

高齢者の健康増進・ 介護予防のための運動療法



～歩行能力の維持と向上をめざして～

DVD No. ME87-S 52分
全1枚 8,400円 (税込・送料別)

年齢による10m歩行時間の変化

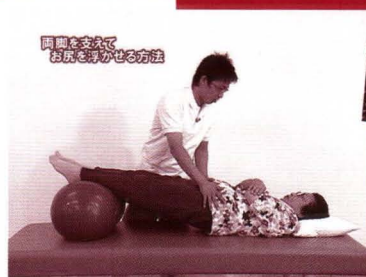
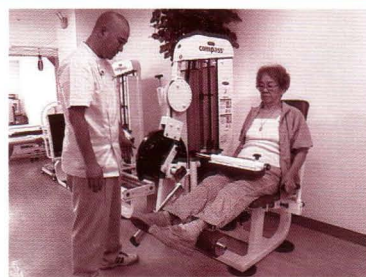
年齢別
年齢の影響がわかるが、高齢者になると7秒以下で歩ける人は少ない

年齢別
● 男 平均13.5秒
● 女 平均16.2秒
N=100

QOL (quality of life)

- 指導・解説：浦辺 幸夫
(広島大学大学院保健学研究科スポーツリハビリテーション学研究室教授 医学博士/理学療法士)
- 実 技：金澤 浩 (マッターホルンリハビリテーション病院リハビリテーション部部长/理学療法士)
山本 圭彦 (福原リハビリテーション整形外科内科医院リハビリテーション科主任/理学療法士)
浦辺 直子 (介護老人保健施設三滝ひまわり/理学療法士)
- 撮影 協力：マッターホルンリハビリテーション病院

介護予防とは、健康寿命を延ばすことである!



スポーツ選手のリハビリテーションは怪我や故障を起こした選手に対応していますが、その考え方や技術の応用範囲はスポーツ選手にとどまらず、高齢者の運動療法にも広く発展できます。

忍び寄る不安に、備えるべき対策とは… 今、何に気をつければ健康寿命を延ばせるのか!

- イントロダクション
* 健康寿命の考え方 / 高齢者が抱える身体面の問題 / 年齢による10m歩行時間の変化 / 体力の要素 / DVDを見て頂きたい方 / DVDのながれ
- 健康度の評価と運動のポイント
* 体力の要素 / 10m歩行 / タイムドアップ&ゴートスト / 6分間歩行 / 椅子からの立ち上がり / 背臥位からの起き上がり / 腹臥位からの上体そらし / 腹筋の筋力が低下している場合 / 片脚立位バランス / 継ぎ足歩行 / 後ろ向きで継ぎ足歩行 / ファンクショナルリーチ
- セラピストが行う筋力増強運動
* 足首をそらせる運動 / 膝を伸ばしたまま下肢を挙上 / 股関節の内転・外転 / 膝関節の伸展 / 股関節の伸展 (ブリッジ動作) / 両脚を支えてお尻を浮かせる方法 / 腹筋運動 / 腹臥位で膝関節の屈曲 (①ハムストリング②大殿筋) / 背筋運動 (①腕立て②両肩の補助③独力で伏臥上体そらし) / 座位で股関節の屈曲 / 座位で膝関節の伸展
- 高齢者が自分で行えるエクササイズ
* 足首を上下にゆっくり動かす (足関節の背屈・底屈) / 下肢後面の筋をストレッチ / ブリッジ動作 / 腹筋運動 (①頭と上半身の一部を持ち上げる②膝を曲げて上半身を後ろに倒す) / 膝を立てて身体を捻る運動 / 腹臥位で背中をそらす / アキレス腱のストレッチ / 足趾のエクササイズ (①タオルギャザー②ジャンケン) / カーフレイズ (踵上げ運動) / 立位バランス / ゴムチューブを使って膝を伸ばす / ゴムチューブを使って股関節の外転筋を鍛える / ボールをつぶして股関節の内転筋を鍛える
- 虚弱な高齢者の運動療法 (機器を用いて行う運動)
* レッグエクステンション / レッグカール / レッグプレス / 股関節の内転・外転 / 固定自転車によるペダル駆動エクササイズ / ストレングスエルゴ / ステップマシン / トレッドミルでの免荷装置
- 新しい運動療法装置の開発
* らっくんウォークR-5 / 転倒予防靴下 / 外反母趾対策靴下 / 足関節背屈補助靴下 / 高齢者の運動指導での注意点

いつまでも自分の力で歩けること。それは高齢者にとって大きな喜びになります。歩くためには「筋力」「バランス」「持久力」「協調性」「巧緻性」など、様々な体力要素が必要になります。高齢者が低下した体力レベルをうまく他の体力要素でカバーして歩行するという事は、スポーツ選手が記録の更新をめざすことと同じかもしれません。

加齢によって確実に体力は衰え、筋力も減少します。そして、いつかは要介護状態になるでしょう。その忍び寄る不安に、備えておくべき対策があるのです。健康状態を維持し、健康寿命を延ばすことで『QOL (Quality of life)』すなわち「生活の満足度」や「生き甲斐」を拡大し、健康増進につながります。

このDVDでは、高齢者の健康増進、介護予防のための様々な運動療法を紹介しています。理学療法士、医師、運動器疾患のリハビリテーションに従事されている方。また高齢者を介護する職種や看護職を目指す方の教材として、是非お役立てください。

● お申し込み・お問い合わせは、お気軽に……
JLG ジャパンライム株式会社
〒141-0022 東京都品川区東五反田1丁目19番7号

TEL. 03-5789-2061
FAX. 03-5789-2064
http://www.japanlaim.co.jp

● オンラインショップでは、メール会員募集中!!

お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、ハガキ、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前 / ご住所 / 電話 / お勧め先：電話 / お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

↓ 記入例

- DVD No.
- お名前
- ご住所 / TEL
- お勧め先 / TEL
- お支払い方法

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りします。
- 病院・学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- カード (JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&カード) もご利用できます。