通所サービスにおける
機能訓練の動向について

Ｔ＆Ｔ　WAMサポート株式会社
デイサービスセンター　ここから己斐

■トレーニングマシンの紹介

■機能訓練内容の紹介

■今後の取り組みについて

■トレーニングマシンの紹介

■機能訓練内容の紹介

■今後の取り組みについて

➢ 現在、4種類のマシンを導入（上肢）

チェストプレス

シーテッド・ロー

➢ 現在、4種類のマシンを導入（下肢）

レッグエクステンション・
レッグカール

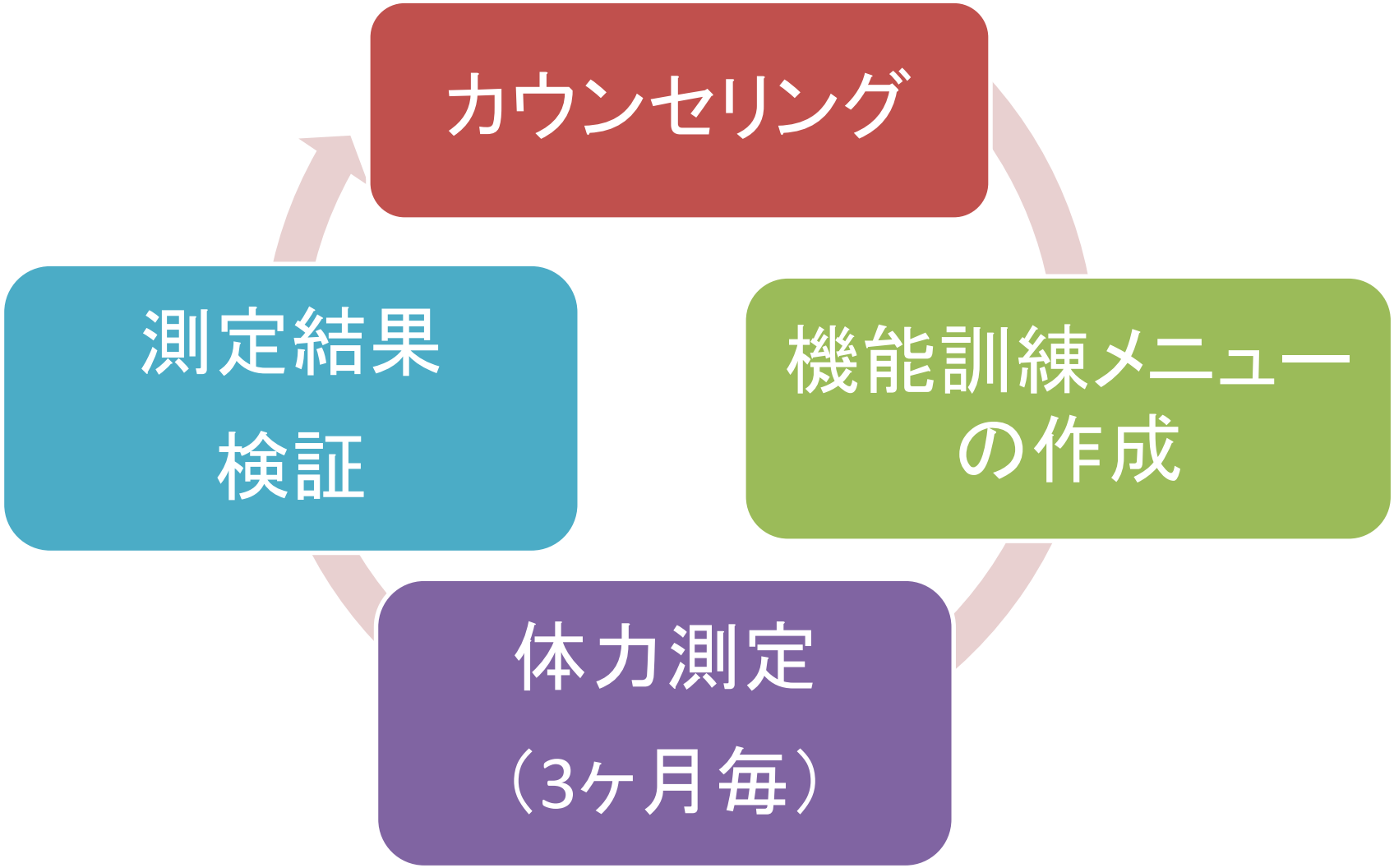
レッグプレス

■トレーニングマシンの紹介

■機能訓練内容の紹介

■今後の取り組みについて

➢ 個々に合わせた機能訓練を提供



➢ 実際のカウンセリング風景と機能訓練用紙

カウンセリング風景

日付				/ ( )
血圧（脈拍）			開始時	/ ( )
			終了時	/ ( )
