

いつまでも元気！みんなの秘訣は…？

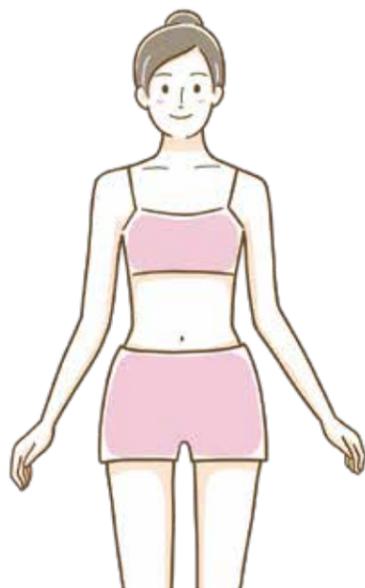
# その頑張りを応援したい！

## あおばデイサービス

大変な訓練も一人だと辛かったり寂しさを感じてしまいがちですが、同じ頑張る仲間の姿があると心強いですよね。今回はそんな頑張る『あおばデイサービス』の利用者様の訓練風景やお声をご紹介します！

筋肉とは？

## 知ってましたか？ 体のバランスは”体幹”で決まる！



### 体幹とは何か？

体幹とは、腕・足・首から上を除いた胴体全体の事です。体幹にある筋肉は”体の軸”ともいえるもので、歩行の動作や正しい姿勢など、**体のバランスを支える**とても大切な役割があります。

例えば、座る時に頬杖をついたり、背中がいつの間にか丸まったりする経験はありませんか？これは、本来座る時に必要な筋肉が不足し、他の筋肉でバランスを取ろうとするために無意識に起こる代表的な仕草です。本来使用しない筋肉に負担をかけるので、背骨が曲がったり、腰痛・膝痛といった**負担のかかった箇所に変形や痛みを連鎖して起こしてしまう**のです。

他にも、反り腰や巻き肩、太っていないのにお腹が出ている、歩行時の不安定さなども体幹筋肉の不足による代表的な症状です。

代表的な仕草・症状



頬杖をつく



姿勢不良



反り腰



腰痛



歩行の不安定

### 原因と予防のポイントはこれ！

原因としては、**運動不足による筋力不足**や、**加齢による筋力低下**です。筋肉は何もしなければ衰えていきます。また、年齢とともに身体機能も低下し、これは誰にも防ぐことができません。

しかし、**筋肉は年齢問わず鍛えれば強くなるという性質**があります。そのため「歳だから…」と諦めず、前向きに**運動を継続**することが、症状の予防や緩和に大変重要なのです！

運動は年齢問わず効果があります！



訓練風景

## 歩行などの動作の安定にもおすすめ 腹筋を中心に筋肉トレーニング

体幹は、背中やお尻までを含む胴体全体であり、鍛えるためのメニューは様々な物があります。今回はその中でも、元気な要支援の方から要介護の方まで行っている腹筋を中心としたトレーニングをご紹介します。



お腹の筋肉で脚上げ



お腹全体を筋トレ



仰向けでお尻を上げる筋トレ  
お尻～背中も鍛える！



腕立て伏せは、胸を中心に背中・腕の筋トレにも効果的♪



### 利用者様のお声

マットでの体幹訓練を行う様になって、足の痺れが減り、歩くのが楽になりました♡

皆で励ましあいながら行っています！



### 利用者様のお声

玄関前の砂利道の歩行が安定していました。体幹に力が入る感覚が分かり、**足を出すのが楽になりました！**



姿勢保持による体幹トレーニング

### 利用者様のお声

初めてやった次の日から腰痛が軽くなり、歩くのが楽になる実感がありました。



筋トレマシンでの体幹トレーニング

他にも、様々なメニューを取り入れながら利用者様の痛みの改善や、日常生活のための動作向上のサポートを行っています。気になることはいつでもお気軽にお問い合わせください！

入浴付き機能訓練型  
デイサービス

あおば  
デイサービス

〒247-0056 鎌倉市大船3-14-8 リヴェラ鎌倉1F  
Tel | 0467-84-8746 定休日 | 土・日 時間 | 9:00~17:15

▶機能訓練型のデイサービスです。お一人お一人に合わせたオリジナルの訓練内容で、生活の向上を目指します。

見学はお気軽に！