

大きな柱になっています。器具を使った筋力トレーニングに注目が集まりがちですが、必ずしも本格的な器具を用いなくても同等の効果を上げられる方法もあります。その一つが大阪で普及が進んでいる「カジュアルリハビリテーション」(カジュリハ)です。「どこでも、だれでもお手軽に、しかも安全」がモットーですが、最初は医師や理学療法士ら専門家に指導を受けるべきなのは言うまでもありません。(森川明義)

# やさしい 介護学

大阪府箕面市の中井清さん(74)は、市立介護老人保健施設で行われている通所リハビリテーションに、週に2回通っています。4年前に患った脳こうそくなどの後遺症で少し歩くのが不自由で、要介護1の中井さんが、介護保険を受けているサービスの一つがカジュリハです。

理学療法士の浜崎大助さんらの指導で、座った姿勢で脚におもりを巻き、ひざを伸ばす筋力トレーニング

浜崎さんの指導でカジュリハに動く中井さん(箕面市立介護老人保健施設で)



## 脚におもり ひざ伸ばす 座って 自転車こぎ運動

例えば、脚の筋力を鍛える運動は、いすなどに座った姿勢で、ホームセンターなどで売っているおもり(砂のう)をひざの下に巻き付け、片方ずつ上げる動きを繰り返します。

持久力を養うには、負荷を調節できる自転車こぎ運動が適しています。座った姿勢でこげるタイプのものが安全です。自転車がなくても手すりなどにつかまってひざを90度程度までにする屈伸運動も同様の効果があります。

例えば、「脚の筋力を鍛える」と達坂さんは強調します。軽すぎる負荷では効果が上がりませんが、重すぎる上げがつかない、重すぎるとけがにつながります。達坂さんは「持久力を鍛える場合は脈拍が100になる程度、筋力の場合はその人が最高に出せる力(最大筋力)の50〜80%の間、ややきつい程度がいいでしょう」と言います。

坂に10kgのおもりを上げられる人なら5〜8kgのおもりを脚に巻いてトレーニングします。これを週に3回程度行います。

達坂さんらは「カジュリハは少しの研修で介護人も安全に指導できるのが特徴です」と広がりを感じます。最初はカジュリハから始め、状態が良くなれば器具を使ったトレーニング、さらに良くなればフィットネスクラブを楽しむのがいいでしょう。

高齢者の介護予防に詳しい東京都老人総合研究所 介護予防緊急対策室長の太修一さんはカジュリハ、これならできるといふ手ささと幅広くリハビリを遊ばれるのがいい。さらに器具を使ったトレーニングへの意欲が出て、介護防の効果が上がることが期待できると評価しています。

# 誰でも安全に 体力向上

## 手軽な器具で、介護度改善

の逢坂悟郎医師らが開発しました。器具を使ったトレーニングなどでも取り入れられ、格別な器具を用いなくとも、実現することを目指し、2

器具を使う場合でもカジュリハでは数万円ですみます。

を20〜30回、座った体勢で自転車こぎ持久力トレーニングを20〜30分間こなししていきます。「トレーニングをするとうれしくなると気持ちいい」と中井さん。浜崎さんも「完全な回復は難しいかもしれませんが、機能の維持は十分できています」と言います。

## カジュアル リハビリ

カジュリハは、箕面市立病院リハビリテーション科

### カジュアルリハビリテーションの基本

- ①持久力を鍛える  
脈拍が100くらいになる運動を1日30分、週に3回。
- ②筋力を鍛える  
10回して「ややきつい」程度の負荷で、10回を1セットとする3セットを週に3回。  
(これらを満たしていればどんな方法でもよい)

### カジュアルリハビリテーションを安全に行うポイント

- ①始める際は、かかりつけ医に相談、確認し注意点があれば守る。
- ②運動の負荷は急にきつくせずに徐々に上げていく。
- ③筋力トレーニングは息をとめて行くと血圧が上がるので、吐きながらが原則。1、2、3など自分で声を出しながら行うとよい。  
(いずれも浜崎さんと逢坂さんの話をもとに作成)

達坂さんらは器具を使ったトレーニングを否定している訳ではありません。老人保健施設などの施設では器具を使ったトレーニング

カジュリハを紹介、解説した本「高齢者の体力向上トレーニング カジュアルリハビリテーション」も大阪府地域福祉推進財団(72・676・3381)から発行されています。000円、税込み、送料