

## ケアマネージャー様へのレター (2-2211)

(株) 抗加齢医学研究所  
ベストエイジング川西能勢口  
ベストエイジング宝塚

### ウチトレ (利用者様におうちで行っていただくトレーニング) のご紹介

当社事業所では、利用者様向けに機能向上及び体力の維持、強化を目的としたトレーニングメニューを設定し、スタッフがトレーニングをサポートしてまいりました。

上記に加えて、本年2月より、トレーニング効果を高めることを目的として、お家(うち)でも簡単に行っていただけるトレーニング(以下ウチトレ)を推奨いたしております。今回は事業所で行うトレーニングメニューの概略とウチトレについてご紹介いたします。

#### 1. 事業所のトレーニングメニュー

- ① スタート体操
- ② メイン・トレーニング  
(油圧式トレーニング機器や有酸素運動マシン等を使ったトレーニング)
- ③ サブ・トレーニング  
(タオルやボールを活用したトレーニング)  
※川西能勢口ではレッドコード運動も含む
- ④ クールダウン

上記①～④で構成し、**スタート体操後にリラクゼーション機器(ウォーターベッド等)を活用したリラックス・リフレッシュ時間を交えて**、トレーニングに取り組んで頂いております。またトレーニングの成果確認として、3か月に一度実施する体力測定及び体組成の測定を行っており、利用者様の励みとして頂けるように努めております。

トレーニングの効果を更に高めることを目的として、週次で1回～3回程度の簡単なウチトレを推奨しています。推奨する際には、体操スタッフが実演を含めた説明を繰り返す行うことで理解を深めて頂いております。

また利用者様向けの説明資料を配布し、自宅でのトレーニングに活かして頂いております。

## 2. ウチトレの内容と効果

### 2022年2月 「ネジネジ体操」の推奨

**\*軽く肘を曲げ、体幹を左右に振じるトレーニングです**

このトレーニングは、腹横筋など体幹の筋肉に刺激を入れることで腸の蠕動運動が促され便秘に効果があり、体幹を安定させることで腰痛を予防、血流が良くなることで代謝アップにつながります。

腕を上げていくことで、肩甲骨にも刺激が入り脂肪燃焼効果を上げ、肩こりにも効く優れたもののトレーニングです！！

### 2022年7月 「パムパム体操」の推奨(2種類)

#### 「パーム (手のひら) プッシュ」

**\*掌を互いに押しあうことで、自分の力に応じた負荷をかけるトレーニングです**

このトレーニングは、アイソメトリックトレーニング（静的トレーニング）といい同じ姿勢で筋肉に力をかけ続けることで、筋力をアップさせます。

体を動かして筋肉を鍛える動的トレーニングと違い、ケガの心配が少なく、自分の力だけを使うので、筋力が無い人でもしっかり筋肉に刺激を入れることができるので、筋トレ習慣が無い人、筋トレ初心者でも安全に始められます。

互いに押しあう力で、上腕二頭筋、三頭筋、大胸筋を刺激し、姿勢改善、肩こり、首のこりに効果があるといわれています

#### 「パーム (手のひら) プル」

**\*手の指をひっかけて、互いに引っ張り合うトレーニングです**

このトレーニングはパームプッシュと同じアイソメトリックトレーニングです。

かけた指を引っ張り合うことで僧帽筋・広背筋など背中の筋肉や二の腕に刺激をいれ姿勢改善肩こり、首こりなどに効果があるといわれています。

## 2022年11月 「ドローイン体操」の推奨

**\*お腹をへこませる動きでインナーマッスを鍛える体幹トレーニングです**

腰痛予防、便秘、臓器の位置を安定させる効果があり、腹横筋を鍛えることができます。座ったままだけでなく、寝ていても、立っていてもどこでも手軽に行えます。※腹横筋はお腹を包むようについている筋肉のため、コルセットのような役割を果たして、腹圧を高める効果があり、鍛えると体のバランスが安定するといわれています。

### 3. ウチトレの策定について

ウチトレをはじめ当社トレーニングメニューは、整形外科医である当社代表が監修し、トレーニング・コーチ（健康運動指導士）が策定しています

ウチトレは特別な道具などを使うことなく、安全かつ手軽に行えるトレーニングです。「気軽に組み合わせて」「効果を実感することができる」そんなメニューをそろえました。事業所で行うトレーニングに加えて頂くことで、よりトレーニング効果が期待できるものと考えております。

以上についてご不明な点やご質問がございましたら各事業所にお問い合わせください。

平日 8時30分～17時                      土曜 8時30分～13時（川西能勢口のみ）  
またメールでの問い合わせもご利用ください。

■ベストエイジング川西能勢口                      （管理者 若狭）

TEL&FAX : 072-755-2288

Email:kawanishi@bestaging.jp

■ベストエイジング宝塚                      （管理者 立石）

TEL&FAX : 0797-86-3101

Email:takarazuka@bestaging.jp