

# 栗東市トレーニング機器開放事業

対象：65歳以上の栗東市民でトレーニング機器利用講習会  
を修了された方

場所：なごやかセンター内 機能回復訓練室



## 利用までの流れ

- ① トレーニング機器利用講習会を受講。  
3日間ある講習を、3日間とも参加し修了することで利用者証を発行。  
↓
- ② 受講後、午前の部または午後の部を選択し、市が利用決定通知を発行します。  
↓
- ③ 下記の日時で都合のよいときにトレーニングを行うことができます。

### 午前の部 (指導者なし)

対象者：機器の設定が自分で行なうことができ、リスクの少ない人（栗東市トレーニング機器開放事業禁忌基準より）

開放日時：月～金曜日（祝日等除く） 8：45～12：00

参加料：1ヶ月 1000円

1ヶ月の参加料は月初めの3日間（9:30～11:00）に訓練室で納入できます。そのときに納入できない場合は、お手数ですが市役所長寿福祉課窓口（平日 8:30～17:15）までお越しください。

※ 3～4日毎に筋力運動を行なうと効果的です。ご利用は週2回までとします。

### 午後の部 (健康運動実践指導者の配置あり)

対象者：運動を行なうにあたって身体上リスクのある人（栗東市トレーニング機器開放事業禁忌基準より）

開放日時：月曜日、金曜日（祝日等除く） 13：30～16：00

参加料：1回 200円

## 講習会後の自主トレーニングの流れ

すべて自分で行ないます。

- ① 血圧・脈拍を測定・記録
- ② 各自で準備体操実施
- ③ マシンの設定（座面の高さや負荷量、角度調整など）
- ④ 筋力トレーニングを実施
- ⑤ 整理体操
- ⑥ マシン負荷量などを記録
- ⑦ 血圧測定し終了

<お問い合わせ>

栗東市長寿福祉課 地域支援係

TEL 551-0198

FAX 551-0548

トレーニング機器開放事業は、加齢に伴う体力低下および活動性低下を防ぐため、トレーニング機器を使用して足腰の筋力向上をねらうものです。個々の身体機能に合わせて空気圧で段階的な負荷をかけて行う**自主トレーニング**です。(医療専門職の配置はありません。)

トレーニングは、ゆったりとした運動で1台のマシンにつき10回1セットを基本とし、負荷量は自分で調整します。筋力運動の前後には自分で準備体操や整理体操を行います。

概ね3～5METs程度の運動ですが本人の負荷調整次第でそれ以上となる場合があります。

下記の5種類のマシン（各1台）で8種類の運動を行うことができます。



レッグプレス

《下肢伸展筋の運動》  
足全般の筋力を鍛えることで歩行など移動能力の向上がねえます。



アダクション・アブダクション

《股関節の内転筋・外転筋の運動》  
バランス能力の向上や尿失禁予防にもつながる運動です。



レッグエクステンション・カール

《膝関節の伸展・屈曲運動》  
歩行や階段の昇り降りなど移動に必要な筋力を鍛えることができます。



アブドーメン・バック

《腹筋・背筋の運動》  
体幹の筋力を保つことで姿勢や運動時の安定性につながります。



ラットプル

《肩甲骨周囲・背中の運動》  
肩や背中周りを鍛えることで肩こりや姿勢の改善につながります。

# 栗東市トレーニング機器開放事業 禁忌基準

(厚生労働省 運動器の機能向上マニュアルを参照)

## **絶対禁忌基準** (運動することで生命の危険や重篤な状態になる恐れがあるもの)

- ① 心筋梗塞、脳梗塞を最近6ヶ月以内に起こしたもの
- ② 狭心症、心不全、重症不整脈のあるもの
- ③ 収縮期血圧180mmHg以上、または拡張期血圧が110mm以上の高血圧のもの
- ④ 慢性閉塞性肺疾患(慢性気管支炎、肺気腫など)で息切れ、呼吸困難があるもの
- ⑤ 糖尿病で重篤な合併症(網膜症、腎症)のあるもの
- ⑥ 急性期の関節痛、関節炎、腰痛、神経症状のあるもの
- ⑦ 急性期の肺炎、肝炎などの炎症のあるもの
- ⑧ その他、本サービス等の実施によって、健康状態が急変あるいは悪化する危険性があるもの

## **主治医の判断で相対的に中止や運動の制限を考えるべき基準**

(運動することでかえって健康状態が悪化する恐れがある状態)

- ① コントロールされた心疾患、不整脈のあるもの
- ② 収縮期血圧180mmHg未満の高血圧のもの
- ③ 慢性閉塞性肺疾患で症状の軽いもの
- ④ 慢性期の関節痛、関節炎、腰痛、神経症状のあるもの
- ⑤ 骨粗鬆症で、脊椎圧迫骨折のあるもの
- ⑥ 認知機能低下により参加が困難であるもの
- ⑦ メニエル氏病などでめまいが起こりやすい人
- ⑧ その他、医師が中止や運動の制限が必要と判断したもの

# その日の体調で留意する点

## プログラム前の留意点

- ・ プログラムを行う前の状態のチェックで、以下に該当する場合、その日は運動をしないようにしましょう。

- ① 安静時に収縮期血圧 180mmHg 以上、または拡張期血圧 110mmHg 以上である場合
- ② 安静時脈拍数が 110 拍以上、または 40 拍以下の場合。
- ③ いつもと異なる脈の不整がある場合。
- ④ 関節痛、腰痛など慢性的な症状の悪化。
- ⑤ その他、体調不良などの自覚症状を訴える場合。

## 参加事前注意事項

- ① 運動直前の食事はさける。
- ② 水分補給を十分に行う。
- ③ 睡眠不足、体調不良の時には無理をしない。
- ④ 身体に何らかの変調がある場合には、従事者に伝える（感冒、胸痛、頭痛、めまい、下痢など）

## プログラム実施中の留意点

実施中は、以下の自覚症状や他覚所見に基づく安全の確認を行いましょう。

- ① 顔面蒼白
- ② 冷や汗
- ③ 吐き気
- ④ 嘔吐
- ⑤ 脈拍・血圧
- ⑥ 運動中の不良姿勢（自分の身体に合わせたマシン調整を行なう）
- ⑦ 疲労

## プログラム終了後の留意点

状態が安定してから帰宅しましょう。

- ① 安静時に収縮期血圧 180mmHg 以上、または拡張期血圧 110mmHg 以上である場合。
- ② 安静時脈拍数が 110 拍以上、または 40 拍以下の場合。
- ③ いつもと異なる脈の不整がある場合
- ④ その他、体調不良などの運動中の留意事項に述べた自覚症状を訴える場合。