

第68回 日本体力医学会で発表をいたしました。
期日：2013年9月21日～23日
会場：日本教育会館（東京）

ご利用様に安心して安全に運動していただくことを目的に、
ジョイリハで行っている3時間の運動プログラムのエビデンス（証拠）の構築を行っております。
第四報の国際学会に引き続き、今回の発表は五回目となりました。

今回の第五報では、ジョイリハご利用様のうちジョイリハを2年以上継続して通って頂いている方
36名を対象にジョイリハでの運動中にリストウエイトを装着して頂き、運動効果を検証しました。

【タイトル】

機能訓練専門デイサービスのあり方に関する研究（第五報）
ーリストウエイトを用いた運動プログラムの介護認定者に対する有効性と安全性ー



「学会会場入り口にて」

【結論】

長期間、装用してジョイリハに通うことで、全身持久力の向上・筋力の向上が期待できるという結論が
出ました。

実際のパワーポイントの一部です。

機能訓練専門デイサービスのあり方に関する研究(第五報)

リストウェイトを用いた運動プログラムの
介護認定者に対する有効性と安全性

○大金 朱音

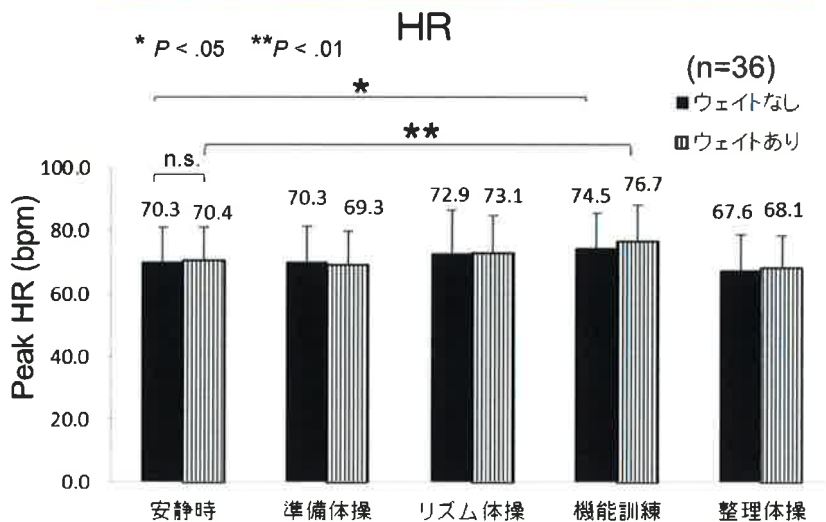
今井 悠人, 長谷川 幹, 岡本 将
島田 裕之, 篠崎 尚史, 鈴木 隆雄

1) 山口福祉文化大学

2) 株式会社ウェルネスフロンティア

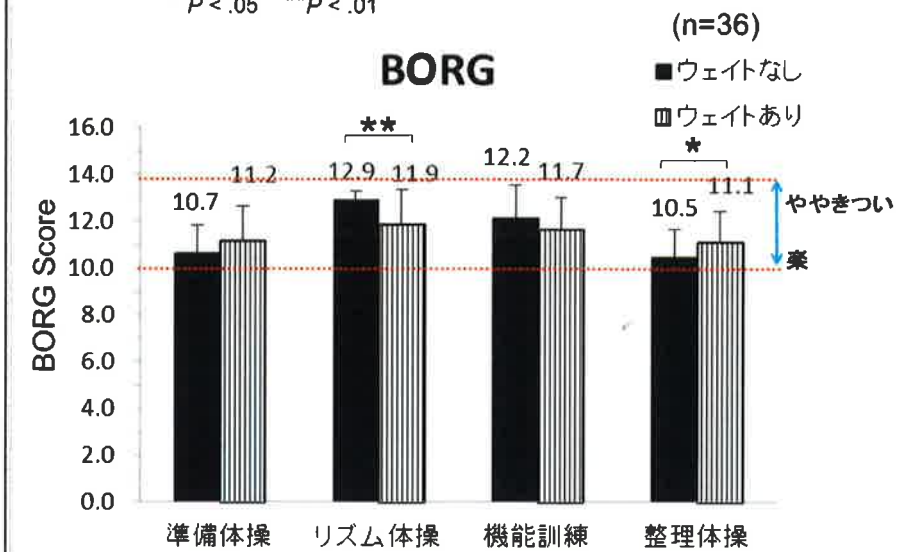
3) 国立長寿医療研究センター

ウェイトの装用は、機能訓練時の呼吸循環器系への
負担を一過性に高める傾向がある。



ウェイト装着時に、過剰な疲労感は発生しない。

* $P < .05$ ** $P < .01$



【結 論】

ウェイトの装着は、

1. 運動時の循環器系への負担を一過性に高める。
2. 運動後の軽い筋痛を誘発する。

また、

運動中の脱落者数、
事故数(整形外科的、内科的)、疲労感
を過剰に増大させない。

安全性の観点から過負荷でないと考えられる。
また、長期間装着することで、
全身持久力・筋力の向上→ADLの向上
が期待できると考えられる。

ご清聴ありがとうございました

今後も第六報、第七報と、引き続き研究、発表を行ってまいります。
データ収集と写真の開示にご協力くださいましたご利用者様に感謝いたします。
また、今回ご協力くださいました先生方には、この場を借りまして厚く御礼申し上げます。
国立長寿医療研究センター 鈴木隆雄先生、島田裕之先生、篠崎尚史先生
山口福祉文化大学 大金朱音先生
今後ともどうぞよろしく願いいたします。

