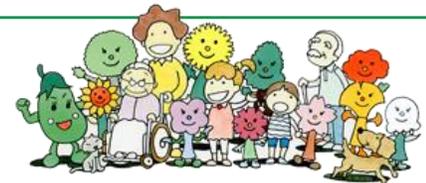


## 機能訓練機器 解説編



デイサービスセンター  
鈴鹿グリーンホーム

私たちは、地域に信頼されるべき  
存在であり続けます



社会福祉法人 鈴鹿福社会 鈴鹿グリーンホーム  
[公式サイト] ([suzuka-greenhome.jp](http://suzuka-greenhome.jp))





デイ 事業所スタッフによる機能訓練機器 解説編①

2022/03/15



HURスマートタッチシステム

★HUR筋力エクササイズマシンは、プログラムの管理が可能で、その方に合った負荷と回数を設定でき、運動後のデータはPCに自動的に保存されます。

(デイサービスセンター 介護職員)

介護スタッフの専門性を高めていきたいとの思いから、当デイサービスで使用している機能訓練機器解説を企画しました。当事業所の専門職がサポートしながら掲載してまいります。当事業所の介護スタッフの育成について、皆様からも温かい目で見守ってください。よろしくお願い申し上げます。(施設長)



デイサービスセンター  
鈴鹿グリーンホーム



★股関節の内転筋群と外転筋群の筋肉を活性化するための、トレーニングマシンです。

HURスマートタッチ〈アブダクション〉〈アダクション〉

•レッグパッドの上に両下肢を乗せます。

股関節を両側同時に内側へ閉じ、両側同時に外側へ開く運動です。

大内転筋、長内転筋、薄筋、中殿筋、小殿筋、大腿筋膜張筋の筋肉を動かします。

安定した立位、足を真っ直ぐ出す為に歩行の際に骨盤を支えて、バランスよく歩く為の動作に効果を期待したトレーニングです。

尿失禁に関連する骨盤底筋群の共同筋を鍛える役割もあります。

(デイサービスセンター 介護職員)

監修：当事業所 理学療法士、柔道整復師、看護職員、特養施設長(管理栄養士)



デイ 事業所スタッフによる機能訓練機器 解説編③

2022/03/17



★胸部、肩関節周囲の筋肉を活性化させるためのトレーニングマシンです。

HURスマートタッチ 〈チェストプレス〉

•グリップを握り、ゆっくりと前方へ押し出します。

大胸筋、上腕三頭筋、三角筋前部繊維の筋肉を動かします。

ドアを開けて押す時や、胸の前で物を持つ時、又物を取る時に肘を伸ばす時、うつ伏せの状態から体を起こす時の動きなどの動作に効果的なトレーニングです。

(デイサービスセンター 介護職員)

監修：当事業所 理学療法士、柔道整復師、看護職員、特養施設長(管理栄養士)



デイサービスセンター  
鈴鹿グリーンホーム

デイ 事業所スタッフによる機能訓練機器 解説編④

2022/03/18



★体幹を曲げ伸ばしする事で、体幹全体のパワーを活性化するトレーニングマシンです。

HURスマートタッチ〈アブドメン〉〈アブドメンバック〉

•レバーアームを両手で下方から抱え込むように持ち体幹を前に倒します。  
バックは、背中に当てたレバーを後方に押すようにして体幹を伸ばします。

腹直筋、脊柱起立筋の筋肉を動かします。

体幹を真っ直ぐ正しく保持する、重い物を持つ、起き上がる時や、寝返りの時の動作などへの効果を期待したトレーニングです。

(デイサービスセンター 介護職員)

監修：当事業所 理学療法士、柔道整復師、看護職員、特養施設長(管理栄養士)



デイサービスセンター  
鈴鹿グリーンホーム

デイ 事業所スタッフによる機能訓練機器 解説編⑤

2022/03/19



★背部、胸部、上腕部、肩関節周囲の筋肉を活性化させるためのトレーニングマシンです。

HURスマートタッチ〈プッシュアップ〉〈プルダウン〉

・グリップを握り、ゆっくりと上方へ押し上げ、ゆっくりと下方へ押し下げます。

大胸筋、三角筋、上腕三頭筋、上腕二頭筋、広背筋、大円筋の筋肉を動かします。

高い棚に手を伸ばす時、洗濯物を干す時、腕を後ろに伸ばす時や、物を手前に引っ張る時の動作などに効果的なトレーニングです。

猫背の改善にも効果が期待できます。

(デイサービスセンター 介護職員)

監修：当事業所 理学療法士、柔道整復師、看護職員、特養施設長(管理栄養士)



