

介護 ビジョン

JAN. 2015

1



特別対談

島田晴雄 × 湖山泰成

千葉商科大学学長

湖山医療福祉グループ代表

人材育成の新たな形

～千葉商科大学と湖山医療福祉グループの挑戦



特集 **社会福祉法人が担うべき**

「地域貢献」

とは何か?

第2特集 **高齢者の肌を守れ!**

知っておきたい

スキンケア最新アイテム



ボディメイクスタジオ3RD Place

アスリート向けエクササイズの普及で
シニア層の基礎体力・免疫力の向上を促す

介護経営コンサルタントとして知られる辻川泰史氏が、2014年秋、スポーツジム「ボディメイクスタジオ 3RD Place」をオープン。格闘技やヨガの指導のほかに、アスリート向けのトレーニング法をもとにした体向上エクササイズを一般向けに始めた。自らが運営するデイサービスでも利用者向けの機能訓練としてアレンジし、好評を得ているという。あらたなシニア向けエクササイズとして普及をめざす。(取材:文 やまだあつむ)

デイサービスでの
機能訓練としても活用

株式会社はっぴーライフ(東京都武蔵野市)の辻川泰史代表取締役が、2014年10月、中央線三鷹駅前に開設したスポーツジム「ボディメイクスタジオ3RD Place」では、キックボクシングや柔術、ヨガ指導のほかに、欧米アスリートに人気の「ファンクショナルトレーニング」を用いた体向上エクササイズを一般向けに提供。「ママクラス」「キッズクラス」「シニアクラス」等のコースを設け、それぞれボディ維持、運動能力向上、基礎体力・免疫力アップのためのトレーニングとして実施している。高齢の利用者には、風邪に対する抵抗力や体力向上なども期待できるという。



デイサービスでは、利用者を体の状態ごとにグループ分けして行われる

「ファンクショナルトレーニング」の特徴は、ダンベルやマシンを使用した筋トレとは異なり、身体に重い負荷をかけることなく行える点にある。あくまで身体の動きを高めるもので座って行えるメニューも多く、シニア向けエクササイズとして最適なのだという。同じムでトレーナーを務める小田寛隆マネージャーが解説する。

「日本でもお馴染みのブラジリアン体操やラジオ体操も広義ではファンクショナルトレーニングに当たります。これらのトレーニングは、体幹の安定性を高め、バランス感覚を良くする働きがあります。歩行が楽になり、転倒防止にもつながり、結果的に筋力もついてきます」

60歳以上の高齢者向けの「シニアクラス」では2種類のコースを設けている。ひとつは「基礎体力・免疫アップ」のためのコース。介護を必要としない利用者向けのトレーニングで、心肺機能を向上させるためやや激しい動きを入れたサーキットトレーニングを行う。季節の変わり目に体調を崩したり、風邪を引きやすい人におすすめという。もうひとつ、「機能向

上」のためのコースは、1kgから2kgの軽い負荷を身体にかけることで筋力のアップとあわせて身体の柔軟性を高め、可動域を広げる。介護が必要な人でもトレーナーの適切な指導があれば行える。オープンから間もないこともあり、「シニアクラス」の正式な入会者はこれから募る予定だが、多くの体験入会者からは「体が楽になった」「腰痛が軽減した」等の反応があ

表 サービス料金

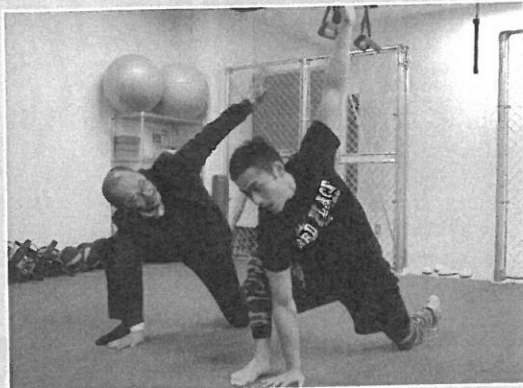
入会金: 10,800円
*入会時にはこの他、スポーツ保険料(1,000円)、事務手数料(3,000円)が必要
月会費: 7,000円(シニアクラス/60歳以上)
クラス体験料: 1,000円(初回のみ)
ビジター料金: 大人3,000円(2クラス)

