

短期間（約3か月間）集中して、専門職のアドバイスを受ける通所サービス

高齢者筋力向上トレーニング

（総合事業通所型サービスC）のご案内

対象者

- ① 要支援1・2の認定を受けた方
- ② 65歳以上の方で、健康長寿チェックシートにより介護予防・生活支援サービス事業対象者となった方
- ③ ①または②の方で、地域包括支援センターまたはケアマネージャーによるケアプランを作成されている方

内容

ケアプランに掲げた目標達成に向けて、高齢者用に開発された機器（マシン）を使って行う筋力トレーニングや、柔軟性、バランス能力を向上させるトレーニングを行い、生活機能の維持、向上を目指します。週2回、約3か月間の短期集中、全23回

【利用料】 1教室1,000円

参加方法

教室参加に関することや、健康長寿チェックシートによる事業対象者の判定に関するご相談はお住いの地域を担当する地域包括支援センターにお願いします。



高齢者筋力向上トレーニングは このようなプログラムで行います

準備期	第1回	オリエンテーション、体力測定、理学療法評価	<p>毎回、理学療法士（または柔道整復師）、運動指導員、看護師の3職種が 従事します。</p> <p>2回に1度、全10回、15分程度のミニ講座を実施します。 トレーニングを効果的に行う方法だけでなく、運動に必要な栄養や休養、教室終了後の運動継続等、参加者の健康の維持増進に役立つ講座を行います</p>
	第2回	マシントレーニング、体力測定結果説明、目標設定	
	第3回 ～第6回	マシントレーニング 4種類のマシンを使用（ローイング、レッグエクステンション、リカンベントスクワット、ヒップアブダクション）	
		機能的トレーニング 正しい身体操作や姿勢を習得するトレーニングを行います	
	第7回	マシントレーニング、1RM（1回最大挙上量）測定	
鍛錬期	第8回	マシントレーニング	
	～第14回	機能的トレーニング	
	第15回	マシントレーニング、1RM測定	
熟練期	第16回	マシントレーニング	
	～第21回	機能的トレーニング	
	第22回	体力測定、理学療法評価	
	第23回	修了式、体力測定結果説明	



全23回を3期に分けて、各期のテーマに沿ってマシントレーニングを行います

1RMとは、Repetition Maximumの略で、1回挙上できる最大の重量を指します。

【担当】 高齢社会対策課 介護予防係
電話 03-5984-2094 Fax 03-5984-1214

令和4年度 高齢者筋力向上トレーニング事業実施予定表

会場名	送迎場所	住所	曜日・時間	
平和台介護老人保健施設 アバンセ (定員6人)	あり (定員3) 東武練馬駅 平和台駅等	平和台 1-16-12	① 5/9 ~ 7/28 ② 9/15 ~ 12/15	月・木曜日 15:30 ~ 17:00 祝日を除く
はつらつセンター大泉 (定員11人)	なし	大泉学園町 1-34-20	① 5/6 ~ 7/22 ② 9/20 ~ 12/9 ③ 1/6 ~ 3/28	火・金曜日 10:00 ~ 11:30 祝日を除く
はつらつセンター光が丘 (光が丘区民センター内) (定員8人)	なし	光が丘 2-9-6	① 5/13 ~ 7/29 ② 9/2 ~ 11/22	火・金曜日 9:45 ~ 11:45 祝日を除く
はつらつセンター関 (関区民センター内) (定員7人)	なし	関町北 1-7-2	① 5/9 ~ 7/28 ② 9/15 ~ 12/15	月・木曜日 14:00 ~ 15:30 祝日を除く
富士見台 デイサービスセンター (定員6人)	あり (定員4) 石神井公園駅 練馬高野台駅 南田中団等	富士見台 1-22-4	① 5/6 ~ 7/22 ② 9/2 ~ 11/22	火・金曜日 10:00 ~ 11:30 祝日を除く
デイサービスほほえみ (定員8人)	あり (定員5) 桜台駅 小竹向原駅等	小竹町 1-35-4	① 5/6 ~ 7/22 ② 9/30 ~ 12/16	火・金曜日 10:00 ~ 11:30 祝日を除く
はつらつセンター豊玉 (定員8人)	なし	豊玉中 3-3-12	① 5/6 ~ 7/22 ② 9/30 ~ 12/16	火・金曜日 10:40 ~ 12:10 祝日を除く
特別養護老人ホーム 第3育秀苑 (定員6人)	なし	土支田 1-31-5	① 5/6 ~ 7/22 ② 9/6 ~ 11/25	火・金曜日 14:00 ~ 15:30 祝日を除く
上石神井敬老館 (定員6人)	なし	上石神井 1-6-16	① 5/6 ~ 7/25 ② 9/30 ~ 12/19	月・金曜日 10:00 ~ 11:30 祝日を除く
練馬の丘 キングス・ガーデン (定員5人)	あり (定員3) 練馬駅	練馬 2-27-7	① 5/6 ~ 7/22 ② 9/2 ~ 11/22	火・金曜日 14:00 ~ 15:30 祝日を除く