機能訓練専門デイサービスのあり方に関する研究(第五報)

**リストウェイトを用いた運動プログラムの
介護認定者に対する有効性と安全性**

○大金 朱音

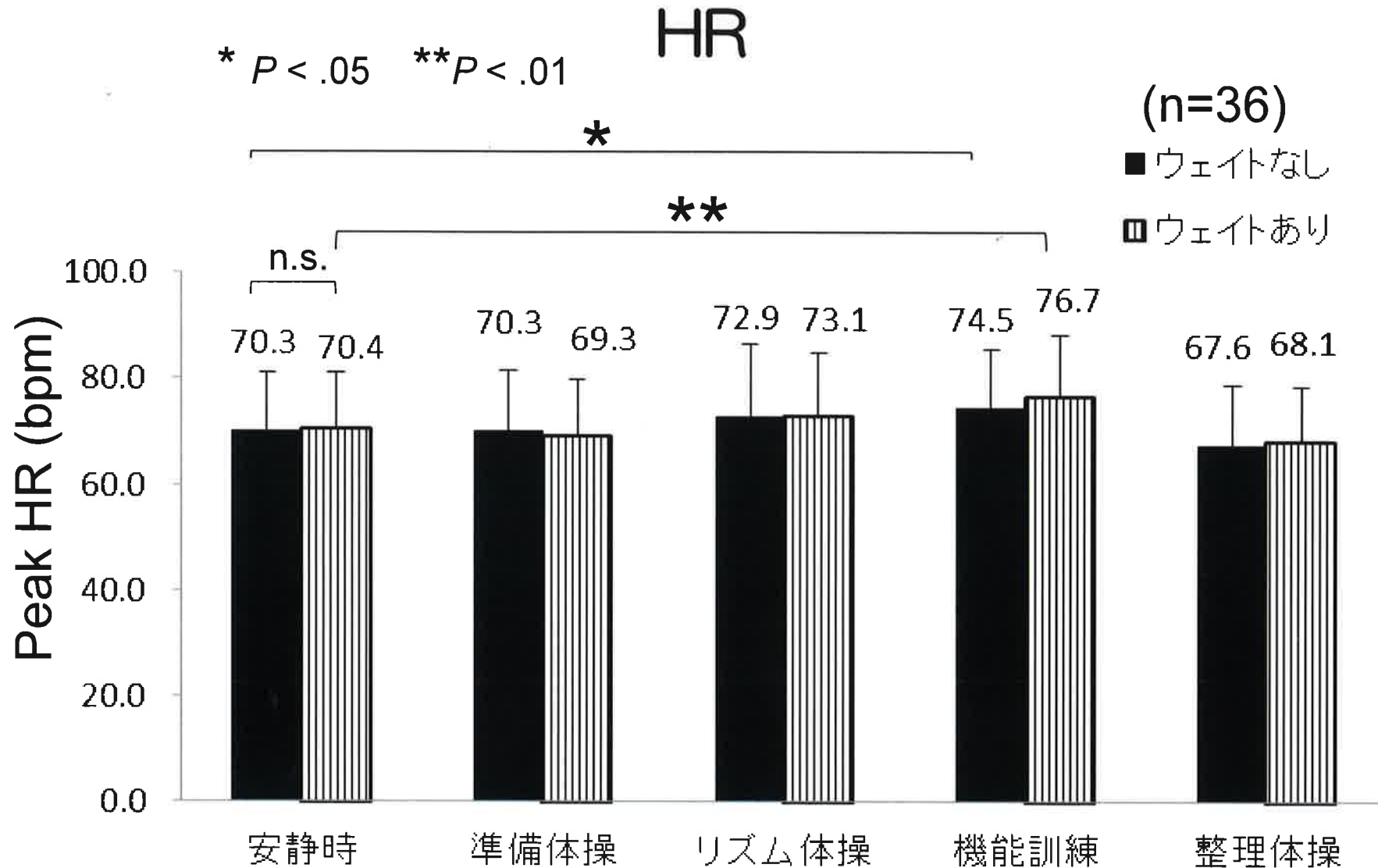
今井 悠人, 長谷川 幹, 岡本 将
島田 裕之, 篠崎 尚史, 鈴木 隆雄

1) 山口福祉文化大学

2) 株式会社ウェルネスフロンティア

3) 国立長寿医療研究センター

ウェイトの装用は、機能訓練時の呼吸循環器系への負担を一過性に高める傾向がある。



ウェイト装用時に、過剰な疲労感は発生しない。

