

## 「立つ・歩く・転ばない」を目指す アシックスが手掛ける機能訓練特化型デイサービス

スポーツメーカーのアシックスが手掛ける機能訓練特化型デイサービス「Tryus(トライアス)」。要支援・要介護認定者向けに、スポーツ工学に基づく独自の運動プログラムを開発。「デュアルタスク」「マシントレーニング」「ポールトレーニング」の3つのプログラムで運動機能の向上をサポートしてくれる。施設長の小川さんは「友達と旅行したい、お孫さんと近所の公園へ出かけたい...など、なりたい自分の目標を最初にうかがいます。体力の維持・向上と目標を達成できるように私たちがしっかりサポートします」と話す。

同施設では、高精度な設備で歩行・注意遂行能力・関節可動域・体組成など7項目の身体測定を三カ月ごとに行い、結果をチャート化する。「なりたい自分」に近づいているかを可視化させ、その結果をもとに最適なプログラムを作成してくれる。「お風呂の時だけ介助が必要な方や階段の上り下りが難しい方など、介護度はそれぞれ違います。ケアマネージャーさんとも連携を取りながら最適なプログラムを作成しています」と小川さん。専門の機能訓練指導員や介護スタッフが付き添って指導してくれるので、安心してトレーニングに専念できる。利用者のご家族の施設見学はもちろん、要支援・要介護認定を受けられた方の無料体験も受付中。詳しくはお問合せを。

身体測定した結果をもとに、最適なプログラムを作成

○1日の流れ

- 9:00 / 13:30 送迎
- 9:25 / 13:55 バイタル確認
- 9:35 / 14:10 準備体操
- 9:55 / 14:30 各トレーニング開始
- 11:40 / 16:15 休憩&バイタル確認
- 12:20 / 16:50 お見送り

○送迎エリア

今回教わったのは...

トライアス箕面 施設長  
小川さん

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。



### アシックス独自の3つの運動プログラム



#### 頭と身体を同時に使うデュアルタスク(30分)

「考え事しながら歩いていたら転倒してしまったという高齢者が多い」と話す小川さん。このプログラムは「足踏みをしながら国の名前をいう」といったウォーミングアップから始まり徐々に難易度を上げていく。「上手くできなくてもいい。考えようとするだけで脳が活性化されます」と小川さん。身体を動かしながら脳も動かすことで転倒予防に効果的。



#### 安全に筋力を高めるマシントレーニング(30分)

発揮した筋力に応じて負荷が変わる電動式マシンを使ったトライアス独自のプログラム。各自の体力に合わせて、安全に効率よく、上半身・下半身・体幹を鍛えることができる。「もう少し早く動かしてみようか」など一人ひとりに合わせてスタッフの方が声をかけてくれる。



#### バランス感覚や柔軟性を高めるポールトレーニング(30分)

ボールを使って関節の可動域を広げる。「椅子から立つ、浴槽をまたぐなどの日常生活に紐づいた動作のトレーニングをしています」と小川さん。ボールがあることで安定し、バランス感覚や柔軟性が鍛えられる。

### トライアス箕面

箕面市船場西1-14-16 ネーブルハウス1F 営/月～金:9時～18時  
※新型コロナウイルスの影響等により、営業時間は変更になる場合あり 送迎あり  
☎0120-976-654 (担当/小川) 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。



### すこやかな、体がよるこぶ毎日へ

#### ひざまわりマッサージャー、ひざトレーナー、コアトレチェアなどの魅力を体感

日常生活をより快適に健康的に過ごしたい。そんな願いを叶えてくれる商品を見て触って体験できる場所が、JR大阪駅すぐ、グランフロント大阪南館パナソニックセンター大阪内にある。膝まわりを包んでほぐしてくれる「ひざまわりマッサージャー」膝周りの筋肉を鍛えるトレーニング機器「ひざトレーナー」、座りながら体幹を鍛えることができる「コアトレチェア」。生活を豊かに、より健やかに送る手助けとなる商品が並ぶ。自身の体のため、またご両親やご友人に贈り物をお考えの方も、まずは気軽に訪れて、体験してみてもいい。



