

自立支援へつながる運動と効果

デイサービスセンター
ラシーナ

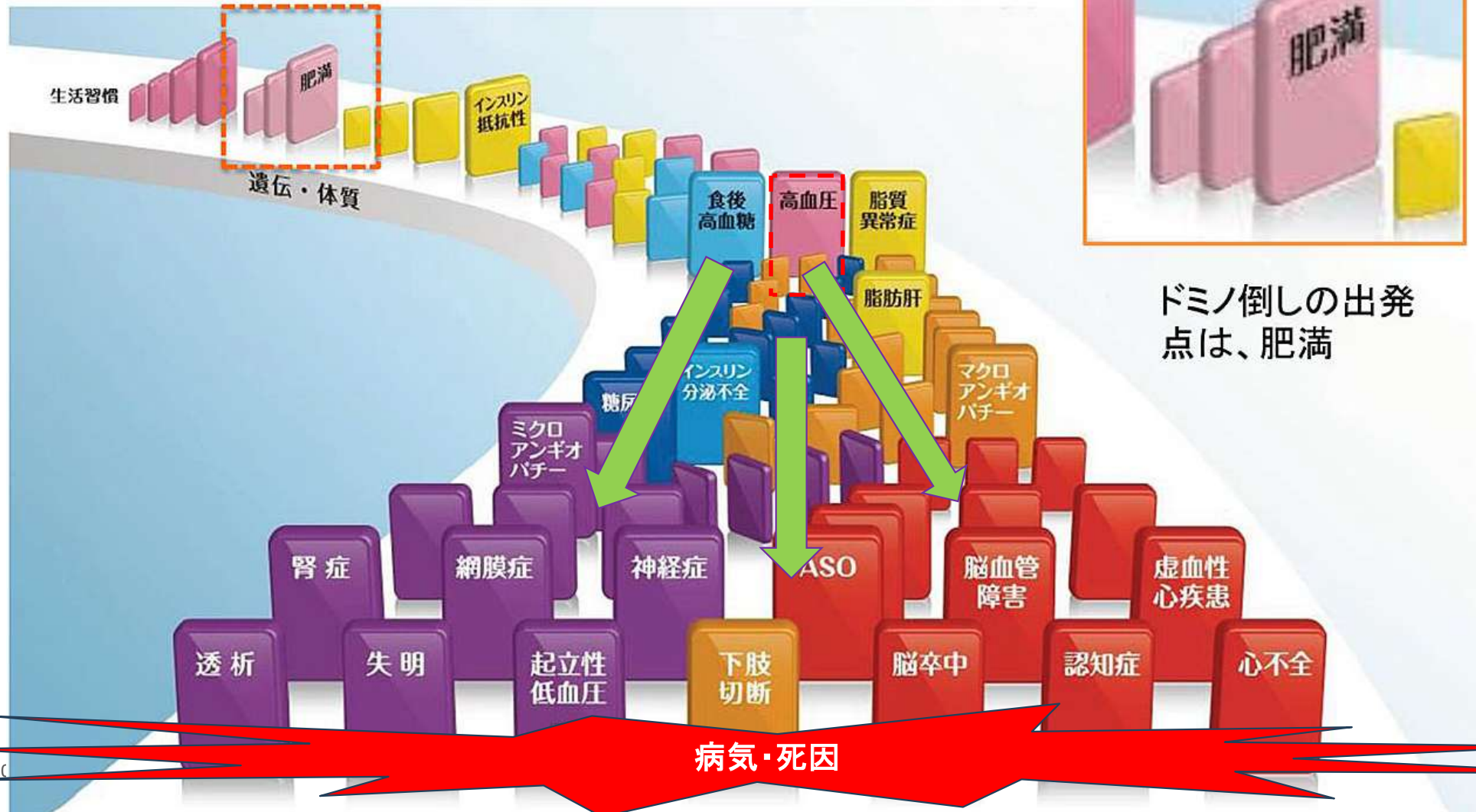
デイサービスの役割とは・・・？

利用者が可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう、また、利用者の社会的孤立感の解消や心身機能の維持、家族の介護の負担軽減などを目的として実施します。

ラシーナでは機能訓練を行いながら
「高血圧予防」に着目して取り組んでみました！！

図1

メタボリックドミノ



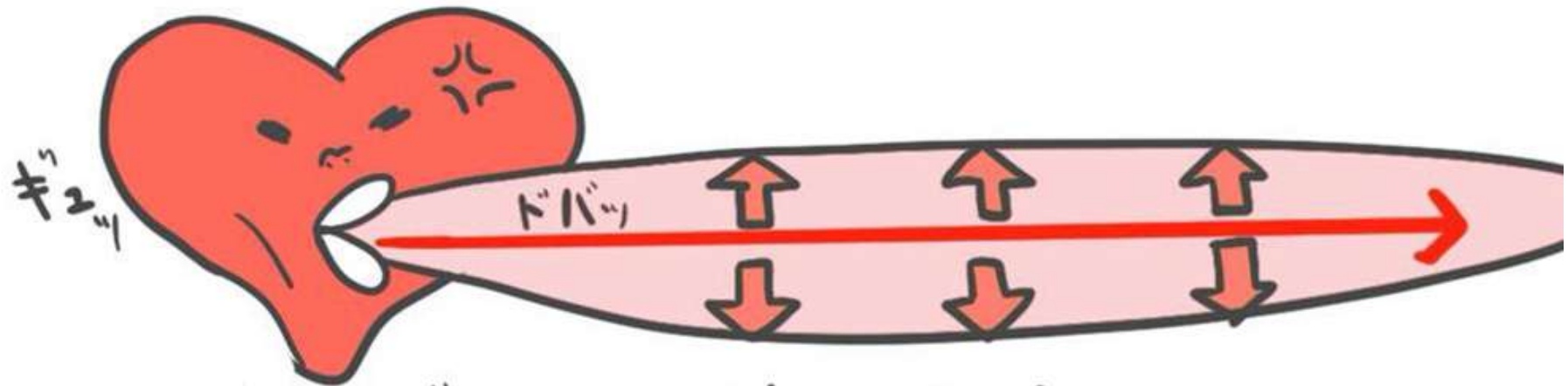
血圧を下げるための方法

①有酸素運動を行う

②運動意欲を引き出す

①有酸素運動を行う

収縮期血圧 = 最高血圧 = 上の血圧



心臓がギュッと収縮し、血液がドバツと血管に送り出される時の血圧。

朝の体操
10分

機能訓練
20分

午後の体操
20分

帰りの体操
5分

1日の合計で55分間の運動になります！

その中で有酸素運動は...25分

15分

10分

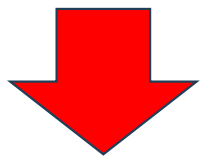
5分



2025/7/17

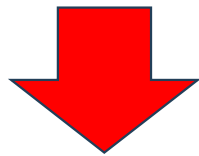


N様
133



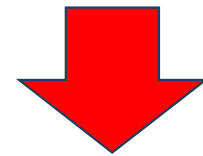
N様
131

U様
117



U様
115

O様
142



O様
141

※高齢者のため成人と比べて一日の活動量が少ないですが、有酸素運動を半年間、継続して30分間行い、2mmHgの降圧作用がみられました。

②運動意欲を引き出す





2025/7/17



2025/7/17

自立支援への効果

- ①運動を継続することで、高血圧を予防し重大な病気や死因リスクを減らして
「在宅生活が継続できる」
- ②運動の必要性を理解してもらい、健康への意欲が向上することで
「質のある生活が送れる」

ご清聴ありがとうございました。

