

国際エロンゲーショントレーニング協会 体験会・指導者講習会

エロンゲーショントレーニングは、超高齢化社会を向かえる医療・介護従事者を支援するために、高齢者自らが安全に、主体的に健康を維持できる身体作りをサポートすることを目的に開発されたトレーニングです。

- 日時** 静岡会場 2017年8月27日(日曜日)
大阪会場 2017年9月3日(日曜日)
- 会場** 静岡会場: 専門学校 中央医療健康大学校(静岡県静岡市駿河区曲金6丁目7-15)
大阪会場: 立命館いばらぎフューチャープラザ(大阪府茨木市 岩倉町2-150)
- 講師** エロンゲーショントレーニング インストラクター
- 概要** 【エロンゲーショントレーニングの特徴】
- ・理学療法士・医師により医療現場で開発されたリハビリテーショントレーニング
 - ・エロンゲーショントレーニングは、相反神経抑制機構を応用したストレッチ&エクササイズ
 - ・運動の感覚をフィードバックするエロンゲーションバンドを使用することによって、柔軟性・自動運動を高める。
 - ・障害に精通した理学療法士によって、リハビリテーションの現場で開発された安全なトレーニング方法。
- 【エロンゲーショントレーニング実施による具体的な効果】
- 1) 滋賀県守山市地域包括センター・京都橘大学・大和大学で実証した検証結果
- ・高齢者(平均72歳・30名)を対象に、週2回(20分間)のエロンゲーショントレーニングを8週間継続して実施することで、自動運動可動域が増加しました。また機能的評価である、アップ&ゴーテスト(俊敏性・バランス能力)や2STEPテスト(筋力・柔軟性・バランス能力)、足指把持力(筋力)、円背(姿勢)において有意な改善が認められました。
- 【エロンゲーショントレーニングはこういった方にお勧めです】
- ・病院、施設でのリハビリテーション
 - ※関節可動域トレーニング、バランストレーニング、生活機能トレーニング
 - ・介護予防現場
 - ※生活機能回復トレーニング、転倒予防、トレーニングを目的とした通いの場提供
 - ・パーソナルトレーナー、健康運動指導者
 - ※スポーツ選手へのコンディショニング、ヨガ・ピラティス等の指導支援
- 参加費** 体験会: 参加費無料
指導者講習会: 受講費 12,000円 資料代金 2000円 エロンゲーションバンド 5000円

お申込先 国際エロンゲーショントレーニング協会ホームページよりお申し込みください(<https://www.elongation.info>)。

お問合せ先 〒525-8577 滋賀県草津市野路東1丁目1-1 立命館大学 BKC インキュベータ
株式会社 ELT 健康増進研究所内国際エロンゲーショントレーニング協会事務局
(<https://www.elongation.info>)