

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)



- 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/タイムアップ&ゴーテスト/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	お支払い方法
<ul style="list-style-type: none"> ●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/お勤め先: 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ●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。