

2023年3月

ケアマネージャー各位

(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

ケアマネージャー様へのレター (3-2303)

トレーニングのコンセプトとトレーニングコーチのご紹介

いつも当社事業所の運営にご支援を頂き、まことにありがとうございます。

今回は、利用者様に実施頂いておりますトレーニングのコンセプト（全体像等）をご紹介します。

またトレーニング内容の設計やトレーニングスタッフの育成・指導を担うトレーニングコーチを併せてご紹介（自己紹介）いたします。

利用者様に適した事業所の選定をご検討される際に参考にしていただければと存じます。

1. トレーニングのコンセプト

「ベストエイジング」は、素敵に年を重ねていくお手伝いをさせていただきます

- * 適切なトレーニングで健康寿命（心身ともに自立し、健康的に生活できる期間）の延伸を目指します
- * 利用者様の目標達成の伴走者として、専門スタッフがしっかりサポートいたします
 - ★ 3ヵ月ごとの体力測定で目標への到達度を確認します
 - ★ 「ウチトレ」でお家でも簡単な運動を行っていただき、より効果を高めます
 - ★ 口腔体操や眼球運動なども行います
 - ★ リラクゼーション機器、水分補給、読書などでホッとひと息タイムもあります

毎日、下記の内容に取り組んで頂いております

<スタート体操>

- * ネジネジ体操で、体をゆるめる
- * 準備運動で、しっかり呼吸を行い体の各部位を動かして血流を良くし、体を温め柔軟性を高めていく
- * グーパー体操で、重力に逆らいしっかり伸びあがる
- * 骨盤体操で骨盤周りを動かし腰痛や肩こり、歩行の改善につなげる
- * 楽しく脳トレを行うことで、笑顔になり脳の活性化につなげる

<メイントレーニング>

※それぞれの方の介護計画に沿い、スタッフがしっかりサポートし、行って頂きます
10台の油圧式マシン、ニューステップ・バイオステップ・トレッドミルの有酸素運動マシンで体をしっかり動かし筋肉を鍛え、関節の可動域を広げる

<サブトレーニング> ★川西はレッドコードが入ります

- (A) 転倒予防体操・・・立つ・座る・歩くなどの基本的な移動機能に必要な下肢力・バランス力・体を引き戻す力をつけて転倒を予防する
- (B) タオル体操・・・足趾把持力を鍛えて（足の指の握る力）歩行時、立位時のバランスをアップさせる
浮腫みの改善予防 腱板運動で肩回りを動きやすくする
- (C) ボール体操・・・ボールをつぶしたり、引っ張ったり、挟んだり、投げたり、回したりすることで体を細かく動かし日常生活動作を行いやすくし、反射神経もアップさせる
- (D) リズム体操・・・音楽に合わせて体を動かす事で有酸素運動になるので心肺機能をアップさせ、リズムを感じることで脳へも刺激が入り認知症を予防する（宝塚のみ）

<クールダウン>

その日に使った各部分をしっかりとほぐし、翌日に疲れが残らないようにする

2. トレーニングコーチ (TC)

自己紹介

2021年10月より「ベストエイジング」のトレーニングコーチ (TC) についております
健康運動指導士の桜井かほると申します

運動指導の現場に立って26年になります

現在、近隣市町にて 介護予防体操・健康長寿体操・いきいき百歳体操・健康体操・ジャズ体操・ストレッチ・筋トレ・エアロビクス・親子体操など0歳から90歳までの方々と身体を動かしています

2011年のベストエイジング立ち上げにも参画し、中村代表の理念のもと主に運動プログラムの作成とスタッフの指導を行ってまいりました

その後、フリーで経験を深めるために、一旦ベストエイジングの現場から離れましたが、利用者様に健康長寿を目標とした運動への取り組みに改めて賛同し、今一度関わらせていただいております

皆様との出会いを大切に 運動を「楽しい (気づき)」と感じて頂くこと、

「続けていこう (継続)」という気持ちになって頂くことを大切にしています

そして、1人でも多くの方に心身ともに元気で過ごせる日々を少しでも長く維持できるようなお手伝いができたらと考え、心をこめて運動指導の現場に立っています

今後ともどうぞよろしく願いいたします

桜井 かほる



保有資格

健康運動指導士・介護福祉士・メディカルフィットネスウォーキングトレーナー 他



社員研修風景

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