

# 豊見城市高齢者筋力向上トレーニング教室事業

## (エーススポーツクラブ)

こんな悩みを感じていませんか？

「転びやすくなった」、「長い距離が歩けなくなった」、「食欲が落ちた」、「体重が減った」、「物忘れが多くなった」などと感じても、「もう年だから…」とあきらめず、積極的に介護予防をしてみませんか？

【事業所名】エーススポーツクラブ

【所在地】豊見城市字真玉橋 135 番地 NPKビル 2F

【開講クラス】月・水クラス 午前 10:30～午後 0:30

【利用期間】1クール 24 回(週 2 回の 3 ヶ月間)まで

※評価次第で 2 クール(最長 6 ヶ月間)まで利用可能な場合あり

【利用対象者】要支援 1・2 と認定された方、または事業対象者(基本チェックリスト該当者)のうち、豊見城市の認定会議において利用を認められた方。

【送迎範囲】市内全域(主に西部地区)

【利用料】本人負担 2,000 円/月(生活保護受給者は無料)



これからも運動を続けて健康を維持したいです！



利用者一人ひとりに合わせ、看護師と運動指導員がプログラムを計画し、指導しています。トレーニングマシン等を使って週 2 回のトレーニングを行います。

☆頑張って利用継続している K さんと T さんに、お話を伺いました。

卒業者 K さんの声



「退職後は長らく何もせず、自宅でテレビを見たり横になったりしていました。体が弱ってしまい、体力を取り戻したくて、筋力向上トレーニング教室に通い始めました。目標達成して卒業しましたが、そのままエースの会員になり数ヶ月経ちました。身体を触るだけで、自分でも筋力が付いてきているのが分かります。以前は食事を抜くこともありましたが、食欲が出て毎食必ず食べています。職員は親切で、一般の利用者も多く、活気があって楽しいです。皆が一生懸命だから私も一緒になって頑張れるようになりました。家事を手伝うことも出来るようになって、家族のためにも運動と家事を継続することが今の目標です。」

お問い合わせ先：豊見城市地域包括支援センターとよみの杜（東部地区 ☎098-851-0100）

豊見城市地域包括支援センター友愛（西部地区 ☎098-850-1324）

## 利用者Tさんの声



「数年前に転んで腰を骨折し、右足にもヒビが入りました。整形外科へ通院していましたが、足腰の筋力を付けるよう主治医の勧めがあり、筋力向上トレーニング教室に通い始めて5ヶ月目です。足腰の筋力が付いて歩きやすくなって、つい自宅に杖を忘れてしまうこともあります。以前は家事をする意欲が湧きませんでした。毎日進んで手伝えるようになりました。職員は優しくてジョートーですよ。本当に楽しいので、他の方にもこの教室で運動して欲しいです。卒業後も運動を続けて、100歳まで元気でいたいと思っています。」

## ケアマネさんの声



「Tさんは骨折後にデイケアを利用した後、こちらの筋力向上トレーニング教室へ参加することになりました。デイケアよりも短時間のプログラムではありますが、集中的にトレーニングに取り組むことが出来ており、スタッフも密接に関わって下さっているのが功を奏しているようです。6ヶ月の期間を有効に使い、自宅での運動方法も教えて頂き、今後の在宅生活に活かして欲しいと思います。」

運動すると気持ちも前向きになるよ。他の方にも勧めたいさー！



トレーニングによって“どのような生活を送れるようになりたいのか”をしっかりとイメージして目標設定し取り組むことで、より効果が上がります。

## エーススポーツクラブ 看護師の池城さん



「エーススポーツクラブでは、ケアプランに基づき、看護師と運動指導員の指導の下で、個々の状況に合わせた運動を行います。介護予防と自立支援を目的とした短期集中型サービスであり、卒業後のセルフケアを継続してもらうため、マシンを使用しない体操も取り入れています。初めは不安があっても、楽しく継続してもらえるような支援を心がけています。通い始めには誰とも会話をしなかったのに、自信が付いて会話が出来ようになり、表情がとても明るく変化した方もおられます。また、歩行が安定して、一般の利用者の方が見てもすぐに変化に気がつくほど筋力が向上する方もおられますよ。」

## こんなに改善した方もいらっしゃいます。

・利用者 T さん（83 歳）

項目	初回	2ヶ月終了	3ヶ月終了
握力	右：16.4 kg 左：14.6 kg	右：15.7 kg 左：15.7 kg	右：18.7 kg 左：17.2 kg
片足立ち	右：1.9 秒 左：1.1 秒	右：1.5 秒 左：1.6 秒	右：2.9 秒 左：5.6 秒
TUG	36.7 秒、36.7 秒	30.1 秒、30.1 秒	28.9 秒、28.9 秒
備考	杖使用	杖使用	杖なし



**エアロバイク**

全項目で向上しています。歩行が安定して自信が出て、自らエアロバイクのトレーニングを申し出て、持続時間が2分から5分まで延びたそうです。卒業時には10分持続が目標とのこと。

・卒業者 N さん（83 歳）

項目	初回	2ヶ月終了	3ヶ月終了
握力	右：29.1 kg 左：26.6 kg	右：30.0 kg 左：33.0 kg	右：31.1 kg 左：34.3 kg
片足立ち	右：4.1 秒 左：2.5 秒	右：2.0 秒 左：2.9 秒	右：2.1 秒 左：3.1 秒
TUG	24.5 秒、25.7 秒	19.2 秒、17.8 秒	19.7 秒、19.0 秒
備考	杖使用	杖なし	杖なし



**セルフケアの指導**

殆どの項目が向上し、最終的には目標を達成で、3ヶ月で卒業されました。自宅でもストレッチ等ができるよう指導しました。以前よりもかなり活発に動けるようになったそうです。



教室終了後もセルフケアを継続できるよう、プログラムの中でトレーニング方法を指導していきます。  
沢山の方のご利用をおまわししています。

### エーススポーツクラブ パワーリハビリテーション使用機器

- ①レッグプレス（もも） ②レッグエクステンション（ももまえ） ③レッグカール（ももうしろ） ④ヒップアダクション（うちもも） ⑤ヒップアダクション（そともも） ⑥プルダウン（背中） ⑦ロー/リアデルト（背中・二の腕） ⑧チェストプレス（胸） ⑨フライ（胸） ⑩オーバーヘッドプレス（肩） ⑪アームカール（腕） ⑫アームエクステンション（二の腕）

### 問い合わせ先

豊見城市地域包括支援センターとよみの杜（☎098-851-0100）

東部地区 嘉数、金良、平良、高安、高嶺、渡嘉敷、長堂、根差部、饒波、保栄茂、真玉橋

豊見城市地域包括支援センター友愛（☎098-850-1324）

西部地区：伊良波、上田、翁長、我那覇、宜保、座安、瀬長、田頭、渡橋名、豊見城、豊崎、名嘉地、与根