



CHAX会員対象とした体力測定を5月11日、17日、オーラルフレイル講座を5月22日に開催しました！



体力測定

30名の参加があり、参加者の多くは、週3回程度CHAXで運動されている方で、体力測定の結果、主にバランス能力や歩行速度が平均よりも低い結果が見られました。参加者全員にフィードバック表を作成し、体力、筋力の低下が見られた項目に対して個々にストレッチ指導や体力、筋力の維持向上に向けた運動メニューの更新を行いました。

運動メニューの更新や身体についての相談等はいつでも受付けていますので遠慮なくお声掛けください！

握力（筋力）／開眼片足立ち（バランス）／長座体前屈（柔軟性）／5m最大歩行速度（歩行速度）／アップ&ゴートテスト（複合動作）／5回椅子立ち上がり（下肢筋力）／骨密度測定

オーラルフレイル講座

12名の参加があり、チェックさせていただいた方々の多くは、口腔機能を維持できていました。ただ、定期的（月に1回など）に歯科医院で「歯」のケアをされていますが、「口腔機能（嚥下、乾燥など）」に関しては意識をされていない方が多く、今回の講習や測定で、オーラルフレイル（口腔機能虚弱）は比較的早期に現れることや、様々な身体的虚弱に直結し、口腔機能の低下が要介護状態、認知症、死亡リスクなどさまざまな心身機能の低下に直結していることを知っていただく良い機会になりました。

いつまでも健康な歯と口の機能を維持し、『自分のことは自分で！いつまでも楽しい生活！』をしていきましょう！

オススメ！すぐできる！口腔機能改善体操！

- ✓ 声に出して新聞や本を読む
- ✓ 早口言葉を言う なまむぎなまごめなまたまご……など



講師：仁風荘本町歯科衛生士 田村香織

■ 滑舌テスト

- ・測定方法：1秒間に声に出し「パ」を何回言えるか
- ・結果：CHAX会員→平均6回（一般高齢者：平均6回）

■ 咬合力(こうごうりょく)テスト（かむ力の強さ）

- ・測定方法：測定専用ガムを 義歯なし→60回、義歯あり→100回かむ
- ・結果：かむ力によりガムの色が変わる（CHAX会員…平均薄いピンク）

■ 飲み込みテスト

- ・測定方法：自身ののどぼとけをさわり、30秒間で何回唾液を飲み込めるか
- ・結果：CHAX会員→平均5回（3回以下は嚥下機能に障害がある可能性あり）



Information

ハンドサイクル・スキーエルゴマシン



ハンドサイクル
(車いすユーザー)



ハンドサイクル
＆スキーエルゴ



スキーエルゴ
(車いすユーザー)

今まで、有酸素運動と言えばウォーキングや自転車が主流で、下肢を主に使う運動がほとんどでした。車いすユーザーや下肢の整形疾患や痛みで有酸素運動が行えない利用者の為に上記のようなマシンを設置しております。ハンドサイクルとスキーエルゴは水や空気の抵抗を利用して負荷をかけているので、関節への負担を減らしながら運動が可能です。また車いすユーザーの方でも使用可能です。工夫することで、誰でも安心してご利用できます。



ハンドサイクル

腕を回して行う有酸素運動。肩甲骨周りを大きく動かすことで、肩こりの解消にも期待ができます。立って行うことで体幹トレーニングにもなります。

使用者の声

- 腕の痛みが無くなった
- 有酸素運動ができ、血流が良くなった



スキーエルゴ

スクワットの動きを繰り返すことで、上半身だけでなく、下半身のトレーニングになります。椅子に座って上半身のみ鍛えることも可能です。

使用者の声

- 膝の曲げ伸ばしがスムーズになった
- 全身運動になり、特に下半身の良い運動になる。

ストレッチポール STRETCH POLE

人の手が届かない身体の深層部にある筋群、関節をゆるめ、骨格を整える棒状の道具です。

また、姿勢維持や安定に重要な役割を果たすコア(体幹の深層部)の強化を目的とした使用方法もあります。



ストレッチポールに仰向けに寝転がるだけで…

● リラックス

胸が広がり深い呼吸をしやすくなります。
(深い呼吸は身体をリラックスさせ、自立神経などのバランスを整える効果があります)

● ストレッチ

自分自身の腕や足の重みで緊張しやすい筋肉が自然とストレッチされます。(胸、肩、太ももなど)

● 筋力トレーニング

足を浮かせ、体幹の深層部に力を入れると、背骨や骨盤の位置が整います

ストレッチポール1本でリラクゼーションから筋力トレーニングまでさまざまな使い方があります！