

健康づくりのデリバリーサービス

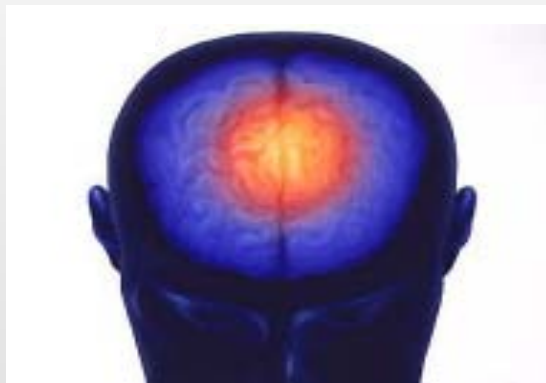


脳活体操

心が動く！体が動く！
『笑時間 = ショータイム』

脳活体操とは？

- 脳に刺激を与える簡単なエクササイズを行うことで、自然に体が動き心身ともに活性化する体操



思わず笑いが出る時間の提供
『笑時間 = ショータイム』

参加者の心を動かす
指導者の熱いハート

脳を活性化するプログラム
元気と効果の出る体操

心が動き
体も動く！



コンセプト

- 「無理なく」「笑顔」が出る楽しい内容と時間を提供します。
- 楽しく運動に参加できる雰囲気を提供します。
- 基本的に器械を使わず、脳を活性化させる身体活動を中心に行います。
- 運動理論に基づいた身体活動を行います。
- 心のこもった指導を行います。
- 人とのふれあい、コミュニケーションを大切にします。



プログラムコンテンツ

- 脳を活性化させる、コーディネーショントレーニング、筋トレシミュレーション、いきいき体操(歌と振付)を中心に構成します。

脳活体操

コーディネーション トレーニング

ウォーキング動作や拍手の動作
指体操、グーパー体操(手・脚・顔)
ボディタッチ体操
ケンケンパ体操
声だし体操

筋トレ シミュレーション

筋トレシミュレーション
自重負荷による体操
ボール、チューブなどによる体操

いきいき体操

歌と振り付け 全11曲
(平成20年4月現在)

導入までの流れ



- 脳活体操のご案内
- 導入予定先のご要望確認
- 実施スペース、参加人数等の確認
- 体験指導のご案内
- 体験指導
- 導入決定 指導概要のご確認
- 指導概要の決定
- 指導開始

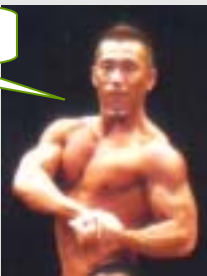


私も指導してマッスる

【指導員】

ビビットいきいき健康倶楽部が行う研修を経て認定に合格した脳活体操指導員

* 平成20年4月現在、5名の指導員 認定制度の拡大により増員予定



“板橋の筋ちゃん”こと柳沢脳活体操ディレクター
2005関東マスターズボディビル選手権優勝
2007 東京都ボディビル選手権70kg級優勝

導入実績

介護老人施設

- 板橋ロイヤルケアセンター
- お花茶屋ロイヤルケアセンター
- 春日部ロイヤルケアセンター
- 我孫子ロイヤルケアセンター
- 草加ロイヤルケアセンター
- 相模原ロイヤルケアセンター
- 埼玉ロイヤルケアセンター

有料老人ホーム

- アイムス赤羽
- アイムス蓮根
- ゆらりさいたま中央

通所リハビリテーション病院

- 相原病院
- 新戸塚病院
- 埼玉みさと
総合リハビリテーション病院

特別養護老人ホーム

- キャンベルホーム

自治体

- 志村健康福祉センター
 - 高島平二丁目集会所
 - 新河岸一丁目集会所
 - ロータスホール第二
 - 志村坂上地域センター
 - 向原ホール
- } 一般高齢者介護予防事業
「らくらくトレーニング」
- } 特別高齢者介護予防事業
運動機能向上プログラム

脳活体操実施の効果

- 脳活体操実施先(療養型病院)の研究発表より

コミュニケーション技能の改善

- ・患者様のコミュニケーションの発展・技能の改善が見られ、患者様同士やスタッフとの日常会話が増えた
- レクリエーションに対しての意欲の向上

- ・脳活体操を続けるうちに、「次の体操はいつ？」との積極的発言が見られた

離床時間の増加傾向

- 夜間、トイレに起きる回数の減少

上記のように脳活体操に参加することによって、ADL、QOLの向上が見られた。

- 参加者の声より

- ・体操をすると何だか元気が出てくる
- ・毎週の体操が楽しみだ
- ・体操が終わったあと身体が軽くなった
- ・はじめは難しいかと思ったけど、自分でもできて良かった
- ・気分が良くなり若返った気がする
- ・肩がスッキリした



