



AGEING Gracefully

NAUTILUS® STRENGTH TRAINING FOR THE ELDERLY



アメリカで最も成功したシニアのための
トレーニングプログラム

エイジング プログラム

エイジングプログラム by Nautilus

高齢者のために研究・証明されたサーキットエクササイズで、ノーチラスONEマシンを5台使用した6種類のエクササイズです。米国内の長期介護施設1200箇所以上でこのプログラムが採用されています。対象者の平均年齢は88.5歳で、これまでに100万件以上の実績が報告されていますが、ケガの報告は何とゼロ。費用対効果の高い安全なプログラムとして人気を集めています。



フロリダ州ジョン・ノックス医療センターでの 実験から生まれたシニアのためのトレーニングプログラム

■ 運動不足が老化を加速

運動不足だと、筋骨格系が弱くなり、新陳代謝が遅くなります。脂肪のない組織(筋肉、骨)は、50代半ばから激しく失われていきます。その結果、手足の動きが制限され、筋萎縮が起こり、安定性を崩します。そして、多くの高齢者がウォーキングのような基礎的な心血管系の運動を行うことができなくなるのです。運動不足による身体の衰えは永続的で、老化の加速に結びつきます。

■ エイジングプログラム

フロリダ州ジョン・ノックス医療センターで、お年寄りを対象としたトレーニング実験が行われました。ノーチラスのストレングスマシン5台を使い、一回20分間、週二回のトレーニングを、14週間にわたって続けてもらった実験の結果は、予想を遥かに上回るものでした。(右表参照) この実験をベースにして完成したのが、ノーチラスのエイジングプログラムです。



	実験前	実験後	改善	改善率
体脂肪率	22.7%	20.5%	-2.2%	9.7%減
脂肪量	13.5kg	12.2kg	-1.3kg	9.6%減
筋肉量	45.6kg	47.4kg	+1.8kg	4%増
レッグプレス10回復	26.4kg	47.8kg	+21.4kg	81%増
トライセッププレス10回復	17.2kg	23.9kg	+6.7kg	39%増
肩関節の外転範囲	100°	109.4°	+9.4°	9.4%増
臀部の柔軟性	29°	44.3°	+15.3°	52.8%増
FIMスコア*	77.5点	88.5点	11点	14.2%増
一日の移動距離	37.2m	63.8m	+26.6m	71.5%増
一日の転倒回数	1.1回	0.7回	-0.4回	36.4%減

*FIM(Functional Independence Measure)スコア:1983年に開発された、日常生活動作(ADL)の能力を数値で表す評価法。食事や身支度といった動作面13項目と、認知や記憶といった精神活動面5項目の計18項目において、それぞれ1~7点の7段階で採点し、得点を合計する。

■ 介護費用を大幅に削減

ジョン・ノックス医療センターでの実験で注目すべきはFIMスコアが11点も向上している点です。アメリカでは、FIMスコアの1点は、一日あたり70セントの介護費用に相当すると言われており、その考えからすると、11点の向上は、一日一人あたり7.7ドルの介護費用削減に相当します。100人のお年寄りを擁する施設であれば、削減額は何と年間280000ドル以上にもなる計算です。



エイジングプログラムで使用されるノーチラスマシン

わずか1ポンド(454g)刻みの調節も可能 高齢者施設やリハビリに最適

新世代のウェイトスタックシステムにより、ダイヤルを回して手軽に重量調節が出来ます。微調整は、レバーの目盛りを合わせるだけの簡単操作。オプション※で1ポンド(454g)刻みのウェイトを設定することも可能。高齢者施設やリハビリでの利用に大変便利です。

※標準は5ポンド(約2.27kg)刻み、ただしレッグプレスには、1ポンドオプションは付きません。



レッグプレス

ノーチラスのレッグプレスは、車椅子の乗り降りといった座ったり立ったりする際に使用する大腿四頭筋、ハムストリングス、臀筋を最大限に使用します。

脚や臀部の大きな筋肉を強化することは、体を上げ下げする能力を高めます。

これらの筋肉は立ったり歩いたりするにも不可欠です。ノーチラスレッグプレスは、胴体を十分にサポートし、脚を通した筋力線に対して正しい角度で行われます。これにより、弱い高齢者には禁忌とされる脊柱にかかる負荷を防ぎます。



シーテッドロウ

シーテッドロウは、上背部(菱形筋および中央僧帽筋)の肩収縮筋肉と、上半身の引っ張る筋肉(広背筋、大円筋、二頭筋、後部三角筋)を鍛え、バランス良く筋肉を発達させます。

シーテッドロウにより、より良い姿勢で呼吸できるようになり高齢者に多い丸まった背中が改善されます。



トライセッププレス

ノーチラスのトライセッププレスは、三頭筋、大胸筋、三角筋といった上半身の押し出す筋肉がターゲットです。

これらの筋肉は、車椅子から立ち上がる時に脚と一緒に使われます。通常、前方に傾き、車椅子のひじ掛けに両手を置き、立ち上がろうとして強く押します。車椅子に座る時も、体を下げるために同じ筋肉を使います。



4ウェイネック

ノーチラスのトレーニングプログラムにおける重要な要素である、ネックエクステンション(上部僧帽筋)とネックフレクション(胸鎖乳突筋)は、ノーチラス4ウェイネックマシンで行えます。高齢者の最も一般的な障害の1つは、頭が下がった状態になり、飲み込んだり、話をしたり、物を見るのが難しくなることです。

上部僧帽筋を強化することで、この状態が改善され、より長時間頭を起こした状態にいる事ができます。胸鎖乳突筋の強化は、前後方向の筋力バランスを高め、頭を回す能力を改善します。



ローバック

ノーチラスのローバックは、体幹伸筋を本質的にアイソレートします。脊柱起立筋を強化することで、前かがみの姿勢に抵抗し、姿勢を改善します。

さらに、腰部の筋肉強化により腰の負担を軽減することができます。フロリダ大学医学部の研究者により、10週間の腰椎筋を強化する特別エクササイズ後に、腰部の強度が著しく向上し、腰痛が著しく軽減される事がわかりました。彼らのトレーニング方法はエイジングプログラムの研究で使用されたものと同様です。



輸入元 日本総代理店

株式会社 **THINK** フィットネス

〒136-0076 東京都江東区南砂3-3-6
TEL/03-3645-9801 FAX/03-3645-9802 www.thinkgroup.co.jp

販売代理店