デイサービスセンター  
鈴鹿グリーンホーム

デイ 事業所スタッフによる機能訓練機器 解説編⑥

2022/03/20



★下肢を曲げ伸ばしする事で、下肢全般の筋肉を活性化させるトレーニングマシンです。

HURスマートタッチ 〈レッグプレス〉

•フットプレートに両足を乗せて、股関節と膝関節を伸ばしてフットプレートを押して、曲げて元の位置に戻します。

大腿四頭筋、大殿筋、ハムストリングス、下腿三頭筋の筋肉を動かします。

踵をつけて歩行する、歩き初めに前方へ体を押し出す時、歩行時に前方へ体を押し出すとともに蹴り出しの時の動作への効果り期待したトレーニングです。

(デイサービスセンター 介護職員)

監修：当事業所 理学療法士、柔道整復師、看護職員、特養施設長(管理栄養士)



デイサービスセンター  
鈴鹿グリーンホーム

デイ 事業所スタッフによる機能訓練機器 解説編⑦

2022/03/21



★屋内でウォーキングをするトレーニングマシンです。

〈アシストウォーカー〉

•背中を伸ばし、踵から着地するようにゆっくり歩き出します。

(期待する効果)

- ・歩行に必要な筋力を維持
- ・靭帯、腱、関節の強化
- ・骨量の減少予防
- ・糖尿病、高血圧、鬱、不眠症などの生活習慣に伴う疾病等のリスク軽減
- ・認知症予防

ハーネスを装着することで、自重を免荷することもできます。

(デイサービスセンター 介護職員)

監修：当事業所 理学療法士、柔道整復師、看護職員、特養施設長(管理栄養士)



デイサービスセンター  
鈴鹿グリーンホーム

デイ 事業所スタッフによる機能訓練機器 解説編⑧

2022/03/22



★室内用のエクササイズバイクのトレーニングマシンです。

〈リカンベントバイク〉

•背もたれにもたれ、椅子に深く腰をかけて、ペダルに足を乗せペダルを漕ぎます。

下半身の筋肉を動かします。

腰や膝や足首にほとんど負担をかけずに、下半身全体の筋肉を使うことができます。ウォーキングよりも関節への負担をかけず、有酸素運動を行うことができます。関節への負担が少ないので、高齢者の方でも長く運動をすることができます。

(デイサービスセンター 介護職員)

監修：当事業所 理学療法士、柔道整復師、看護職員、特養施設長(管理栄養士)



デイサービスセンター  
鈴鹿グリーンホーム



★不安定性を活かした神経筋制御トレーニングです。  
リラクゼーション作用、無段階負荷設定が可能です。

〈redcord® (レッドコード) 〉

•ロープの持ち手を持ち、身体を動かし体を動かします。

医療、予防、スポーツ、パフォーマンス向上に至るまで多様なフィールドで使用でき、分野を選ばないエクササイズです。

当事業所では主に関節可動域訓練、バランス訓練、筋緊張緩和などを目的として使用しています。

(デイサービス 介護職員)

監修：当事業所 理学療法士、柔道整復師、看護職員、特養施設長(管理栄養士)





デイ 事業所スタッフによる機能訓練機器 解説編⑪

2022/03/25



★ウェアラブル端末を用いて、体力測定を行います。（毎月）

〈モフ測〉

・TUG(タイムアップ&ゴー テスト)、CS-30(30秒椅子立ち上がりテスト)、開眼片脚立位を測定します。

結果は、測定後すぐにタブレットやパソコンから確認できるので、体の状態を可視化できます。

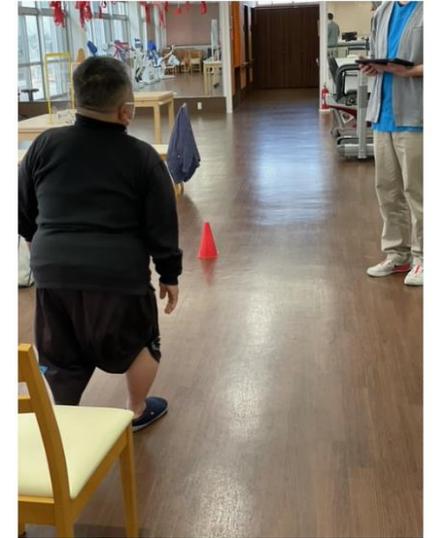
また、プリントアウトもできるのでご利用様やご家族様にお渡しし説明することができます。

別途、身長・体重（BMI）や握力等の測定も行います。

（デイサービスセンター 介護職員）

監修：当事業所 理学療法士、柔道整復師、看護職員、特養施設長(管理栄養士)

※TUGの各動作をこれだけ細かく測定できるのがデジタルのよいところです♪それぞれの動作にかかった時間を見ていくことで、課題のある動作がわかりますので、そこに重点を置いた訓練を行うことで成果があらわれやすくなります。（特養施設長）



