

SPACE WONDER通信3



今回は弊社グループ内のデイサービスで行った体力測定と集団体操の様をお伝えします。日頃の運動の成果は出ているのでしょうか。

【方法】

①開眼片脚立位

両手を腰に当て、片脚を5cmほど上げて保持できる時間を測定します。2回行い良い方を採用します。

②2ステップテスト

歩幅の大きさから下肢の柔軟性・筋力・バランス能力を評価します。バランスを崩さない範囲で大きく2歩踏み出した距離を身長で割った「2ステップ値」で評価します。こちらも2回行い良い方を採用します。

③5回立ち上がりテスト

立ち座り動作5回の所要時間を測定します。



種目	吉田様の結果
開眼片脚立位(右)	14.09秒
開眼片脚立位(左)	23.53秒
2ステップテスト	2歩幅:148cm 2ステップ値:0.95
5回立ち上がりテスト	11.94秒

【判定】

- ・開眼片脚立位では**15秒未満**で「**運動器不安定症**」の**リスクがある**と報告されています。
- ・2ステップテストは、**2ステップ値が1.3以上が適正**とされています。
- ・5回立ち上がりテストは**15秒以上かかる方は15秒未満の方の2倍以上転倒のリスクが高い**という報告があります。

今回は開眼片脚立位と5回立ち上がりテストで日頃の頑張りがみてとれました。現在実施している筋力トレーニング、バランス訓練、ストレッチを少しずつメニューを変えながら3ヶ月に1度の体力測定で、開眼片脚立位は両脚とも15秒以上、2ステップ値は1以上、5回立ち上がりテストは10秒台を目指して取り組んでまいります！

集団体操

スペースワンダーを装着し、まずは全身のストレッチから。スーパーマン(左)とスローイング(右)です。ふくらはぎや腰、背中が気持ちよく伸びますが、体勢を保つため腹筋群や脊柱起立筋、下肢の筋肉にも力が入ります。皆さんきれいに出来ていますね！





続いてはスクワット(左)とレッグランジ(右)。立ち上がり動作に必要な筋肉を鍛えるとても重要なトレーニングです。こちらも皆さん綺麗なフォームで出来ていますね！
体重が30kg程度免荷されることで、変形性膝関節症の吉田様も痛みなく行えているとのことです。
5回立ち上がりテストの結果がよかったのも、こうした努力の成果ですね！



こちらは筋トレとバランス訓練を兼ねるヒップアブダクションです。中殿筋という筋肉を鍛え、側方への安定性を向上させる訓練です。転倒防止にとっても重要で、立ち上がりや歩行時にふらつくという方は是非行っていただきたい種目です。お尻の引き締めという美容の効果のおまけ付きです！吉田さん、上体をまっすぐ保って出来ていますね！



次は股関節回しです。
股関節を前・横・後ろと回し、腸腰筋や大殿筋などの筋肉を鍛えます。玄関に上がる際や靴を履く際など、日常生活でもある動作をしながら重心をコントロールする動的バランスの訓練です。
ちなみにこの日はモニターで動画を流しながらの訓練でした。見守りのみで集団体操が出来るのもスペースワンダーの特徴です。



次は綱渡りのポーズ(左)です。左右の足を前後一直線に揃えて立ちます。内転筋群を使ってふらつかないように姿勢を保ちます。股関節回しとは違い、静止した状態でのバランス機能の訓練です。吉田様は右手をハンドグリップから離して取り組んでおられましたが、ふらつくことなくバランスを保たれていました。

最後は深呼吸。
15分間おつかれさまでした！

お話を伺いました

2024年頃から変形性膝関節症による膝の痛みが強くなり一時は歩くのも困難となってしまったそうです。

6月頃からデイサービス「ヒーリングベル」に通所を始めスペースワンダーやマシンでの筋力トレーニングを週2日欠かさずに行っています。

運動開始当初は少し痛みがあったものの、免荷して膝への負担を軽減しながら継続し、現在では痛みは随分と軽くなり、バスと徒歩でお出かけも出来るようになったとのことでした。

目標である「旅行へいくこと」をかなえるために今後も頑張っていきましょう！

今回はご協力いただき、ありがとうございました！

