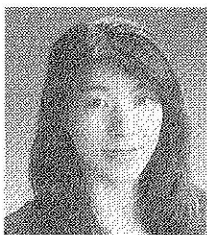


プロサポートが
健康サポート術



角田ゆかり

グローバルシステムズ取締役
Greatest Shape 事業部長

＜プロフィール＞

運動指導歴20年雑誌やWebなどでコラムを多数執筆。スポーツクラブ、企業、高齢者施設に健康をサポートするプログラムの提供やトレーナー、脳とカラダを元気にする運動プログラムやレク全般、定期的なDVDの配送サービスも実施中。
◆ご興味のある方は脳とカラダの体操のデモンストラクション実施中。

http://www.g-sys.co.jp/hc

体の老化止め
脳への刺激も
厚生労働省より09年の日本人の平均寿命が公表されました。男性は79.59歳、女性は86.44歳。女性は25年連続で世界1位。5人に2人が高齢者になると言われている未来に向けて、今私達にできる事はなんだろうと、いつも考えさせられます。

第一回 高齢者と運動について

高齢者施設や一般のご自宅で、高齢者の方の運動指導を行う事業を行っていますので、元氣な方から介護の重い方まで、たくさんの高齢者の方と接しお話しすることや、ご家族の方ともじっくりとお話をする機会も多くあります。誰しもが願う老後の姿は、カラダも心も脳も元氣で長生きできる事。「びんびんコロ

リ」が理想だという声もよく聞きます。平均寿命が伸び、介護が必要な人や病気が増加するのではなく、「元氣な高齢社会」にしたいのなら、老後を楽しみにできるのではないかと思います。

「介護」の問題は、自分ひとりではなく、家族全体の問題です。家族の環境も大きく変えてしまいます。そんなこともあり、ご家族の方からご両親の体を心配されて、介護の予防や改善のために運動を始めたいというお申し込みをいただくケースがとて増えています。ご本人よりも不安が大きいのが現実なのかもしれません。「80代ですが、運動は効果がありますか?」「今からでも遅くありませんか?」「何とかありませんか?」「何とかありませんか?」という質問や、最初はご本人が「今更運動をしてもかわらない」とあきらめているケースも多いようです。

老人ホームなどで行うグループでの運動は、家族全体の環境も大きく変えてしまいます。そんなこともあり、ご家族の方からご両親の体を心配されて、介護の予防や改善のために運動を始めたいというお申し込みをいただくケースがとて増えています。ご本人よりも不安が大きいのが現実なのかもしれません。「80代ですが、運動は効果がありますか?」「今からでも遅くありませんか?」「何とかありませんか?」「何とかありませんか?」という質問や、最初はご本人が「今更運動をしてもかわらない」とあきらめているケースも多いようです。

「脳と体」は老化をしても努力次第で改善できる数少ない体の機能の一つです。変化をあげるものは勿体ないことです。介助なしにトイレができるようになった、どこかにつかまらなければ椅子から立ち上がることのできなかつたかたが、自分の足力だけで立ち上がれるようになった、駅まで歩くのはきついで外出をあきらめていた方が、駅まで

で楽に歩けるようになり、行動の幅が広がったなどの変化を実感できるようなります。筋肉は25歳をピークに少しずつ、そして60歳を過ぎた頃から急速に衰えていきます。特に上半身より、体の約3分の2くらいを占めている下半身の筋肉のほうに衰えが速いため、歩行への影響も大きくなります。おなか周りを含めた下半身の筋力を維持して向上させることで、QOL(生活の質)は大きく変わります。

日常の動作も含め、運動をすることが衰えを止め、さらには筋力を向上させることができます。唯一の方法です。体の変化は何よりも自信の大きな喜びとつながり、そしてその効果は体の変化

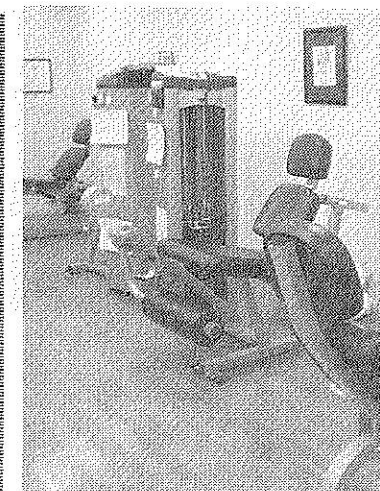
「介護」の問題は、自分ひとりではなく、家族全体の環境も大きく変えてしまいます。そんなこともあり、ご家族の方からご両親の体を心配されて、介護の予防や改善のために運動を始めたいというお申し込みをいただくケースがとて増えています。ご本人よりも不安が大きいのが現実なのかもしれません。「80代ですが、運動は効果がありますか?」「今からでも遅くありませんか?」「何とかありませんか?」「何とかありませんか?」という質問や、最初はご本人が「今更運動をしてもかわらない」とあきらめているケースも多いようです。

老人ホームなどで行うグループでの運動は、家族全体の環境も大きく変えてしまいます。そんなこともあり、ご家族の方からご両親の体を心配されて、介護の予防や改善のために運動を始めたいというお申し込みをいただくケースがとて増えています。ご本人よりも不安が大きいのが現実なのかもしれません。「80代ですが、運動は効果がありますか?」「今からでも遅くありませんか?」「何とかありませんか?」「何とかありませんか?」という質問や、最初はご本人が「今更運動をしてもかわらない」とあきらめているケースも多いようです。

「脳と体」は老化をしても努力次第で改善できる数少ない体の機能の一つです。変化をあげるものは勿体ないことです。介助なしにトイレができるようになった、どこかにつかまらなければ椅子から立ち上がることのできなかつたかたが、自分の足力だけで立ち上がれるようになった、駅まで歩くのはきついで外出をあきらめていた方が、駅まで

で楽に歩けるようになり、行動の幅が広がったなどの変化を実感できるようなります。筋肉は25歳をピークに少しずつ、そして60歳を過ぎた頃から急速に衰えていきます。特に上半身より、体の約3分の2くらいを占めている下半身の筋肉のほうに衰えが速いため、歩行への影響も大きくなります。おなか周りを含めた下半身の筋力を維持して向上させることで、QOL(生活の質)は大きく変わります。

日常の動作も含め、運動をすることが衰えを止め、さらには筋力を向上させることができます。唯一の方法です。体の変化は何よりも自信の大きな喜びとつながり、そしてその効果は体の変化



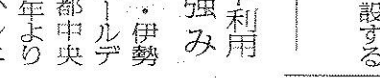
立区)が機能訓練型サービス事業を行っており、吸収分割によって事業継承をした形となる。今後、神奈川県を中心としたサービス事業の拡大と深耕に注力する考えだ。モデルとなる機能訓練型サービスをレポートする。

商店街の一角に「サロン デイユエルハイム」を開設した。身体機能の維持、回復を目的に運動を楽しむ

「自分の身体の状態を 介護職員が付くことで身と話す。実際に介護認定

「自分の身体の状態を 介護職員が付くことで身と話す。実際に介護認定

「自分の身体の状態を 介護職員が付くことで身と話す。実際に介護認定



運動で高齢者のQOL向上を

「自分の身体の状態を 介護職員が付くことで身と話す。実際に介護認定



「自分の身体の状態を 介護職員が付くことで身と話す。実際に介護認定