脳活体操実施の効果

- 導入施設として

スタッフが研究の記録や、話し合いにおいて患者様の情報を共有し、レクリエーションについても考える機会ができたことも成果としてあげられています。

- その他

導入施設での継続率が高い

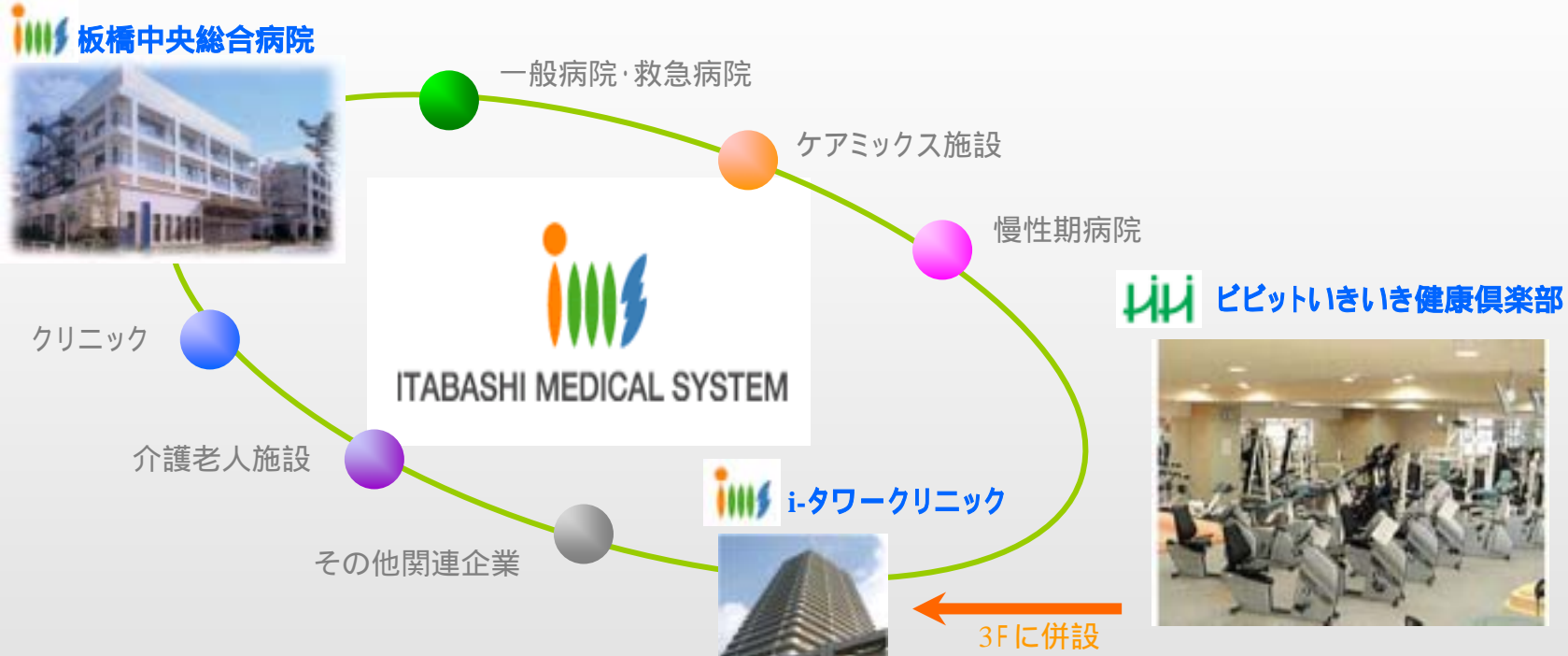
すべての導入先で**継続率100%**(閉鎖施設を除く)、最長3年以上で実施回数は延べ145回を越えています。



脳活体操

ビビットいきいき健康倶楽部のご紹介

- ビビットいきいき健康倶楽部は、IMS(イムス)グループ(板橋中央総合病院グループ)の一員として、医療と連携したフィットネスライフをご提案しています。



所在地： 板橋区舟渡1丁目13番10号
TEL:03-5970-2710 / FAX:03-5970-2714

施設： ジム、スタジオ、トリートメントルーム、更衣室

スタッフ数： 8名

運営： 株式会社 アークランド