



e-ball

イー・ボール



健康・体力づくり、介護予防に e-ball が注目を集めています。
手軽に、楽しく、筋力・体力づくりに取り組みませんか！

e-ball とは 安全かつ楽しく筋力アップやストレッチングの効果が得られる用具です。マシンやチューブ、ダンベルといった一般的な筋力トレーニング機器では、負荷が大き過ぎる、身体のサイズに合わない、うまく使いこなせない、おもしろくないという方、特に筋力が低下してきている高齢者には最適です。転倒予防や介護予防のために、高齢者の筋力維持・向上が重要であることが指摘されていますが、実際、筋力が弱まっている高齢者が、安全に楽しく、そして手軽に筋力トレーニングを行える方法はあまり開発されていません、e-ballは、これまでの筋力トレーニング機器にはない特徴をもっているため、体力に自信のない高齢者でも安心して使っていただけます。筋力アップはもちろん、ストレッチングやボールゲームを行うことで、オリジナリティあふれる楽しい運動プログラムを提供することができる、とてもいいボール(e-ball)です。

e-ballは直径17センチ、重さ50グラム、ウレタン発泡材のスポンジボールです。このballを変形させる(押し潰したり、握ったり、挟んだり)ことで、使った部分の筋肉を強くすることができます。また、ballを使って関節の可動域を広げたり、柔軟性を高めることも出来ます。表面はスポンジ素材なので肌への感触はやさしく、手に持ったときには滑らず、握みやすい特徴があります。さらに、超軽量ですから、落としたり、ぶつけたりしても安全です。グループでの体操や自宅で行うトレーニングに最適な健康用具です。※e-ballは、NPO法人北海道健康づくり協会が開発した商品です。

主な運動効果

筋力の向上

筋力向上の運動は、加齢に伴う筋力の低下を防ぐために役立ち、転倒予防や障害の予防に最適です。また、基礎代謝を増加させ、生活習慣病の予防や改善にも効果的です。

関節の動きを良くする

ボール遊びやレクリエーションゲームをしながら、肩の関節や股関節、指の関節などの動きを良くすることができます。リハビリテーションの運動としてもお勧めします。

ストレッチング効果

ストレッチを行う時に ball を持つことで、伸ばしたい筋肉への意識が高まり、ストレッチ効果がより得られやすくなります。

運動を始める前に必ずお読みください。

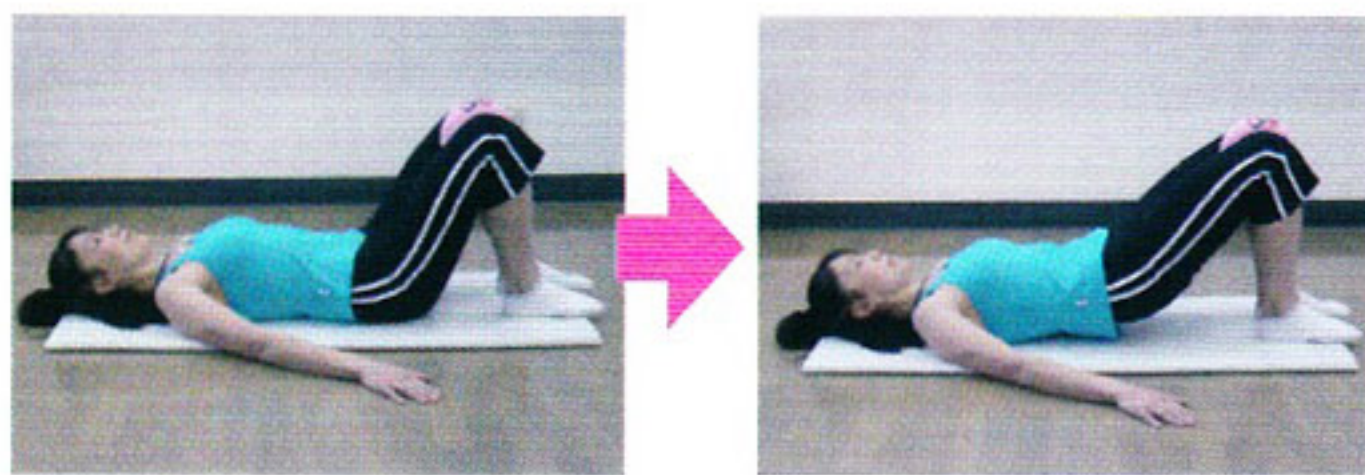
- ① 力を入れる時は、必ず息を吐きましょう。
- ② 「つらい、きつい」を感じる一歩手前くらいで、無理せず行ないましょう。
- ③ どの筋肉を動かしているのか、意識して行ないましょう。
- ④ ball を変形させるスピードの調整は 3～5 秒程度にしましょう。
- ⑤ どんな動作でも、ball の中心に対して圧力をかけるように、心がけましょう。
- ⑥ 始めはゆっくりとした動作から始め、慣れてきたら徐々に早さを調節するように心がけましょう。
- ⑦ 正しく安定した姿勢を心がけましょう。
- ⑧ 運動前と運動後は必ずストレッチを行いましょう。



