



SPACE WONDER 通信 4

利用者様にスペースワンダーを使用してほしい理由 機能訓練指導員 小武悠希

■スペースワンダーとマシンでのトレーニングの違いについて考察しました。

先日、弊社グループ内のデイサービス「ヒーリングベル」で、利用者様からこんな質問をされました。
「マシンでの筋トレとスペースワンダーでの筋トレはどう違うの？」

某ニュース解説者ではありませんが、「いい質問ですね～」と私なりにその方に解説しました。

■マシンでの筋トレのメリット・デメリット

まずマシンでの筋トレの良さは、比較的容易に目的の筋肉を鍛えられるところにあります。上の写真のレッグプレスであれば主働筋である大腿四頭筋や大殿筋を中心に下肢の筋肉が鍛えられます。動作の軌道が器械により固定されており、またほとんどのマシンが座って行うため、転倒のリスクもなく安全に行うことが可能です。

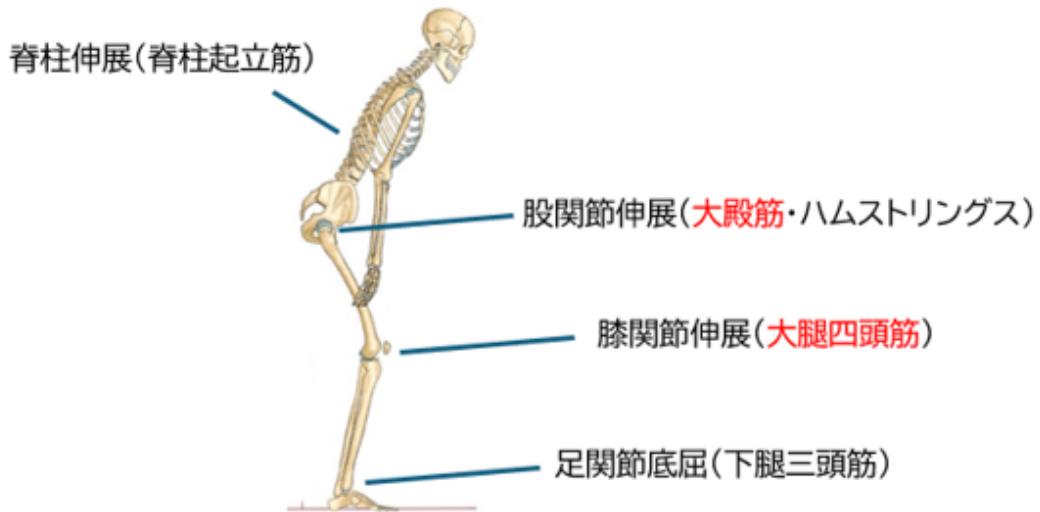
しかしこの良い点がマシンのデメリットとも言えます。座った状態で背中をシートにつけて行うためスクワットやランジのように、動作中のバランスや姿勢を保つための筋肉がさほど使われません。ピンポイントで筋肉を鍛えるため効率が悪く、また日常生活での動作やスポーツなどでの実用性が低いという意見もあります。

■スペースワンダーの特徴は安全性と不安定性の両立

一方でスペースワンダーを装着しての運動は、ゴムサスペンションで体を支えることにより、転倒が防止され、また腰や膝の関節にかかる体重が免荷されますが、それでも立った状態でのバランスや姿勢を保持する必要が出てきます。スクワットであれば大腿四頭筋や大殿筋を鍛えられるだけでなく、上体の姿勢や前後のバランスを保持するために腹筋群や脊柱起立筋、下腿三頭筋や前脛骨筋などの協調が必要となり、一つの種目で様々な筋肉を鍛えることが出来ます。

また、運動の種目によりゴムに体を前後左右に引かれるため、通常の立位での訓練以上にバランス機能が必要となる場面もあります。これらの刺激が転倒やふらつき防止につながると思われます。ゴムサスペンションが補助にもなり、負荷にもなる=**安全性と不安定性の両立**
これがスペースワンダーの特徴です。

起立時に働く主な筋肉



椅子から立ち上がる際には、大腿四頭筋や大殿筋だけではなく、上の図で挙げてる以外にも主働筋の周囲や遠く離れた筋肉が協調して動作を行っています。



ランジは足を前後に大きく開く分、前後のバランスは安定するが側方へのバランスを維持する必要があります。本来、強度の高い運動ですがスペースワンダーを装着して安全に反復することが可能です。

■まとめ

先日、初めてスペースワンダーを体験した理学療法士の方の感想がとても印象的でした。

「いや初めての感覚だな。楽なのになぜか全身に疲労感がある。」

なぜ印象的だったかと言うと、私が入社前に初めてスペースワンダーを体験したときに持った感想と同じだったからです。面接を行ったためもあるかもしれません、全身に程よい疲労感を感じたのが最初の印象でした。

姿勢やバランスをコントロールする体幹も、立って膝や股関節を曲げ伸ばしする下肢の筋肉も、そしてバランス感覚も鍛えて転倒予防につながるスペースワンダー。

もちろん、冒頭で述べた様にマシンにも優れた点があります。両方ある場合には集団体操でスペースワンダーを、個人でマシントレをするなど組み合わせて行ってみてくださいね。