



# リハビリ便り

夏が終わり、過ごしやすい季節がやってきました。何をするにも良い季節ですね。是非新しい事にチャレンジしてみたいかがでしょうか。

今回は回復期リハビリ病棟での取り組みの一つである「**集団体操**」についてご紹介いたします。

## 集団体操とは

昼食前の約20分間、複数の患者さんでホールに集まり、セラピストが手本を示しながら、腕や足の運動を行います。

密にならないよう感染対策を行いながら実施していきます。

## 集団体操の目的

- ①筋力と全身耐久性向上
  - ②寝たきり予防と生活リズムの改善
  - ③日常生活動作の向上
  - ④他者との交流
  - ⑤達成感を得る
- 右記の5つを目的に集団体操を行っています。

特に①筋力向上に関しては、食事摂取前に筋力増強運動を行うことで、食事に含まれるたんぱく質と筋肉の合成効率が高まります。普通に運動を行うよりも筋力増強に繋がりがやすいと示されています。



## 集団体操の対象

筋力を向上したい方はもちろんですが、上記の目的②の寝たきりの予防と生活リズムの改善も重要です。運動を行い、適度に疲労感を感じることが「**昼は起き、夜は寝る**」という生活リズムを整えることにも繋がります。

す。そのため、日中寝て過ごす傾向にある方にも積極的に参加して頂くようにしています。

## 集団体操の魅力

「相互作用」だと感じています。「1人では頑張れないけど、みんな頑張っているから私も」と運動に対する姿勢が前向きになる方もいらっしゃいます。患者さん同士の交流が生まれ、入院中希薄だった他者との関わりが増え、退院後に社会参加が増える一助になると考えています。



## お知らせ



### 【大分市パワーアップ教室】

当法人では、大分市の事業「パワーアップ教室」を受託しています。体力の低下を自覚し始めた方、閉じこもりを予防したい方にピッタリの教室です。3ヶ月間、集中的に身体機能の改善を図る事が期待出来ます。見学も可能で、随時参加を受け付けています。

### 【対象となる方】

- ・65歳以上
- ・要支援1,2
- ・チェックリストにて「事業対象者」に該当

### 【教室詳細】

場所：天心堂デイセンター 料金：毎月500円  
 日時：毎週木曜日 9：30～11：30 ★無料送迎あり  
 【問い合わせ先】  
 リハビリテーション科  
 担当：後藤伸太 電話（097）597-5777

ご不明な点など、まずはお気軽にご相談下さい。または、お住まいの地域包括支援センターへお問い合わせ下さい。