

# Motion Base

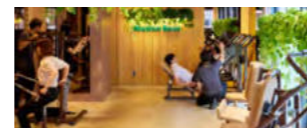


[発行元]  
株式会社パーク・コーポレーション Motion Base  
〒105-0003東京都港区西新橋2-17-4  
Tel.03-6403-1570/Fax.03-6403-1571  
<https://motion-base.jp>

[取材] 島野 南衣、山本 凌之  
[写真] 鈴木 敬朗  
[文・編集] 島野 南衣  
[デザイン] 福原 智也

**Motion Base**  
～ショールーム～  
Tel.03-6403-1570  
東京都港区西新橋2-17-4

Motion Base 虎ノ門ショールーム  
にてマシン体験・見学ができます。  
事前連絡(03-6403-1570)のうえ  
お気軽にお越しください。



2021.9.15

※本誌Motion Baseが提供する情報、画像を、権利者の許可なく複製、転用、販売などの二次利用することを固く禁じます。  
掲載されている著作物に係る著作権・肖像権は特別の断り書きが無い限り、株式会社パーク・コーポレーションが保有します。

無理せず  
自分のペースで  
続けられる場所。

介護予防・日常生活支援総合事業  
「予防通所サービス」



無理せず  
自分のペースで  
続けられる場所。

[予防通所サービスの流れ]

- 1 送迎  
バイタルチェック・問診  
準備運動・身体評価(事前)
- 2 ホグレルマシンを利用した機能訓練  
休憩
- 3 セルフワーク(椅子の運動)・個別身体調整  
ホグレルマシンを利用した機能訓練  
身体評価(事後)  
連絡事項・帰宅準備・送迎

- 4 3ヶ月に1回、身体評価・体力測定

[スタッフ構成]  
理学療法士、動作指導士、看護師、生活相談員

1 バイタルチェック・問診  
準備運動・身体評価(事前)



# 2

ホグレルマシンを利用した機能訓練



## 服部 健治さま

～2020年3月より週1回ご利用～

通所する前は、身体を動かす機会があまりありませんでした。ホグレルはきつい運動とは違って程良い強度のため、とても良いと思いました。以前は水中歩行など、スポーツクラブにも通っていましたが、ホグレルスペースはそういった他の施設とは全然違います。

ここに通うようになってからは、家でも毎朝欠かさず体操するようになりました。変形性股関節症の手術を受けたため、通所当初は股関節を開くのが怖いという感覚がありましたが、現在は気持ちよく動くことができています。

仕事でパソコン作業が多かったためか、首の痛みや左腕に痺れもあり、頸椎椎間板ヘルニアの診断を受けました。ホグレルをするようになってからは、その痛みや痺れもなくなっています。一生懸命続けようという気持ちで通っています。





## 本山 義夫さま

～2021年1月より週1回ご利用～

2020年12月に脳梗塞で倒れて、1日30分のリハビリのために入院していました。入院費も安いものではなく、ある程度リハビリを行って退院をしましたが、退院をすると治ったということになってしまい、保険も利かなくなりました。

それ以降は要支援2の認定を受け、ケアマネージャーさんからの紹介で半年間、区が運営する体操教室へ通いました。そこは椅子の体操がメインで、通える期間は基本3ヵ月、最長で6ヵ月という制限がありました。そうして6ヵ月の利用期間が終了した後、どうしようかということでホグレルスペースを紹介していただきました。

実際に施設見学で話を聞いてみたら、新たに筋肉を鍛えるのではなく、すでに持っているけれど、普段使っていない筋肉たちを動かせるようにして使っていくということでした。とにかく無理せず、ゆっくりとマシンで動かすことができるので最高です。

もともと股関節が硬いと思っていたため、ホグレルではインナーサイが一番好きです。鍛えたり、根本的な補強するのは難しいと思っています。それができたらすごく良いとは思いますが、歳をとってくると、体力も筋力も落ちるのが普通だと思います。目に見えて劇的によくなるということではありませんが、ホグレルを続けることで体力や筋力の機能低下がゆっくりになると感じています。使う時は、身体の硬さや体調に応じて20回、30回と選んでやっています。くたびれるほどやることはありません。

生活面では、独居や一人でいる時間が長くなる方も多いと思います。ホグレルスペースに通うことは、会話をしたり、声を出す機会にもなっていて良いと思います。がんばりすぎず、無理せずに自分に合った程度でやれることが大事だと思っています。



## 森 千鶴子さま

～2020年9月より週1回ご利用～

85歳を超えてから、さらに体力の低下を感じています。無理をすれば自分が辛いので、絶対に無理はしないようにしています。体力も感覚も個人差があるので、自分のペースでやりたいと思っています。

身体はもともと股関節が硬く、猫背でもあるので、インナーサイをやるときは、腰が丸まらないように骨盤を立てるような意識をして、動かすようにしています。家でも、姿勢を意識しながらストレッチなどを行っています。姿勢はとても大事なと思っています。