種目	内容		負荷・回数・セット	
① チェストプレス	グリップ	イス	6.0kg 10×2	
② ローイング	胸	イス	6.0kg 10×2	
③ レッグEX	背 足首	P	6.0kg 10×2	
③ レッグカール	背 足首	P	6.0kg 10×2	
④ レッグプレス	背	イス	6.0kg 10×2	
ニューステップ	腕	イス	LV1 10分 歩	

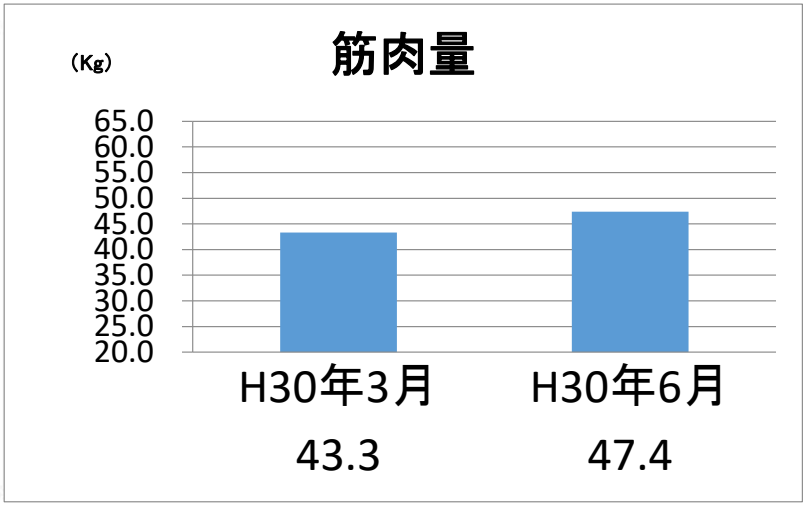
機能訓練の用紙

➢ 体力測定（結果・検証）

	日　付	30　年　6　月	
①	身　長		cm
②	体　重		kg
③	筋肉量		kg
	体脂肪率		%
	B M I		kg/m2
		1回目	2回目
④	握　力　右	kg	kg
	左	kg	kg
⑤	長座位体前屈　右	cm	cm
	左	cm	cm
⑥	開眼片足立ち　右軸	秒	秒
	左軸	秒	秒
⑦	30秒間立ち上がり	回	
⑧	TUG	秒	秒