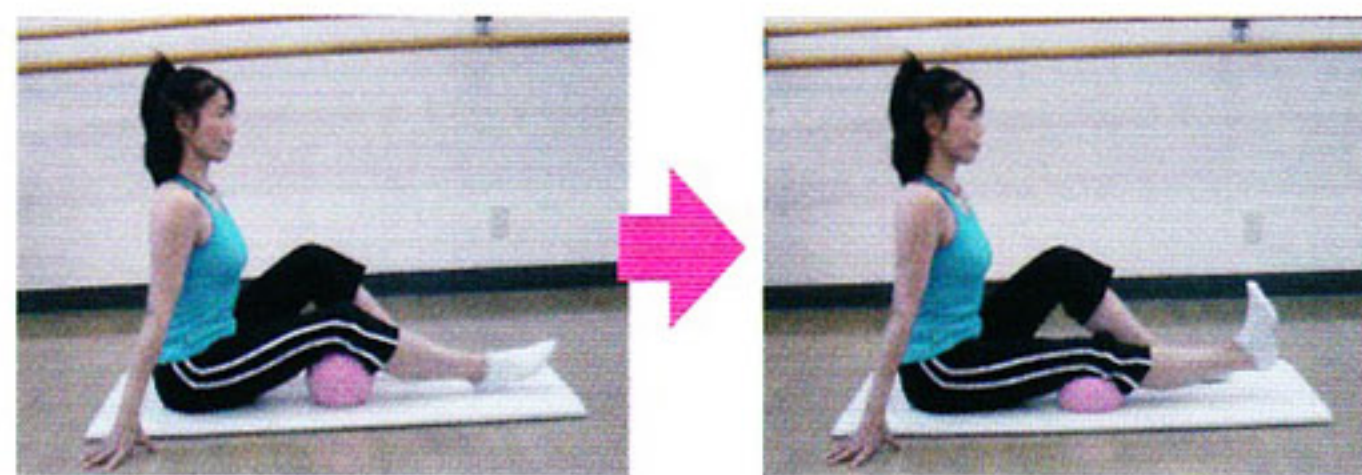
e-ball を使用した健康 - 体力、介護予防の貯筋運動実施例 (町村他)

茅部郡森町「転倒骨折予防教室」/ 瀬棚郡北檜山町「転倒予防教室」/ 松山郡上の国町「高血圧糖尿病予防教室、貯筋体操など」/ 松山郡江差町「貯筋体操とストレッチ」/ 茅部郡砂原町「美年大学」/ 社会保険健康センター「リズム体操」など他 ● 納入先 / 小樽保健所、苫小牧市役所、稚内市役所、上の国役場、剣淵町役場、江差シニアカレッジ、青春いきいきデイサービス、標茶町役場、厚真町教育委員会、新十津川総合健康福祉センター、般法華村役場、えりも町役場、佐呂間町武道館温水プール、洞爺村社会福祉協議会、南幌町保健福祉総合センター、余市町特別養護老人ホーム、徳島県ヘルスプロモーション、日本橋高島屋セミナー事務局、老人福祉施設旭ヶ丘の家、社会福祉法人函館鴻寿会、讀賣診療所、江別市保健センター、遠軽町保健福祉センター、たんぼぼ保育園、中札内村、鷹栖町、他多数