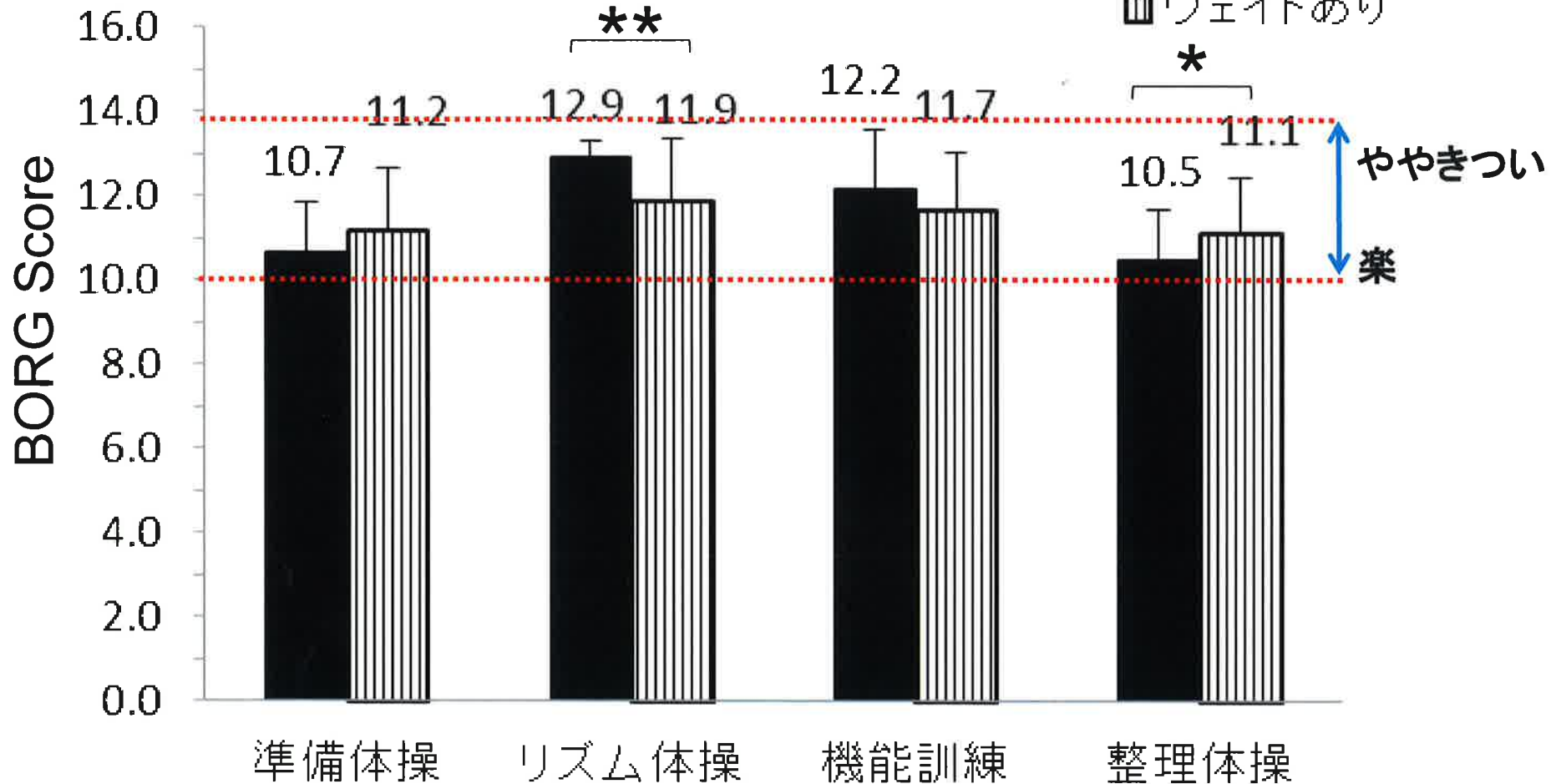
* $P < .05$ ** $P < .01$

(n=36)

BORG

■ ウェイトなし

▨ ウェイトあり



【結 論】

ウェイトの装着は、

1. 運動時の循環器系への負担を一過性に高める。
2. 運動後の軽い筋痛を誘発する。

また、

運動中の脱落者数、

事故数(整形外科的、内科的)、疲労感

を過剰に増大させない。



安全性の観点から過負荷でないと考えられる。

また、長期間装用することで、

全身持久力・筋力の向上→ADLの向上

が期待できると考えられる。

ご清聴ありがとうございました