姿勢チェックで自分の気づかない癖や歪みを可視化。さらに、コアトレを5分体験し、自分の姿勢の変化を目で見て感じることができる。



パナソニックセンター大阪。

ひざまわりマッサージャー [EW-RJ50]

こんな方に.....  
○ひざ全体の疲労感やだるさを感じないとき  
ひざまわりをもみほぐして疲れたひざをラクに。

ひざトレーナー [EU-JLM52S]

こんな方に.....  
○階段の上り下りがつらい  
○脚力の衰えを感じる  
いつもの散歩×電気刺激で無理なく筋トレ。

### 商品を体感できる・健康体験開催中!

- 【ひざまわりマッサージャー】 11時15分～17時半(最終受付17時) ※10分程度
- 【ひざトレーナー】 11時15分～17時半(最終受付17時) ※30分程度
- 【コアトレチェア】 11時～19時15分(最終受付19時) ※5分程度

#### パナソニックセンター大阪内



#### ひざまわりマッサージャー体験

ひざまわりを包んでほぐしてくれる「ひざまわりマッサージャー」。温感機能もあるのでほかほか温めながらのマッサージが気持ちいい。



#### ひざトレーナー体験

太ももの筋肉に電気刺激で負荷をかけ、筋力効率を上げることで、効果的にひざ周りの筋力をアップさせる。



#### コアトレチェア体験

座ってできる体幹トレーニング、「コアトレチェア」。インナーマッスルを鍛えることで若々しいスタイルを取り戻すことができる。

※ひざトレーナーはレンタルサービスもあるので気になる方はお問合せを。

**特典**  
「シティライフを見た」でフリクションペンをプレゼント  
(ご来場の方・6月末まで)

### パナソニックセンター大阪

大阪市北区大深町4-20 グランフロント大阪南館2F～地下1F  
営/11時～20時 ※時間変更の可能性がります  
不定休 P3台  
☎0800-170-3860 (フリーコール)



## HEALTHY LIFE TOYONAKA

### 家のソトでも美味しく「減塩」を 豊中市減塩協力店のご紹介

豊中市では、高血圧から引き起こされる脳卒中や心臓病などの予防をめざし、「減塩」に取り組んでいます。でも、「減塩って美味しくないのでは?」と思う人も多いことでしょう。家のソトでも美味しく「減塩」ができるよう、「減塩協力店」を「City Life News」の専用ページでご紹介しています。

減塩協力店の中には食塩相当量3g未満のメニューを提供するお店もあります。

※写真は一例

**豊中市保健所** [問い合わせ] TEL.06-6858-2879  
kenkousenryaku@city.toyonaka.osaka.jp

減塩協力店の紹介はコチラ!

### 南国リゾート気分の プライベートサロンで癒される

コロナ禍の今、精神的に疲れている人や脳疲労の人が増えているそう。同店では、全メニューにドライヘッドスパがついており、疲れた頭をスッキリ癒してくれる。長年の経験で培った筋膜リリースとストレッチを組み合わせたマッサージでリンパの流れを促進させ、コリを根本から改善。揉み返しもなく快適な状態が長続きするそう。「身体が軽くなって夜も眠られるようになった」と喜びの声。今なら全メニュー半額でお得に受けられる!



南の島のリゾート地のような癒し空間。予約の間隔をあげ感染対策も徹底。

- Menu**
- ボディケア&ドライヘッドスパ  
60分 3,900円/90分 5,800円/120分 7,600円
  - ボディケア&ドライヘッドスパ&リフレクソロジー  
60分 4,200円/90分 6,100円/120分 7,900円  
その他メニューあり
- 特典**  
「シティライフを見た」と予約で全メニュー半額  
(すべて税込・初回限定・6月末まで)

### リラクシーコンシェル K

〈ケイ〉  
豊中市春日町4-17-12  
フォンテブロー-303  
営/10時～21時  
不定休 P3台  
完全予約制  
☎080-8156-1222