項目	測定値	標準値	性別
TUG	11.1分(+2.1)	9分	男性 10.5分
片脚立ち立位	7.5分(7.1)	14.6分	男性 4~13分
CS-30	15回(+0)	15回	男性 14~16回

TUG各動作の秒数	立ち	歩	止	歩	止	歩
2022-03	0.9	3.1	1.7	2.8	1.5	0.8
2022-02	0.5	2.8	1.2	2.2	0.9	1
2022-01	0.7	3.4	1.3	2.7	1.1	0.8

測定年齢	TUG (Time Up and Go Test) の秒数						
	6~9	10~10	11~11	12~12	13~13	14~14	15~15
60~60	緑	黄	黄	黄	黄	黄	黄
50~40	緑	黄	黄	黄	黄	黄	黄
40~30	緑	黄	黄	黄	黄	黄	黄
30~20	緑	黄	黄	黄	黄	黄	黄
20~15	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
15~5	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
5~0	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄



デイサービスセンター  
鈴鹿グリーンホーム

デイ 事業所スタッフによる機能訓練機器 解説編⑪(2)

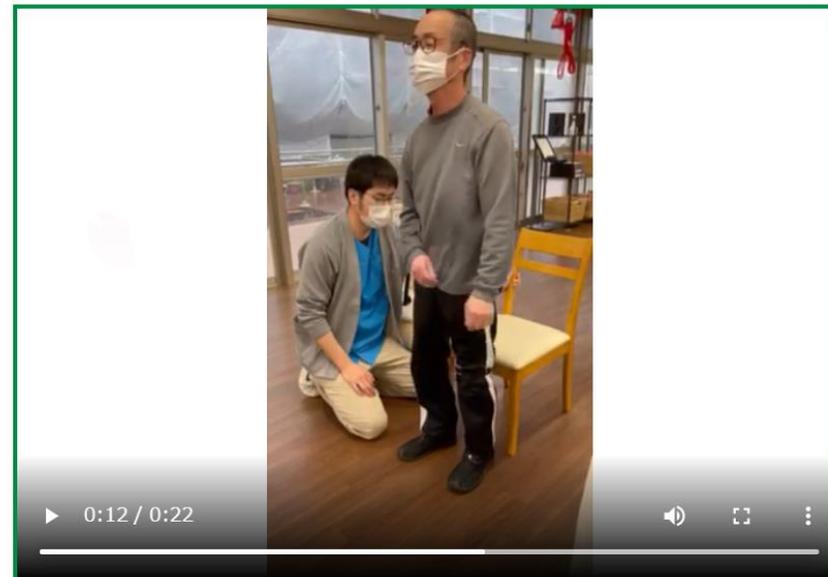
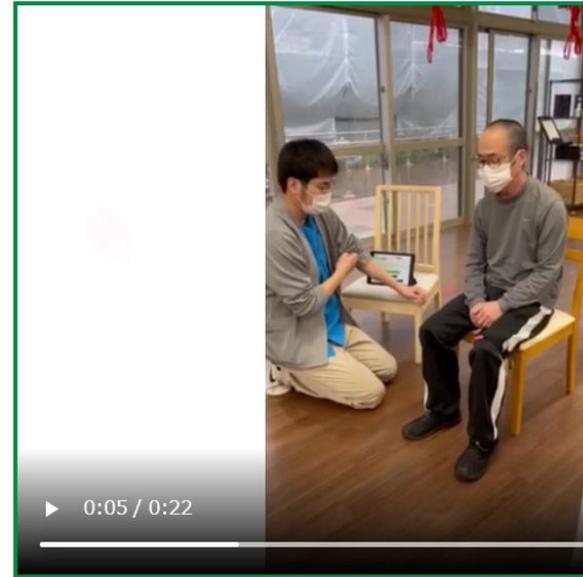
2022/03/26

SS-5（5回立ち上がりテスト）の様です。

〈モブ測〉

（デイサービスセンター 介護職員）

左脚にウェアラブル端末（ピンク色）を装着して、タイムを測定しています♪（施設長）



デイサービスセンター  
鈴鹿グリーンホーム

デイ 事業所スタッフによる機能訓練機器 解説編⑪

2022/03/25



★ウェアラブル端末を用いて、体力測定を行います。（毎月）

〈モフ測〉

・TUG(タイムアップ&ゴー テスト)、CS-30(30秒椅子立ち上がりテスト)、開眼片脚立位を測定します。

結果は、測定後すぐにタブレットやパソコンから確認できるので、体の状態を可視化できます。

また、プリントアウトもできるのでご利用様やご家族様にお渡しし説明することができます。

別途、身長・体重（BMI）や握力等の測定も行います。

（デイサービスセンター 介護職員）

監修：当事業所 理学療法士、柔道整復師、看護職員、特養施設長(管理栄養士)