前回：平成 30 年 3 月
今回：平成 30 年 6 月

名前　ここから太郎



結果（測定用紙）

結果（グラフ化）

➢ A様の既往歴とカウンセリング

75歳　女性　要介護1

主たる傷病名
アルツハイマー型認知症

既往歴
両膝痛あり

住居環境
団地に住んでいる

意向

本人：近所の人とも仲良くしていき、夫と元気で出来るだけ長く過ごしたい

家族：DSだけではなくグランドゴルフやパチンコにも出来るだけ長く行けるよう運動を続けていって欲しい

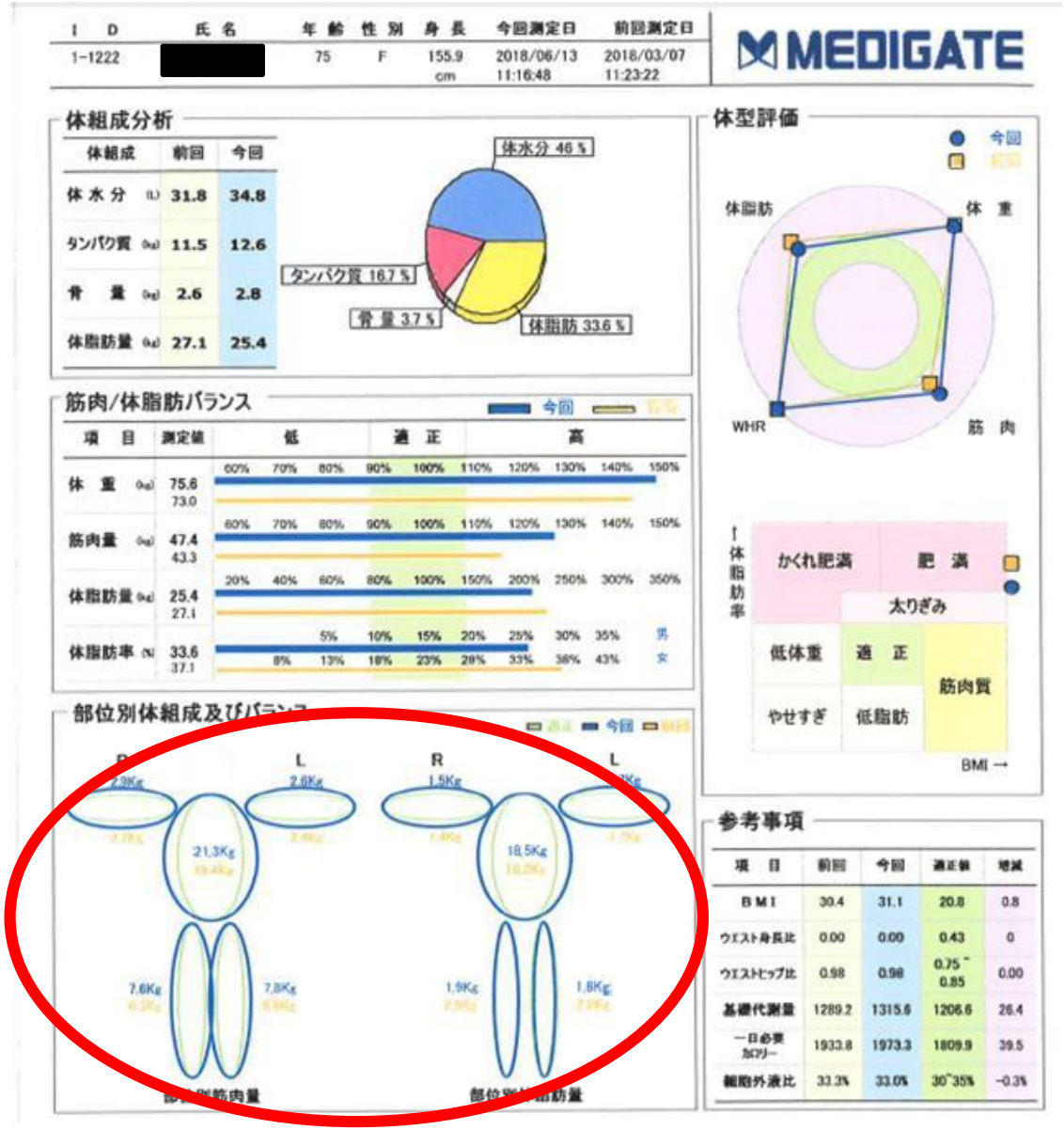
➢ A様の機能訓練メニューと体力測定数値

① チェストプレス	11.0kg 10×3
② ローイング	9.0kg 10×3
③ レッグEX	7.6kg 10×3
③ レッグカール	5.9kg 10×3
④ レッグプレス	29.5kg 10×3
ニューステップ	LV3 10分 歩
BD	
ストレッチボード	
プーリー	
バイク	
歩行訓練	

身　長	155.9	cm
体　重	75.6	kg
筋肉量	47.4	kg
体脂肪率	33.6	%
B M I	31.1	kg/m2

握　力　　右	20.5	kg
左	17	kg
長座位体前屈　　右	20	cm
		cm
開眼片足立ち　右軸	3.4	秒
左軸	9.8	秒
立ち上がり動作	問題なし	
TUG	7.2	秒

