



アロントクラブ リハビリテーション部

サーキットトレーニング

1日でも長く住み慣れたご自宅で生活出来ますように…



サーキットトレーニングとは、筋力トレーニングなどの無酸素運動とウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を交互に繰り返し行うことにより、バランス良く全身を鍛えるものです。

※ 本トレーニングは、近畿大学医学部リハビリテーション医学ならびに、北野病院リハビリテーション科と共同研究を行っております。

目的

リハビリスタッフとデイケアスタッフ共同での取り組みで、

筋力・持久力・柔軟性の3つの機能改善を図り、生き生きと長く安心して在宅生活が送れるようにする、をモットーに進めております。

下肢筋力

(集団起立訓練)

持久性

(自転車エルゴ)

柔軟性

(棒体操)

内容

- ① 平行棒を利用した起立訓練
- ② 自転車エルゴメーター
- ③ 棒体操

各6～20分で巡回する、合計1時間のコースです。



医療法人 弘善会グループ

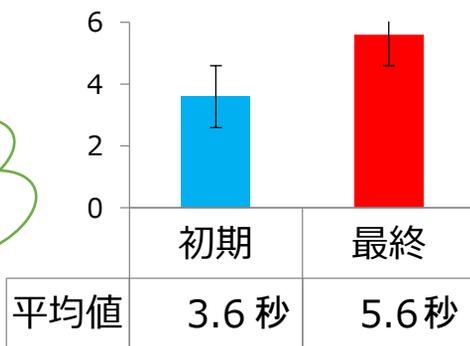
Medical Corporation Kouzenkai

機能評価結果(片脚立位)



片脚立ちで姿勢を保つ
時間が増えたことで転倒
のリスクが減りました！！

1年間実施での効果です

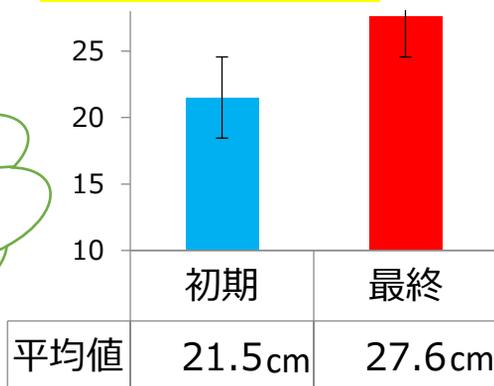


※有意に改善

機能評価結果(FRT)



前方リーチの距離が伸び
たことで支持基底面内
での重心移動ができるよ
うになりました！！

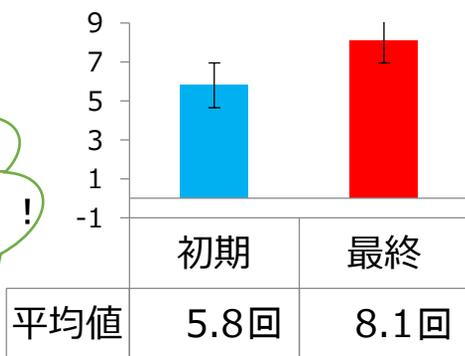


※有意に改善

機能評価結果(CS-30)



筋力が向上したことにより、
立ち座りが楽になりました！！

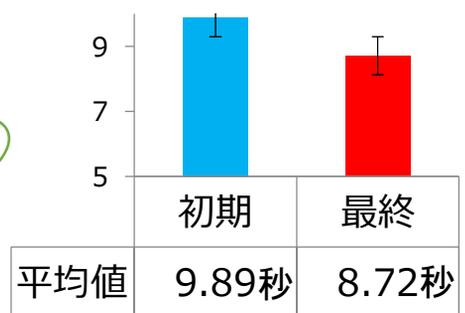


※有意に改善

機能評価結果(5m歩行)



歩行スピードが速く
なりました！！



※有意に改善