※TUGの各動作をこれだけ細かく測定できるのがデジタルのよいところです♪それぞれの動作にかかった時間を見ていくことで、課題のある動作がわかりますので、そこに重点を置いた訓練を行うことで成果があらわれやすくなります。（特養施設長）



項目	測定値	標準値	性別
TUG	11.1秒(+2.1)	9秒	男性 5.9~7.1秒
片脚立位	7.5秒(7.1)	14.6秒	男性 4~13秒
CS-30	15回(+0)	15回	男性 14~16回

TUG各動作の秒数	立ち上がり	椅子に座る	立ち上がり	椅子に座る	立ち上がり	椅子に座る
2022.03	0.9	3.1	1.7	2.8	1.5	0.8
2022.02	0.5	2.8	1.2	2.2	0.9	1
2022.01	0.7	3.4	1.3	2.7	1.1	0.8

測定年齢	TUG (Time Up and Go Test) の秒数						
	6~9	10~10	11~11	12~12	13~13	14~14	15~15
60~80	緑	黄	黄	黄	黄	黄	黄
50~60	緑	黄	黄	黄	黄	黄	黄
40~50	緑	黄	黄	黄	黄	黄	黄
30~40	緑	黄	黄	黄	黄	黄	黄
20~30	緑	黄	黄	黄	黄	黄	黄
15~20	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
10~15	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
5~10	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄



デイサービスセンター  
鈴鹿グリーンホーム

デイ 事業所スタッフによる機能訓練機器 解説編⑫

2022/03/28



〈平行棒を用いた歩行訓練〉

- ・ 平行棒での歩行訓練は、単に左右に足を動かすものではなく、一方の足で地面を蹴り上げる最中に重心移動し、他方の足で着地する動作をスムーズに繰り返すように運動して頂いています。
- ・ 歩行が困難な方は、手摺を握って、立位訓練をして頂いています。

(デイサービスセンター 介護職員)



デイサービスセンター  
鈴鹿グリーンホーム

デイ 事業所スタッフによる機能訓練機器 解説編⑬

2022/03/30



下肢の筋力増強トレーニング

〈redcord®〉

レッドコードを使用し、下肢の血流を上に戻しています。

(デイサービスセンター 介護職員)

修：当事業所 理学療法士、柔道整復師、看護職員、特養施設長(管理栄養士)



デイサービスセンター  
鈴鹿グリーンホーム

デイ 事業所スタッフによる機能訓練機器 解説編⑭

2022/03/31



★デイルーム内に1周70メートルのラインを引いています。

〈外周歩行訓練〉

デイルーム内の歩行訓練する際に、この緑色の線を目印に、歩行訓練をして頂いています。

(デイサービスセンター 介護職員)

監修：当事業所 理学療法士、柔道整復師、看護職員、特養施設長(管理栄養士)



デイサービスセンター  
鈴鹿グリーンホーム

デイ 事業所スタッフによる機能訓練機器 解説編⑮

2022/04/06



〈関節可動域訓練〉

関節の動きを改善させる、又拘縮の予防を目的にしています。

(デイサービスセンター 介護職員)

監修：当事業所 理学療法士、柔道整復師、看護職員、特養施設長(管理栄養士)



デイサービスセンター  
鈴鹿グリーンホーム

デイ 事業所スタッフによる機能訓練機器 解説編⑬

2022/04/07

〈TUG（タイムアップゴー）テスト〉

モフ測のTUGの計測動画。

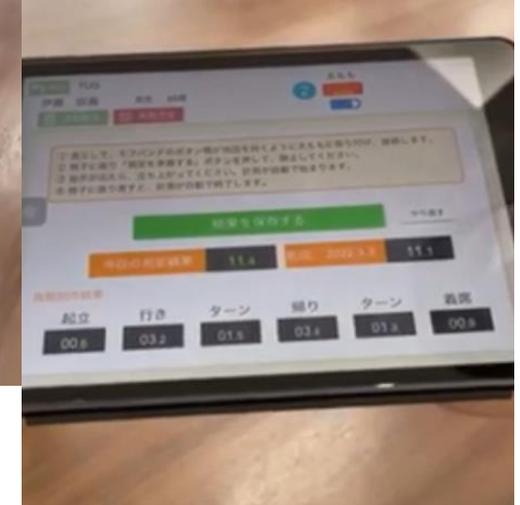
足に付けたセンサーで測定します。

測定後の結果は、自動的にアプリ保存されます。

歩行スピード（タイム）だけでなく、起立、行き、ターン、帰り、ターン、着席 と一つ一つの動作のタイムも計測できます。

（デイサービスセンター 介護職員）

監修：当事業所 理学療法士、柔道整復師、看護職員、特養施設長(管理栄養士)



デイサービスセンター  
鈴鹿グリーンホーム