➢ A様の体組成測定結果



ID	氏名	年齢	性別	身長	今回測定日	前回測定日
1-1222	[redacted]	75	F	155.9 cm	2018/06/13 11:16:48	2018/03/07 11:23:22

MEDIGATE

体組成分析

体組成	前回	今回
体水分 (L)	31.8	34.8
タンパク質 (kg)	11.5	12.6
骨量 (kg)	2.6	2.8
体脂肪量 (kg)	27.1	25.4

体水分 46 %
タンパク質 16.7 %
骨量 3.7 %
体脂肪 33.6 %

体型評価

今回
体脂肪
体重
WHR
筋肉
体脂肪率
かくれ肥満
肥満
太りぎみ
低体重
適正
筋肉質
やせすぎ
低脂肪
BMI →

筋肉/体脂肪バランス

今回

項目	測定値	低	適正	高
体重 (kg)	75.6 73.0	60% 70% 80% 90% 100% 110% 120% 130% 140% 150%		
筋肉量 (kg)	47.4 43.3	60% 70% 80% 90% 100% 110% 120% 130% 140% 150%		
体脂肪量 (kg)	25.4 27.1	20% 40% 60% 80% 100% 150% 200% 250% 300% 350%		
体脂肪率 (%)	33.6 37.1	5% 10% 15% 20% 25% 30% 35% 男 8% 13% 18% 23% 28% 33% 38% 43% 女		

部位別体組成及びバランス

今回

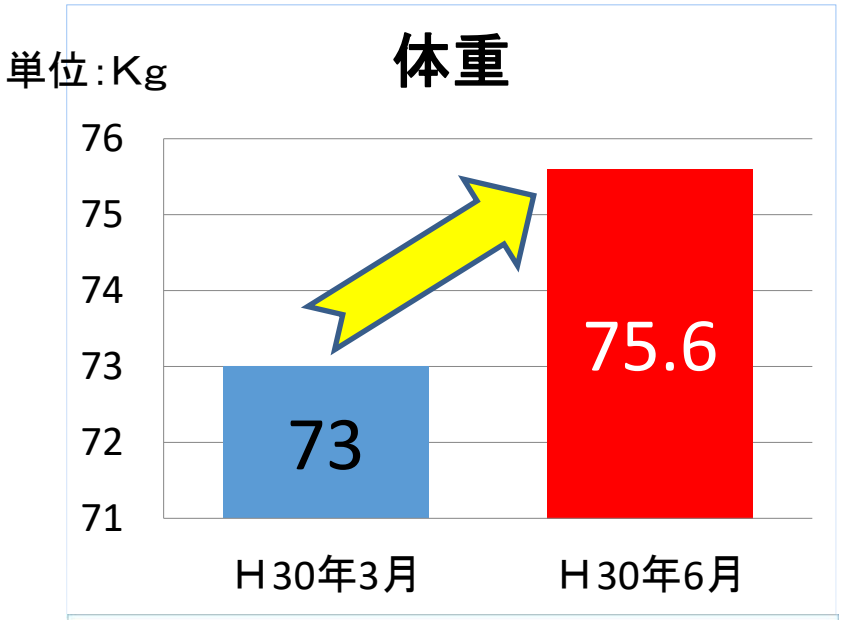
R 2.9Kg　L 2.6Kg　R 1.5Kg　L
21.3Kg　18.5Kg
7.6Kg　7.8Kg　1.9Kg　1.8Kg
部位別筋肉量　部位別脂肪量

