

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【東京会場】

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 2018年4月21日（土）10：00～16：00（受付9：40～）

会 場 首都大学 東京荒川キャンパス（東京都荒川区東尾久7-2-10）

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】

『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2,000円 エロンゲーションバンド5,000円

※ 復習参加者は無料です。

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。

協会HP:<https://www.elongation.info>

申込フォーム:<https://www.elongation.info/blank-4>

お問合せ先 〒520-0806

滋賀県大津市打出浜2-1 コラボしが21 4F

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

E-mail : fms.inc.japan@gmail.com

備考

※日本理学療法士協会 専門理学療法士制度ポイント認定研修会（運動器・生活環境支援・物理療法）