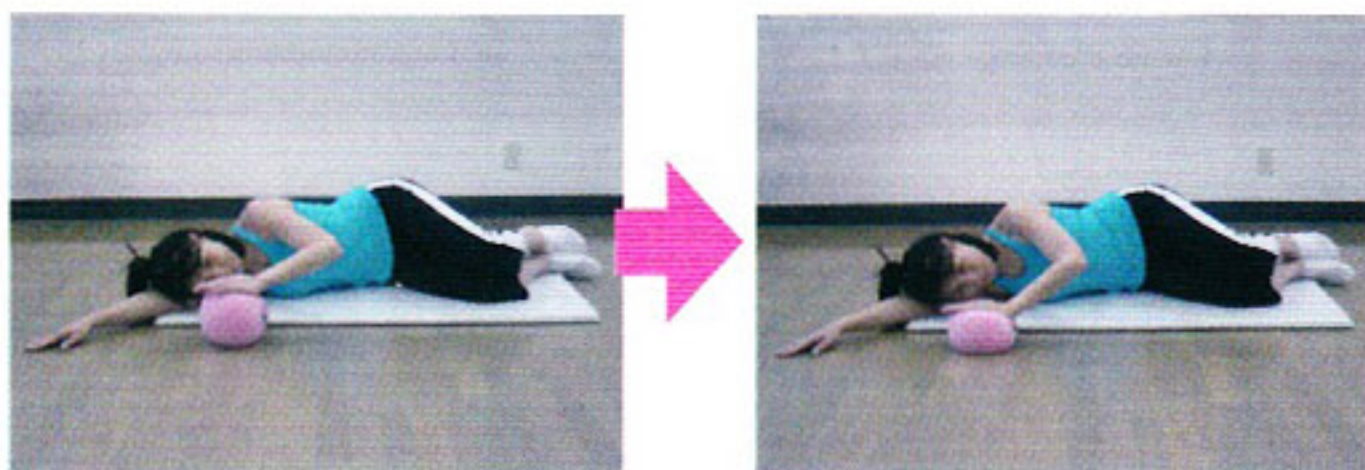
筋力トレーニング例



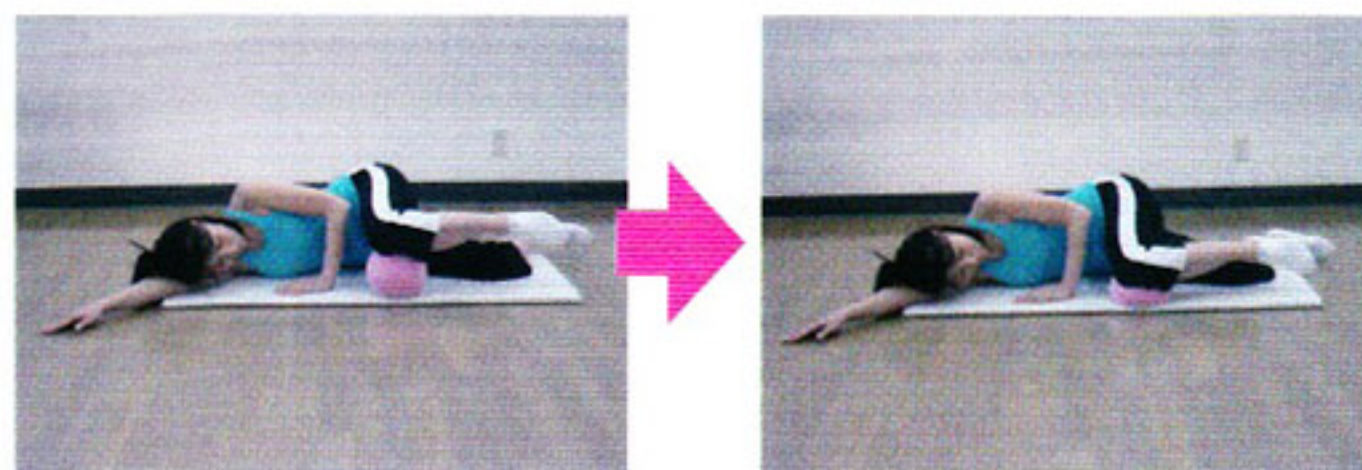
膝の内側にボールをはさみ、つぶしながらお尻を床から浮かす
※お尻と太ももの裏に貯筋



