



さて、今回はチューブトレーニングのお話です。ライフケアでは、気軽に安全で効果のでやすいトレーニングとしてゴム製のチューブやバンドを使った運動をホームエクササイズとしてお奨めしています。

特徴としては以下の点に集約できます。

- 1 負荷の強度を、患者さんに合わせ自由にコントロールでき体力に合わせた運動ができる。
- 2 負荷が重力の影響を受けない。
- 3 あらゆる動作や姿勢に対応できる。
- 4 負荷の方向や角度を自由に設定することができる。
- 5 軽量でかさばらず、持ち運びが容易。

次は、チューブ選びのポイントです。

もちろん自分の体力に合ったものを選ぶ必要があり、不適切なものは筋肉や関節を痛めることとなります。同じ動作で10回チューブを引っ張ってみて10回目が多少きつくなるという強度のチューブが体力に合っているとされています。但し、最初は無理せず弱めのものから使用するのが無難です。現在、使用しているチューブで連続20回程度が楽にできたらチューブの強度を高め回数を減らし、そこから改めて回数を少しずつ増やしていきます。このように、チューブの太さ、反復回数、実施頻度によって運動全体の強度を高めたりコントロールすることが大切で、それができるのがチューブトレーニングの長所でもあります。

エクササイズの頻度ですが、週2～3回のペースで1日10分の程度でも1ヶ月ではっきりと効果が見えてきます。

詳しくは担当施術者まで。