

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** ①2017年8月27日(日曜日)

②2017年9月3日(日曜日)

**会場** ① 宝珠記念病院リハビリテーション科(石川県能美市緑が丘11丁目71)

② 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>)