

『サーキットトレーニング』

今村 治
(デイケアなごみ 介護福祉士)



以前「かきのれん」でご紹介しましたが、ダイケアなごみでは昨年の9月から、トレーニングマシンを取り入れた『サーキットトレーニング』を始めました。

『サーキットトレーニング』とは、複数のトレーニングを組み合わせた運動方法で、持久力、筋力、バランスの向上など複数の効果が期待できます。

今回は、どのようなトレーニングを組み合わせているか詳しくご紹介していきます。

の運動や動作指導を行います。

まず、利用者さんのできる動作、できない動作などを確認し、訓練していく動作を個別に決めていきます。その後セラピストと一緒に訓練を行います。

② トレーニングマシンを使用した、筋力強化、持久力向上トレーニング

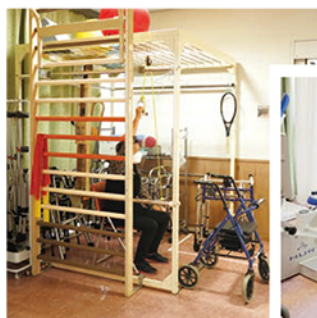
① セラピストとマンツーマンで訓練を行う中でマシンなど器具を使った筋力トレーニングの計画を立てて各自行います。

自転車エルゴメーターなどのマシンを使用した有酸素運動やチューブなどの道具を使用した筋力トレーニング、ステップ台を用いたバランストレーニング、ストレッチ体操など複数を組み合わせて行い効率よく筋力アップしていきます。

その日の体調などもありますので利用者さんのペースでできる範囲のトレーニングを行っています。

筋力トレーニングと有酸

素運動を組み合わせて行うことで筋力アップだけでなく、認知機能や気分も向上すると言われています。



マシン以外にも、スタッフによる30分間の集団体操も行っています。

ここで運動方法を覚えて

① セラピストとマンツーマンによる運動、動作訓練

セラピストとは、主に理学療法士や作業療法士を指し、利用者さんと1対1で

