング。作業量に応じてポイントを付与しています。
		●働く(社会参加活動)	●提供企業(報酬あり)
14	<input type="checkbox"/>	にんにくの皮むき	ラーメン人力車若里店
15	<input type="checkbox"/>	広告折り	まかせて長野(不定期)
16	<input type="checkbox"/>	福祉農園との交流	くりのみ園(ナチュラルガーデンくりのみ)
17	<input type="checkbox"/>	買い物かご拭き	ファミリーマート長野早苗町店

※柳町デイサービスの社会参加活動では、地域社会や世代の違う人との関わり合う機会の提供を行うことで、活動を通じて社会的役割を担い、心の豊かさや生きがいの獲得、さらには健康の促進効果が期待されています。