## 飯高 仁子さま

～2020年11月より週1回ご利用～

前屈は年々硬くなり、以前は手が床につくぐらいの柔軟性があったのですが、現在はつかなくなってしまいました。筋力もとても落ちたと感じています。

ホグレルに通い始めてからは、1ヵ月ぐらいで慣れてきて、2ヵ月目の終わりごろからはマシンの乗り降りがスムーズにできるようになりました。ホグレルは基本30回動かしています。他の人がそれ以上にできていても、25回に減らしたりと、自分に合った回数、ペースでやることを心がけています。無意識に無駄な力が入りやすいので、力を抜く事が大切だと思っています。健康のために通い、無理をしないをモットーに過ごしています。



3

セルフワーク  
(椅子の運動)



2021年5月より、ご夫婦で週1回ご利用されている  
鵜藤 榮子さま(左)、鵜藤 通哉さま(右)



4

身体評価  
体力測定  
(3ヶ月に1回)

身体評価

- ・転倒不安感尺度
- ・4つの姿勢(静的評価)

体力測定

- ・握力(筋力)
- ・開眼片足立ち(バランス能力)
- ・立ち上がり(30秒)
- ・TUG(3m歩行)

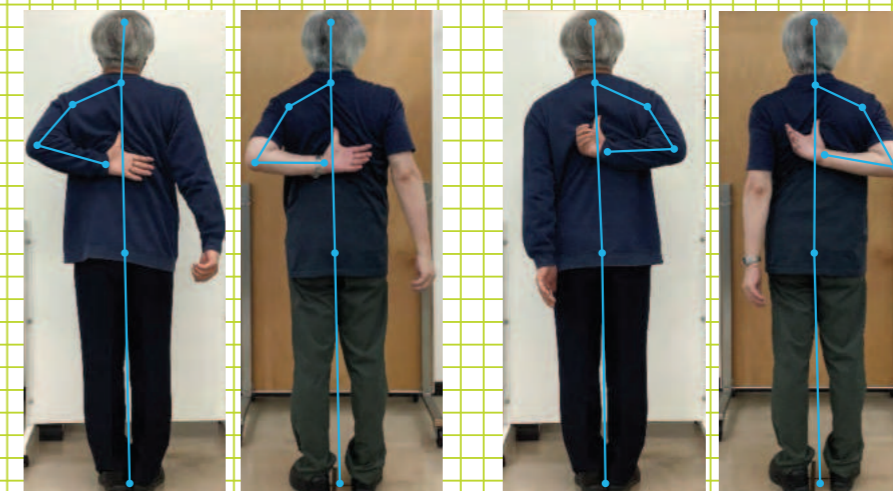
【肘合わせ】



2020年3月撮影

2021年7月撮影

【背面合掌】



2020年3月撮影

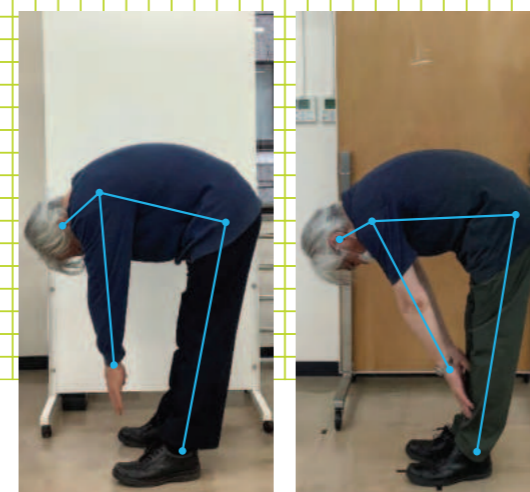
2021年7月撮影

2020年3月撮影

2021年7月撮影

4つの姿勢  
(静的評価)

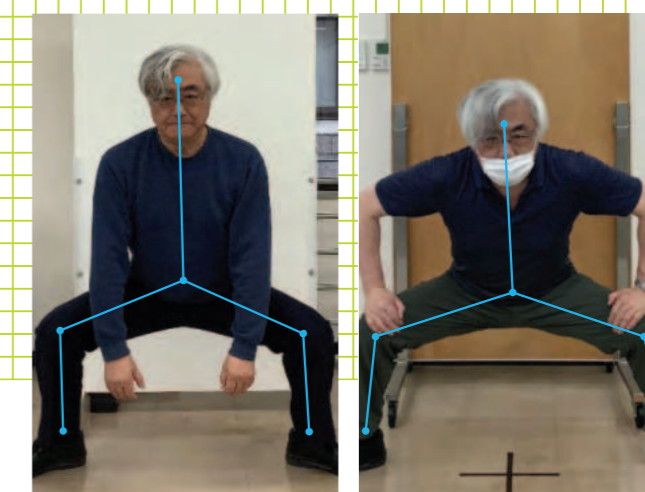
【前屈】



2020年3月撮影

2021年7月撮影

【腰落とし】



2020年3月撮影

2021年7月撮影