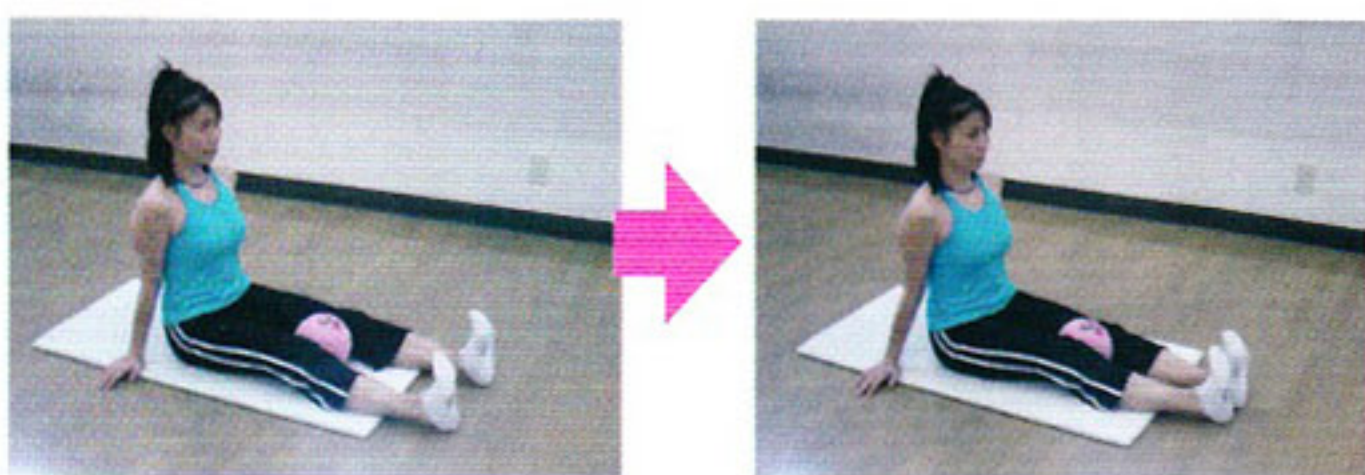
膝の裏にボールを置き、膝を伸ばし、つま先を持ち上げながらボールをつぶす
※太ももの前とすねに貯筋