●施設 DATA ●

ボディメイクスタジオ 3RD Place
東京都武蔵野市中町1-5-8B 1F
TEL: 0422-60-2286
URL: www.bodymakestudio.com
株式会社はっぴーライフ
東京都武蔵野市吉祥寺東町1-17-18
三角ビルB 1F
TEL: 0422-28-5051
URL: http://hl-tokyo.com/

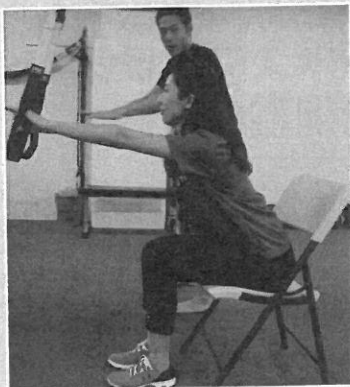


1 ジムで行っているトレーニングメニュー



●ダイナミックウォーミングアップ スパイダーマンストレッチ

- ①内股、腿裏のストレッチ。片足を前に出し両手をつけて出した足の内側の筋肉を3秒程ストレッチ。
 - ②踏み出した足側の手を空に向けて伸ばしていきます。ここで3秒間ストレッチする。
 - ③戻したら反対の手も同じように伸ばす。この動きを両手両足交互に3~4回ずつ行う。
- *腸腰筋、うちもも、裏腿のストレッチ。腰や背中の柔軟性や肩の可動域アップにも効果。



●TRX 立ち上がり訓練

- ①まずハンドルを肩の高さに合わせ、ハンドルを持ち、身体の前で前後にスライドさせる。
 - ②この動きに自信を持てるようになったら、そこからハンドルをサポートに少し腰を浮かせる。
 - ③②の動きにも自信を持てるようになったら、ハンドルをサポートに立ち上がる。
- *大腿四頭筋、大臀筋、三角筋を鍛え、歩行や立ち上がり、座る動作のトレーニング。また、動作の安定性や転倒防止につながる。

2 デイサービスで行っている機能訓練



- ①柔らかいボールを足にはさむ。
 - ②ボールを落とさないように内股を閉めながら、両足を持ち上げて左右に振る。
- 内転筋群(姿勢の保持、立位・座位が楽に行える)



- ①両手にボールを持ち、頭の上に持ち上げる。
 - ②手足対角線上に動かし、両手を膝に向けて下ろす。
 - ③膝をしっかり上げて下ろしてきたボールにタッチする。①~③を繰り返す。
- 大腿四頭筋、腸腰筋、体幹(身体のバランス、安定性、歩行を楽にする)



- ①両手にチューブを持ち、片手を膝に置き、もう一方を対角線、斜め上方向に伸ばす。
 - ②この時に指先を見ながら腰をひねる。
- 三角筋、腹斜筋、体幹(物をとる動作を楽にする。身体の連動性を良くする)



- ①片足ずつ浮かせて円を描くように回す。
 - ②左右の足で行う。
- 股関節の柔軟、腸腰筋(転倒防止、立位の安定)

ったそうだ。また、12月より、この「ファンクショナルトレーニング」を機能訓練ができるよう担当の看護師に指導し、自身が運営するデイサービス「はっぴーライフ」の利

用者へのサービスとして導入し、好評を得ている。「トレーナーがメニューのなかから座ってできるものをピックアップし、看護師や柔道整復師等の資

格を持つスタッフとともに行います。皆さん、トレーニングというと肩に力が入りがちですが、そうしたこともなく、体を動かすことを純粋に楽しんでいらっしやいま

す(辻川代表)
今後は、健康寿命の延伸のためのシニア向けトレーニングとして、「ファンクショナルトレーニング」のさらなる普及をめざす。