



●包括的高齢者運動トレーニング（CGT）の特徴

①高齢者の身体機能の向上を目指す

通常行われている維持目的のトレーニングでは、虚弱高齢者の改善は見込まれません。
適切な負荷をかけた運動トレーニングにより、身体機能の向上を目指します。

②筋力、持久力、柔軟性、バランス能力を包括的にトレーニング

年齢と共に運動機能は低下しますが、体力の要素のみ低下することはごくまれとされています。諸要素の包括的トレーニングが全体的な体力の向上をもたらします。

③介護予防運動指導員と柔道整復師がトレーニングをバックアップ

対象者が安心してトレーニングでき、かつ、運動プログラムの実施効率を上げるために、各専門分野のスタッフが協同してバックアップします。

④トレーニング期間を限定し、個々の目標を設定

- ・1回90分の運動トレーニングを週2回、3ヶ月実施。
- ・3ヶ月間をコンディショニング期、筋力増強期、機能的トレーニング期に分割。
- ・各期の目標を個別に設定し、対象者の意欲を持続させる。

●CGTプログラムの流れ

①初回評価【問診・体力測定】

- 問診・リスク評価 ■痛みの評価 ■身体機能評価
- 握力、歩行速度、片足立ち時間、膝伸展筋力、下肢バネ機能測定など・・・

②個別プログラム作成

- 初回評価結果に基づき個別のプログラムを作成します。

③プログラム概要

- 週に1～2回、1回90分程度の運動トレーニングを三期に分けて行います。

～第一期：コンディショニング期～

運動への意欲を高める、低負荷、高反復のトレーニング

筋、関節を徐々に慣らし、トレーニングの基礎的技能を習得する。

（各種目20～30回を1セット）

～第二期：筋力増強期～

筋力の向上を図る、高負荷、低反復のトレーニング

筋力強化の原則に則り、高負荷低回数をセット法で進めていく。

（各種目10回を最大3セット）

～第三期：機能的トレーニング期～

生活面での効果を実感する、第二期に加え機能的なトレーニングを行う

第二期の筋力強化を継続しながら、生活動作の機能向上に向けてのトレーニングを行う。

④評価【3ヶ月・6ヶ月、以降3ヶ月毎】

- 体力測定・利用者及び家族に対するフィードバック