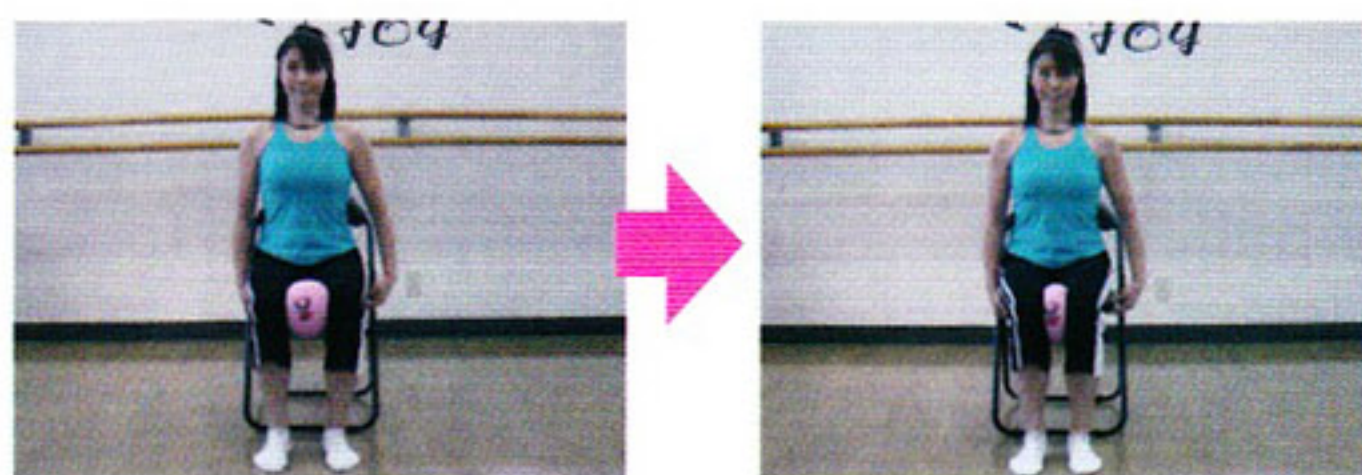
顔の前にボールを置き、手の平でつぶす
※胸と腕に貯筋



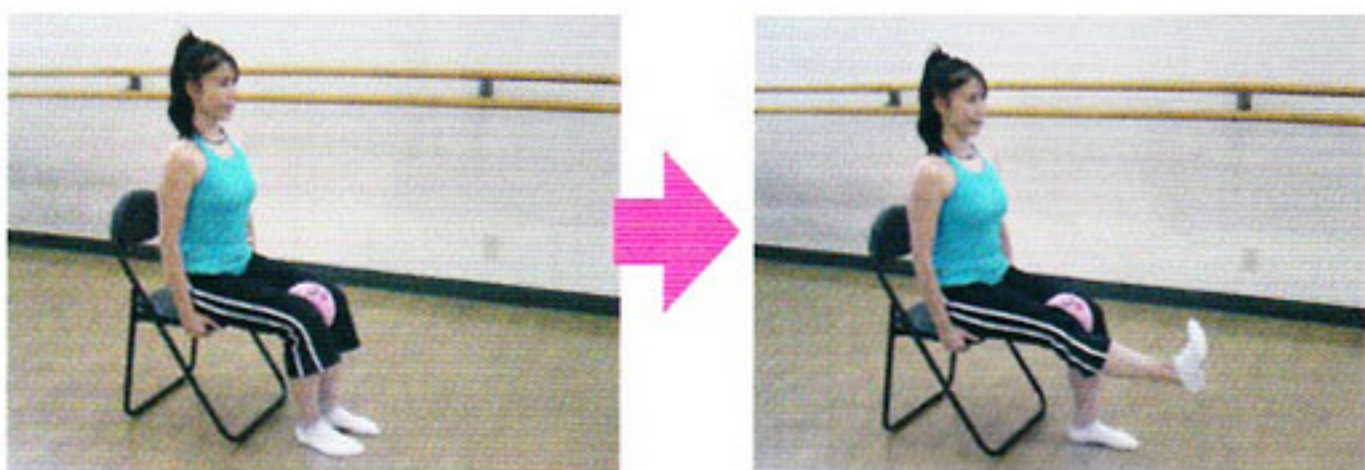
腰の前にボールを置き、膝でボールをつぶす
※内ももに貯筋



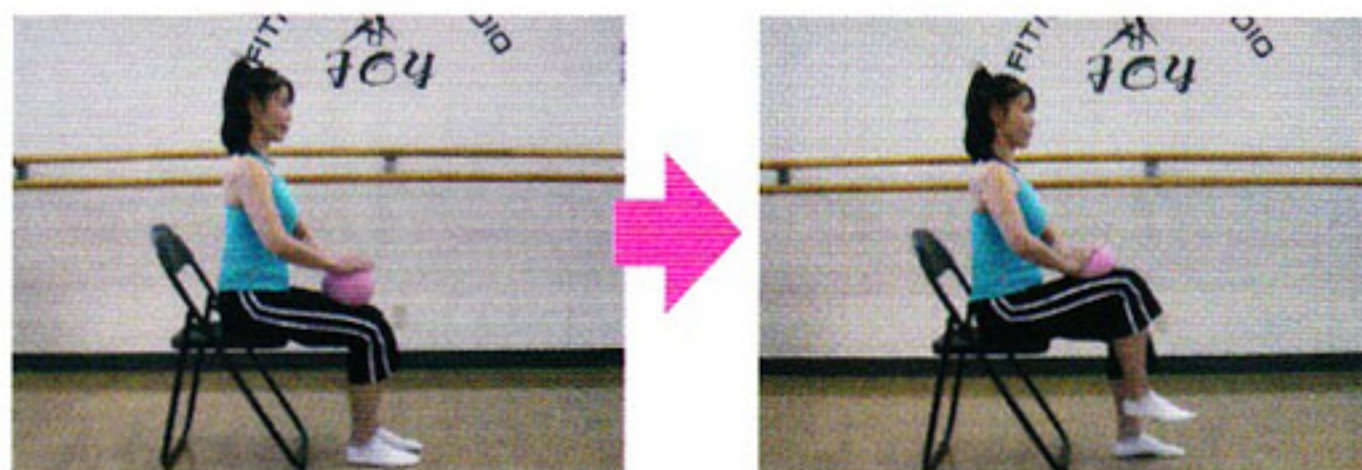
長座の姿勢で、膝の内側でボールをつぶす
※内ももに貯筋



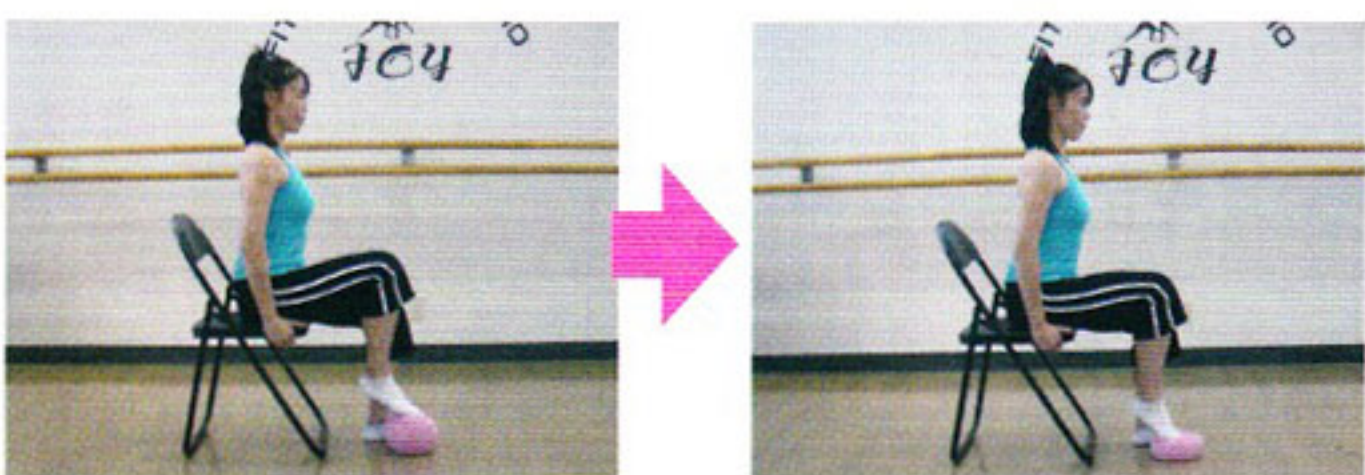
膝の内側でボールをつぶす
※内ももに貯筋



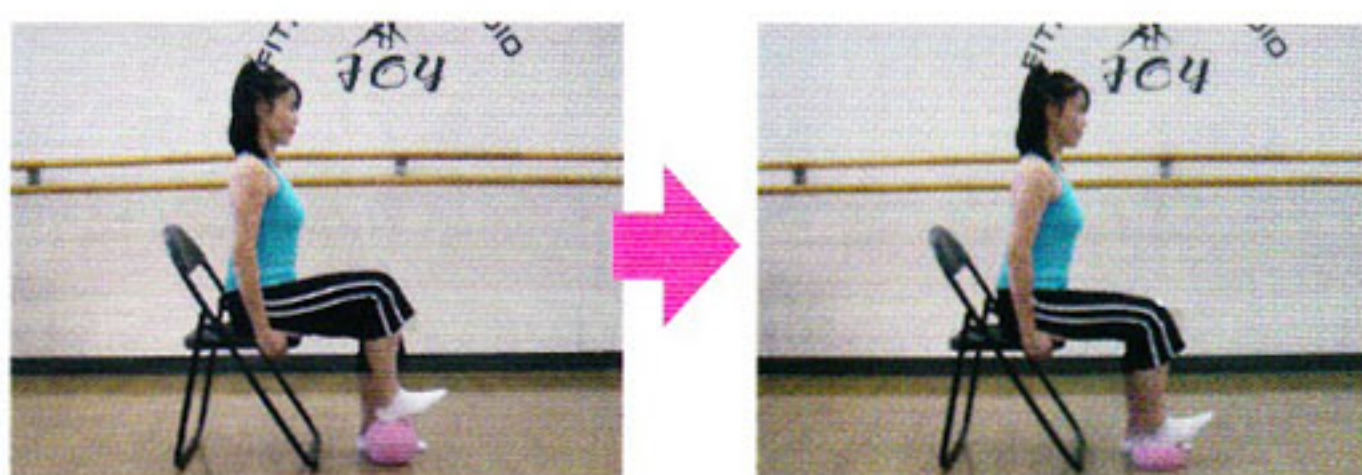
膝の内側でボールを挟みながら、膝を伸ばす
※内ももと太ももに貯筋



