

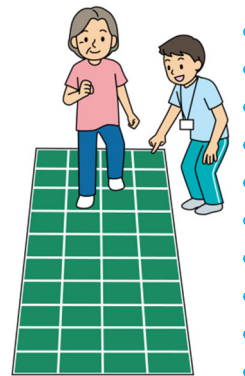
# がじまある通信<No.10>

夜の気温が少しずつ涼しくなり、秋の気配が感じられる季節になってきました。とはいえ、まだまだ日中は暑いので、変わらず熱中症には注意していききたいですね。さて、今回は、がじまある予防センターで導入している「スクエアステップトレーニング」について詳しく説明していききたいと思います。

## スクエアステップトレーニングとは・・・？

スクエアステップとは、「遊び心」があり、「取り組みやすく」子供から高齢者に至るまで、あらゆる年齢層の人々が行えるエクササイズで、数千名の高齢者を対象に行い、高い効果と安全性が確認されている新しい運動です。

やり方は簡単で、25cm 四方のマス目で区切ったマットを使用し、指導員がステップパターンを実際に行った後に、参加者がそれを真似するだけです。



スクエアステップの効果としては、「下半身の機能向上」「体力の向上による転倒防止」「認知機能の改善」の3つの効果があります。

### ① 下半身の機能向上

移動中のバランス能力、筋・神経系システム(反射機能)の向上

### ② 体力の向上による転倒防止

一定時間内に連続して行う事で持久力の向上、それに伴い転倒リスクの減少

### ③ 認知機能の改善

指導員が行うステップを覚え実行することで、認知機能の改善につながる



また、だれでも参加できるところも、このトレーニングの特徴の一つです。

例えば予防センターでは、右半身麻痺で歩行がしづらい方でも、職員が付き添いながらトレーニングに参加することが出来ています。

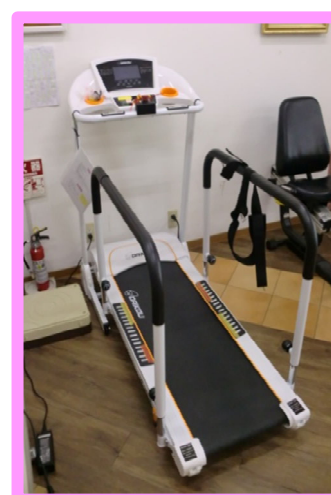


このように、スクエアステップトレーニングは多くの方が参加でき、かつ楽しみながら行う事ができるエクササイズになっています。

以上がスクエアステップトレーニングの説明となります。本当に簡単で、多くの人が体験できるトレーニング方法なので、気になった方はこれを機会にぜひ参加してみたいかがでしょうか？

## 新しい器具の紹介

8月からがしまある予防センターには、歩行訓練（歩行の姿勢・ペース・リズムの訓練）用のウォーキングマシンが導入されました。行うにあたって、作業療法士の評価・指導が必要となりますので、気になる方はスタッフまでお声掛けください。いっぱい歩いて「ちゃーがんじゅー」になりましょう！



**<発行元>株式会社 アメニティプラス 〒901-2221 宜野湾市宇地泊 100**  
**テイサービスセンターがしまある 098-942-8239 予防センター098-943-3192**  
**ケアプランうちどまり 098-942-8238 R2.10.1発行(年4回発行予定)**