

○送迎範囲について

送迎範囲は施設から半径3km程度を基本としています。
遠方のご利用者の場合はご相談下さい。
ご利用者の負担にならない様、曜日・時間帯による送迎地域絞り込みも検討します。
どうぞお気軽に各施設までお問い合わせ下さい。

○送迎車について

送迎車横には車両用マグネットにより「リハビリ型デイサービスUR倶楽部」と表示をしています。
ご利用者のご希望がございましたら、マグネットを外し表示がない状態で送迎を行います。
お気軽にお申し付け下さい。

○機能訓練指導員について

機能訓練指導員は、介護予防・リハビリ型デイサービスという性格上、理学療法士を中心に配員しています。
常勤の理学療法士が不在の施設においても、当社専属の理学療法士が定期的に巡回し、ご利用者一人一人に合ったトレーニングメニューを作成、提案いたします。
トレーニング開始後も、必要に応じ理学療法士がアドバイスをいたします。

○ご利用者の見学・体験について

随時受け付けております。
送迎も可能ですので、お気軽にご連絡下さい。

私どもが目指すものー筋力トレーニングによる日常生活動作の質の向上と病気・怪我の予防について

現在、日本の平均寿命は男性が 80 歳、女性が 86 歳であり、平均健康寿命は男性が 70 歳、女性が 73 歳です。私どもは、この健康寿命をさらに延ばし、地域社会の活性化に貢献することを目標として、この事業を開業いたしました。

人間の体はおよそ数十兆個とも言われている細胞から作られており、これらの細胞は時間の経過とともに古くなり、分解され、排泄されます。そして常時新しい細胞が生まれ育ち、その分解と再生を体内で繰り返しています。たとえば、骨は 2 年ごと、筋肉は 4 カ月ごと、血液は 3 カ月ごとの周期で完全に新しいものに生まれ変わっています。髪の毛、表皮、爪などは身近な好例で、簡単に言えば、細胞の世代交代のようなものです。

この生物学的な分解・再生活動を有効的に促進するひとつの方法として、「運動」が挙げられます。これは、運動の種類にかかわらず、運動することによって、たとえば、筋細胞が新しい環境、生活習慣、スポーツなどに適応しようとするため、古い筋細胞を分解し、新しい筋細胞をつくらうとします。また、古い細胞は病気になりやすいと言われており、がん研究では古い細胞はがんになりやすいと指摘されています。実際、運動は必ずと言っていいほど医師などが勧めるがん予防策のひとつでもあります。運動による古い細胞の分解促進、その刺激から生み出される新細胞の力は、言わば「自然健康保持システム」であり、健康長寿に大切な仕組みです。

具体的には、運動をすると、筋細胞に微細な損傷が起きます。損傷した筋細胞は自動的に化学物質を分泌し、損傷を修復するために炎症を引き起こします。分泌された化学物質が血液循環内に入ることによって、まるでサメの群れが血のにおいに引かれるように、血管内の白血球が損傷部分に集まり、傷口をきれいにして、その後すぐに始まる修復作業に備えます。つまり、炎症期で古い細胞の解体作業を行い、その後続く段階で新細胞の構築作業を行います。

この分解、再生、いわば家のリフォームのような過程は、サイトカイン (Cytokines) C6 と C10 という 2 種類のタンパク質によってコントロールされています。C6 は古い細胞の分解を司り、C10 は新しい細胞の再生と成長を司る役目をしています。C6 は運動により引き起こされた炎症に反応して筋細胞と血液中で作られ、C10 は C6 に反応して作られます。つまり、運動をすることによって、微細な炎症を引き起こし、古い細胞の分解効果を高め、この炎症度次第で、C10 の細胞再生度が決まります。もっとわかりやすく言うと、運動をすると体が強くなります。それと同時に、運動は脳活性化の特効薬とも言われています。

運動の有無にかかわらず、細胞分解は常に行われています。重要な点は、新しく元気な細胞の再生作業が分解作業を上回るということで、これをより効率よく成し遂げる最良の手

段が「運動」ということになります。運動の真の目的は、ただ単に筋力や持久力をつけることではなく、骨と臓器を強くし、免疫力を高め、エネルギーを作り出し、社会への積極的な参加を促し、自信を養うということなのです。まさしく運動は心身を充実させます。

身近な運動のひとつに筋力トレーニングがあります。筋力トレーニングは神経を通じて、時には道なき道を開拓者のように突き進み、一日に何百万回という刺激を脳に伝えています。そして、筋力増強運動はパワー（役に立つ筋力：安全に階段の上り下りが一定の時間内にできるなど）とコーディネーション（意図的になめらかな動作をする能力：安全に全行程の買い物を一定の時間内でこなせるなど）を養い、筋肉を刺激し、細胞の分解・排泄、再生・成長を促進させます。

このパワーとコーディネーションの両方が発達することで、日常生活動作の質と自信が向上し、病気や怪我の予防にもつながります。現在、65歳以上の高齢者に最も多いけがの原因は転倒で、これは全体の約63%を占めています。また、高齢者の転倒が股関節骨折などに至る場合もあります。統計的には若い年齢層も高齢者と同じ頻度でつまずいたり、段を踏みはずしたりしますが、若年層は転倒に至ることが少ないのは、彼らには十分な筋力とその状況を正確かつ敏捷に操っている神経があるからです。各種研究でも、筋力トレーニングによるパワーとコーディネーションの改善が、転倒予防や転倒をしても大事には至らない事に有効であることが示されています。

また、筋力トレーニングは老若男女にかかわらず、筋機能を高めることができる運動でもあります。脳卒中、脊髄損傷、その他の運動神経疾患であると診断された方にとっても欠くことのできない治療法であり、70歳まで座位中心の生活をしてきた方が、3カ月で筋力が倍増したという事例もあります。筋力トレーニングは神経全体、筋肉、腱、靭帯、関節の機能を高め、結果的に、心身の総合的な改善となります。

米国で健康長寿の分野で敬われている内科医、高齢者専門医、細胞生物学・新化学研究者、ニューヨーク、コロンビア大学医学部診療内科講師そして著者でもある、ハリー・ロッジ医学博士によると、「運動をすることによって人間はあらゆる発達・成長のメッセージを脳に送ります。つまり、運動を継続し、メッセージを発信し続けることで、人間は心身ともに驚くべき若返り効果が期待できるようになります。より活力溢れる、知的な、自信に満ちた、充実感のある人生を実現するための方法は目の前にあります。」**UR 倶楽部は筋力作りを基礎として、日常生活上で役に立つ運動機能の回復、獲得の支援**をさせていただきます。このプログラムに参加することによって、皆さまの生活が向上し、新たな生きがいを見出していただければ、それは UR 倶楽部の喜びでもあります。



UR 倶楽部専任理学療法士
アメリカ南フロリダ大学理学療法学博士
岩江 志朗