



# リハビリデイさとう

## 『高齢者に多い疾患とリハビリ』勉強会実施記録

平成27年9月14日（月）、リハビリデイさとうでは株式会社健生様より柔道整復師及び主任介護予防運動指導員の資格を有しトレーナーとしてご活躍されている先生にお越しいただき、『高齢者に多い疾患とリハビリ』についての勉強会を開催いたしました。

### ■内容■

- ・CGTトレーニングのメリット
- ・変形性膝関節症及び脳梗塞による片マヒに対してデイサービスで行えるリハビリメニューの実演と解説

### 【参加者】

茂原市内の居宅介護支援事業所よりケアマネージャー様 7名  
リハビリデイさとうスタッフ 4名

### 【感想】

リハビリデイさとうで導入しているCGTトレーニングとは、

①筋力向上トレーニング、②認知症予防、③失禁予防、④口腔機能向上による食事・栄養の改善、⑤バランス向上による転倒予防について様々な方向からアプローチし総合的に介護予防に繋げようというプログラムです。

今回の勉強会では、変形性膝関節症又は脳梗塞による片マヒのある方に対する個別機能訓練のメニューの紹介と、様々な動作にかかわる体の動きについての解説をしていただきました。CGTトレーニングで行うマシントレーニングは、「筋力のある人しかできないのではないか？」とよく聞かれることがありましたが、実はその逆なんです。

当事業所のマシンはすべて座ってできる為、体重を支える必要がなく鍛えたい部分をより効果的に動かすことが出来ます。

もちろん痛みがある方については痛みのケアが優先ですのでマシントレーニングは行いません。

勉強会を通して、改めてCGTトレーニングのメリットを知ることができ、またマシントレーニングが行えない痛みのある利用者様に対する個別訓練についても学ぶことができました。早速ご利用者様の機能訓練に活かしていけるよう、サービス向上に努めたいと思います。

以上です。