

# 体調向上プロジェクト



「いつまでも健やかであわせに」それは生きていくうえで一番の願いではないでしょうか。暮らしの中で取り入れられる、健康への取り組みをご紹介します。

## アシックスが手掛ける新しいデイサービスの形

理学療法士や柔道整復師など専門の国家資格を持つスタッフから、一人ひとりの状態に合わせた機能訓練が受けられる機能特化型デイサービス。その中でもスポーツメーカーのアシックスが知見を集結させ、頭と身体の両方に働きかける運動プログラムが受けられる「トライアス箕面」が注目を集めている。

喜びの音が寄せられる。健康な状態を維持・向上させてくれるのは、アシックス独自の運動プログラム。頭と身体を同時に使う「デュアルタスク」、各自の筋量に合わせて無理なく全身の筋力を高める「マシントレーニング」、バランス感覚や柔軟性を高める「ボールトレーニング」の3種類のプログラムで生活機能向上を目指す。

機能訓練指導員、介護福祉士、看護師、生活相談員が常駐し、一人ひとりをしっかりとサポートしてあげるため、ご本人はもちろん家族の方も安心して任せられる。「デイサービスと聞くとまだいいかな」と躊躇していましたが、ここはスポーツジムみたい。毎回来るのが楽しみです」と利用者の声。時代に合った新しい介護保険適用施設として今後ますます大きな役割を果たすことになるといえる。施設の見学も受け付けているので、詳細はHPか電話で問い合わせを。

### 結果重視のトレーニングで“成果見える化”

#### 身体測定結果チャート図

身体測定した結果をアシックス独自の基準で10段階評価し、チャート化。個別プログラム作成に活用します。



(89歳 女性) になりたい自分: いい姿勢で歩けるようになる  
「ならない自分」「前回の結果」「現在の結果」をチャート化。歩行速度や筋肉量など細かく数値で表し、今後のトレーニング内容や目標を設定する。

#### おすすめトレーニング

1. ボールトレーニング
2. レッグプレス
3. ヒップアダクション
4. デュアルタスク
5. レッグカール

#### 担当者コメント

以前よりも良い姿勢で歩かれており、歩行速度も向上(+7.1m/分)しています。達成とします。身体測定では全身筋肉量の増量(+1.2kg)だけでなく、立ち上がり力(5回・2秒)・握力・バランスなどほとんどの項目が向上していました。次回目標: 楽に階段を下りられるようになる。

同施設の特徴は「成果見える化」。最初に「支えなしで買い物に出かけたい」「友達と旅行にいきたい」など、やりたい自分をイメージしスタッフの方と目標を共有する。歩行、注意・遂行能力、関節可動域、体組成など7つの項目について身体測定を行い、結果をチャート化。3ヵ月ごとに測定を繰り返して、なりたい自分に近づいているかを可視化させる。成果が分かることで利用者のモチベーションが上がり、「ここに通うようになって、昔の明るい笑顔に戻ったみたいですよ」と家族の方からも



従来のデイサービスのイメージとは違い、開放的なスポーツジムのような空間。取材中、明るく元気なスタッフさんのかけ声が印象に残った。

### ご利用者のこえ



●下肢の骨折による筋力低下を防ぐためにケアマネジャーさんの勧めでトライアスに通い始めました。明るい空間で皆さんと共にプログラムによって家庭では怠りがちな運動をすることができ、徐々に筋力も増し、3ヵ月ごとの測定で目標に向かっての動きにもなります。通所は送迎をしていただけるので、苦になりません。(76歳 女性)



●退院後、身体が全く動かず寝たきりに近い状態であったが、トライアスを利用するようになってから、身体が動くようになった。トレーニングもちょうどよい。測定の際に録画している歩行動画を見てもわかることあり、歩行の様子がどのように変わっていくの見えるのはとても良いです。1年以上利用を継続しているため、今後新しいトレーニングのメニューが増えるといいです。(82歳 男性)

### トライアス箕面

箕面市船場西1-14-16 ネールハウス1F 営/月～金:9時～18時  
※新型コロナウイルスの影響等により、営業時間に変更になる場合あり 送迎あり  
☎0120-976-654 トライアス箕面 で検索  
※要介護認定が必要。申請は地域包括支援センターや市区町村の窓口へ。動画はこちらから ▶