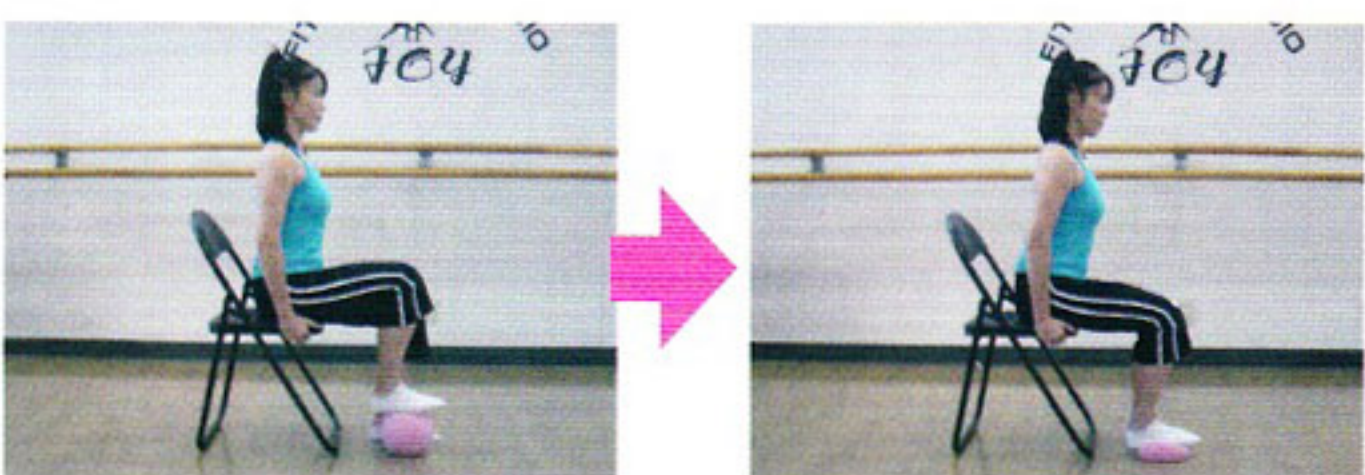
片太ももの上にボールを置き、膝を持ち上げながら手と太ももでボールをつぶす
※太ももとももの付け根に貯筋



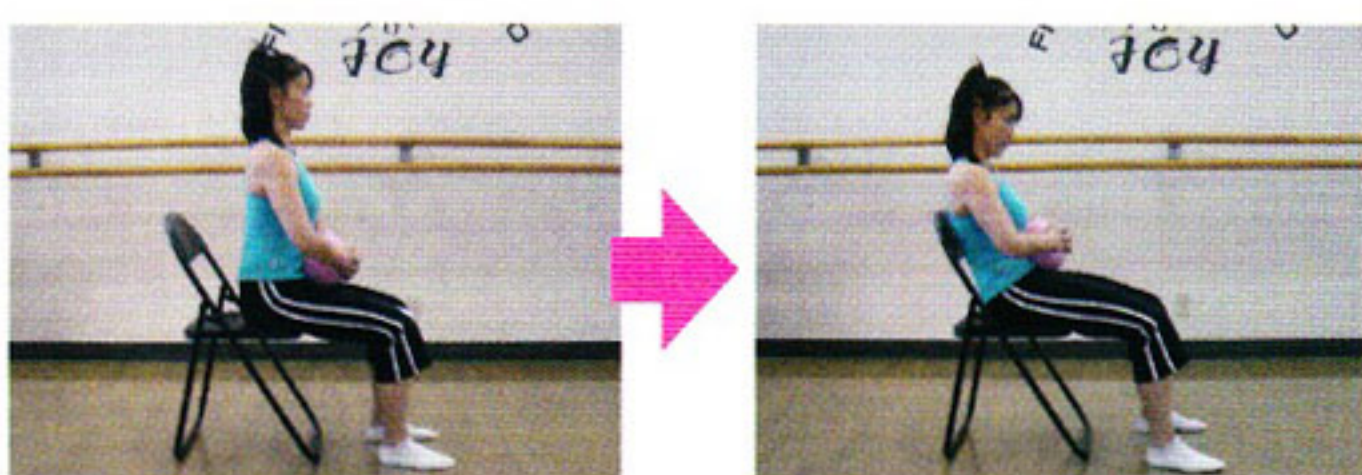
つま先でボールをつぶす
※ふくらはぎに貯筋



かかとでボールをつぶす
※すねに貯筋



足の裏でボールをつぶす
※太ももに貯筋



お腹にボールを当て、つぶしながら背中をまるめる
※お腹に貯筋



背中ではボールをつぶす
※背中に貯筋



膝の裏にボールを置き、膝を伸ばし、つま先両肘を肩の高さまであげて、両手でつぶす
※胸と肩に貯筋



両脇を締め手の平でボールをつぶす
※胸と腕に貯筋



片脇にボールをはさみ、つぶす
※脇と肩に貯筋



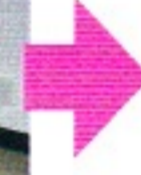
両脇にボールをはさみ、つぶす
※脇と肩に貯筋



お尻の横にボールを当て、手の平でつぶす
※腕



両手でボールを握る
※握力強化



片手でボールを握る
※握力強化



両太ももの上にボールを置き、手の平全体で肘を伸ばしながらボールをこねるようにつぶす
※腕の裏側に貯筋



お尻にボールを当て、両手でつぶす
※背中と腕に貯筋



膝の内側にボールをはさみ、つま先立ちになる
※ふくらはぎに貯筋



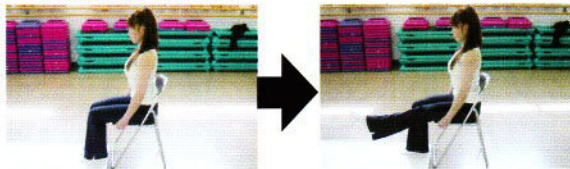
膝の内側にボールをはさみ、つま先より膝が出ないようにお尻を下げる
※太ももとお尻に貯筋



