

要支援の皆様の、もっと元気を支えます!

介護予防センターでの「スロートレーニング」



最近、NHKなどの健康をテーマにした番組でも放送されましたが、ゆっくりとカラダを動かす運動方法が、新たに注目されています。最近の研究では、このゆっくりとカラダを動かす「スロートレーニング」が、科学的に効果が高いことも実証されており、またそのメカニズムもつきとめられるようになりました。

「スロートレーニング」は、負荷が小さくて済むトレーニングなので、高齢者にはもちろん、要支援認定を受けた方、腰痛やヒザが痛い方にも比較的行いやすいものです。また、血圧があがりやすく通常の筋トレでは不向きとされてきた高血圧や、動脈硬化の進んだ方にも同様です。

実際に、早稲田大学エルダリーヘルス研究所による介護予防プログラムを、要支援認定の方がゆっくりとした動きで実践します。すると、歩行能力と下肢筋力を測定した結果に、明らかな変化があらわれました。

【5m歩行】「5mを何秒で歩くことができたか？」



【椅子立ち座り】「立ったり椅子に座ったりを何秒でできたか？」



- 実施日時：1回目・平成20年5月2回目・平成20年8月3回目・平成20年11月
- 測定対象者：平成20年3月から5月の間に施設利用開始で、かつ3回の体力測定に参加できた利用者
- 施設利用回数平均：40回 平均年齢：76歳
- 男女割合：男性47.3% 女性52.7% <要支援1: 42.1% 要支援2: 57.9%>

※測定データ提供「介護予防センター 早稲田イーライフ室見」

施設に通った期間中、介護専門スタッフの下でプログラムをゆっくりとした動きで実践。激しい筋トレであったり、重い負荷をかけた運動は一切なし。運動習慣を身につけることを最大の目標とした。家にいたきりも予防し、週に1回または2回程度、1回2時間（内、休憩やバイタルチェックが合計70分程度）通う介護予防特化型のデイサービスにおける測定。



介護予防センター

早稲田イーライフ 検索

詳しくはホームページで

早良区・西区(城南区及び中央区の一部)の要支援1・2に認定された方が中心。要支援1の方が週1回程度、要支援2の方が週2回程度、午前または午後約2時間のご利用。生活不活発病や家にいたきりも予防。運動器機能向上を目的としたサービス。

ご見学時も、介護施設とはわからないような普通乗用車でお迎えいたします。ご家族の方の同行も可能です。お電話にてご予約ください。

早良区室見3-7-25
交通/地下鉄室見駅から徒歩11分
(市立室見小近く)

☎092-405-4005



▲「今までより、もっと元気に!」「いまの元気を維持したい!」「元気なあの頃に、もどりたい」要支援のみなさまの声にお応えして登場した、新しいデイサービスです。

要支援の皆様のもっと元気を支えます。

私たちが、お人おひとりの運動習慣が身につくような独自のプログラムでお待ちしております。それは早稲田大学エルダリーヘルス研究所が開発した、転倒予防や関節稼働域向上などを目指したイーライフ独自のものです。**ここがちがいます!**

新しい、2時間利用の短時間デイサービス

私たちの施設には、入浴や食事はありません。学術的な根拠に基づいた運動プログラムで、気持ちのいい汗をかいて頂いた後は、ゆったりとした空間でお茶をお楽しみ頂けます。スタッフによるドリンクサービス(各種ハーブティーなどで、話に花が咲いたり笑ったり。リラックスした雰囲気の中で、お人おひとりの心身機能向上に努めます。

早稲田エルダリーヘルス事業団代理店 株式会社アルサージユ
介護予防センター 早稲田イーライフ室見



●介護予防通所介護(デイサービス)

早良区