## ゲームで楽しく運動しながら認知機能をアップ 「コ・ス・パ」が展開する新しい運動教室

人生100年時代を迎え、身体はもちろん、脳もいつまでも元気でいたいもの。フィットネスクラブ「コ・ス・パ」を運営する株式会社オージスポーツが新たに導入した脳活性化プログラム「iトレ(アイトレ)」に注目が集まっている。「iトレ」は、大阪大学の森下竜一寄附講座教授と共同研究した業界初のプログラム。わずか3分間、画面を見るだけで記憶力や判断力などの認知機能を数値化し、そのデータをもとに、100種類以上のメニューの中からゲーム感覚で運動することで、効果的に「からだ」と「あたま」の機能向上を図る。「iトレ」実施後、参加者の認知機能スコアは、「7割が向上」、維持が3割という結果に。トレーニングは一人ではなくグループで行うため、仲間と一緒に楽しみながら取り組める。まずは家族や友人と一緒に見学会に参加してみよう。



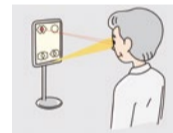
脳トレ要素を取り入れながら、リズム体操・ラダートレーニングなどを行う。参加者には自宅でもできるトレーニングも紹介。

### 「iトレ」の見学会(参加無料)は随時受付中!

まずは電話にて問い合わせを。



### 「見るだけ」で認知機能を測定



話すことや書くことをせずに、わずか3分間の目的動きだけで測定。



記憶力・視空間認知・判断力・言語・注意力・見当識の6つのスコアを測定し、認知機能を評価。

### ゲーム感覚で楽しく運動



モーションキャプチャにより自分が動くことで画面を操作。



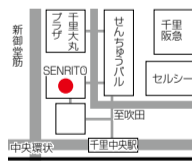
脳トレ要素を取り入れたゲームは約100種類!

**Menu** 教室受講料  
●8,800円×2ヵ月(全8回)=17,600円

**特典** 「シティライフを見た」で 受講料17,600円→**16,500円**  
(SENRITOは10/13まで、みのおは10/21までの申込で)

10/14(木)から第二期スタート!  
只今申込受付中  
コ・ス・パ SENRITOよみうり

豊中市新千里東町1-1-3  
SENRITOよみうり4F  
営/月～土8時半～22時  
日祝8時～20時  
※夏季・年末年始・施設点検日は休み  
☎06-6873-7501



10/22(金)から第二期スタート!  
只今申込受付中  
コ・ス・パ みのお

箕面市坊島4-1-24 みのおキューズモールWEST2  
営/月～金9時～23時半  
土10時～21時 日祝10時～19時  
木曜定休  
その他、夏季・年末年始・施設点検日は休み  
※木曜日が祝日の場合は営業。  
☎072-720-6260



## 梅花は愛なる女学校です

**梅花中学校**  
【進学チャレンジコース】  
【舞台芸術エレガンスコース】  
梅花新体操スクール & 新体操部

**梅花高等学校**  
【リベラルアーツコース】  
総合進学専攻 国際教養専攻  
こども保育専攻 調理・製菓専攻  
舞台芸術専攻  
アートデザイン マンガ・イラスト専攻  
【アドバンスコース】  
特進S専攻 医療看護専攻

第1回 中学プレテスト 10/2(土)  
オープンキャンパス 10/17(日) 10/16・31(土・日)

## 梅花中学校・梅花高等学校

花と緑のキャンパスで開催!

## オープンキャンパス

〈事前申込制〉  
入試対策講座 同時開催

10/3(日) 11/3(水・祝)

## 梅花女子大学

## 伝言板

### 教えます

- 川上ギター教室(初心者より)  
066380-8673千里丘6イズミヤすぐ
- ピアノ・ボイストレーニング・フルート・ギター・バイオリン・サクソフ・トランペット・ウクレレ体験有 ☎06-6876-1871松本楽器
- 尺八・琴・三弦教室 西田・菊富 沙 曜日・時間相談可 ☎072-696-6750

**申込方法** 「内容・氏名・住所・TEL・FAX」を記入の上、FAXかハガキがEメールでお送り下さい。1行15文字(初行のみ14字。英数字は2文字で1字扱。) 2,750円「教えます」のみ1,650円。新規の場合は振込確認後の掲載となります。お申込みを頂いた際に郵便局の振込先をお知らせしますのでお手続き下さい。

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23  
シティライフ・伝言板係  
FAX 06-6368-3505  
Eメール dengon@citylife-new.com  
問合せ/06-6338-0640