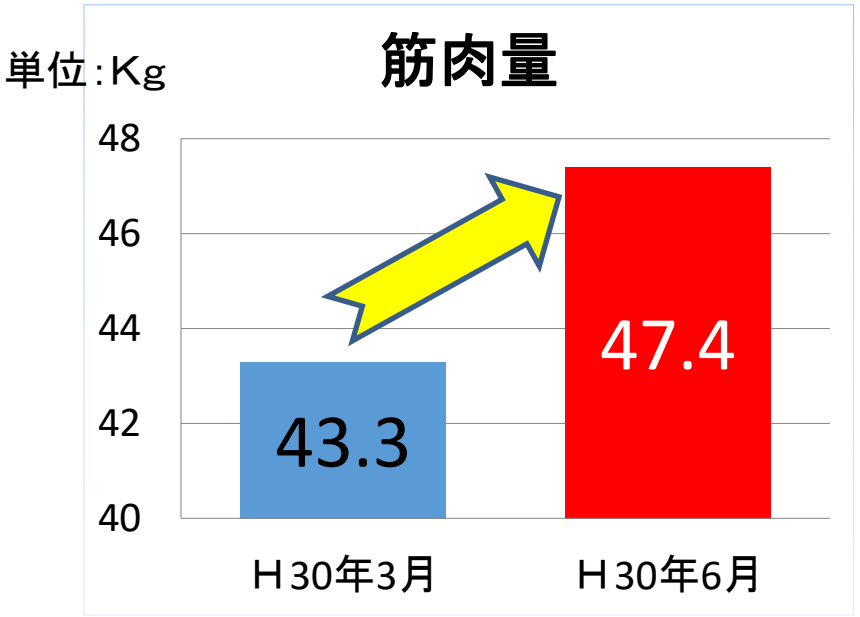
参考事項

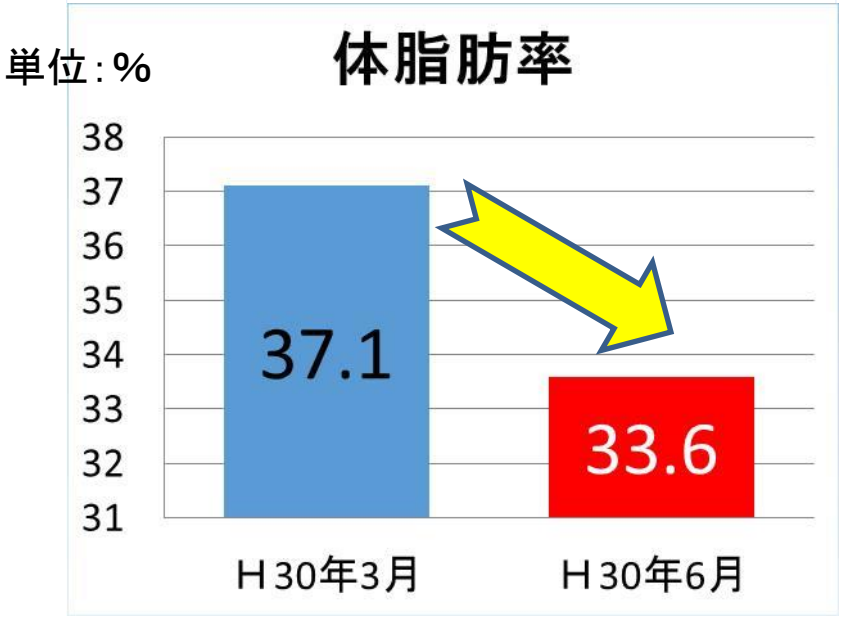
項目	前回	今回	適正値	増減
BMI	30.4	31.1	20.8	0.8
ウエスト身長比	0.00	0.00	0.43	0
ウエストヒップ比	0.98	0.98	0.75～0.85	0.00
基礎代謝量	1289.2	1315.6	1206.6	26.4
一日必要カロリー	1933.8	1973.3	1809.9	39.5
細胞外液比	33.3%	33.0%	30～35%	-0.3%

➢ A様のアライメント（姿勢）

➢ A様がトレーニングマシンを実際行った結果







体重は増えましたが、
筋肉量が**4.1kg増**
体脂肪率が**3.5%減**

➢ トレーニングマシンとしての自覚的効果

- 腰痛や膝の痛みが楽になった
- 坂道の上り下りが楽になった
- 足腰が強くなった
- 体力がついてきた
- 身体が楽になった
- 荷物を持つことが苦痛じゃなくなった
- よく眠れるようになった

■トレーニングマシンの紹介

■機能訓練内容の紹介

■今後の取り組みについて

➢ 個性ある特化型のデイサービス創り

・今後、病院での機能訓練が難しくなる傾向がある中、その受け皿となるデイサービスを目指す

・高齢者の健康に特化したサービス提供を目指す

以上でデイサービスセンターここから己斐の
発表を終了致します。

ご清聴有難うございました。