手軽に出来る筋力トレーニングの実際 [基本の10種類]

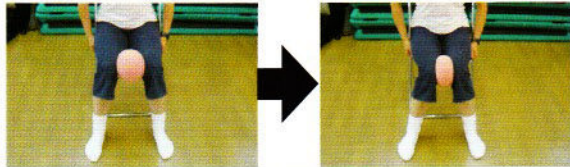


<太ももの前>



椅子に腰掛けて背筋を伸ばし、片足ずつ膝をゆっくりと伸ばす。

<太ももの内側>



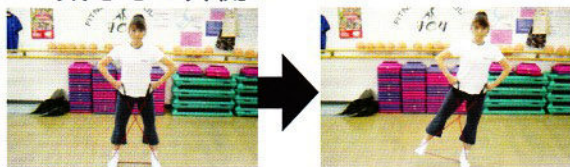
両足を肩幅くらい開き、膝の内側にボールを挟み、足の裏は固定したまま両膝を内側に締め付けボールをつぶす。

<ふくらはぎ>



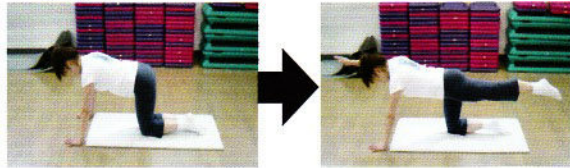
椅子につかまって、つま先立ちする。

<太ももの外側>



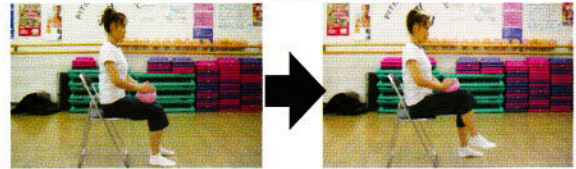
両足でチューブを踏み、体の前で交差させて左右に脚を持ち上げる。膝は正面。

<背中>



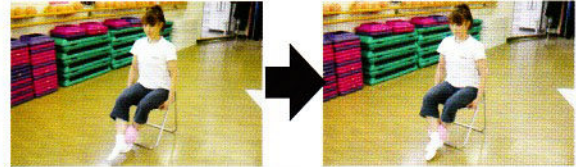
四つん這いになり、対角線上の手、足を水平に上げる。手のみ、足のみでも良い。

<太ももの前+ももの付け根>



片方の太ももの上にボールを置き太ももを上げながら両腕で押さえつける。

<太ももの裏側>



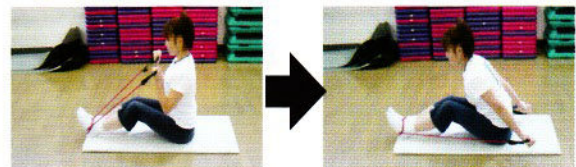
脛とふくらはぎの間にボールを挟み、つぶす。

<太ももの裏側+お尻>



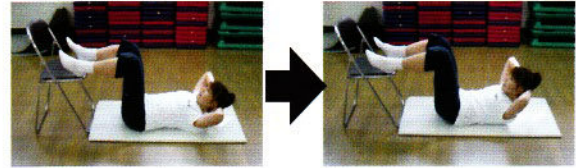
椅子を支えにして、片方の足を膝を伸ばしたまま後方に押し出すように上げる

<二の腕>



足の裏にチューブを巻いて手の平が上を向くように両肘を伸ばして上体を前傾させる。

<おなか>



椅子に足をかけておへそをのぞき込むように上体を起こす。

保管、清掃などの注意事項

本商品はウレタン製です。汚れた場合は中性洗剤などで洗ってください。洗いは揉み洗い程度にして、しっかり水を切ってから陰干しして下さい。洗濯機などで洗うと、表面のスポンジが取れやすくなり、型崩れの恐れがあります。ウレタンの性質上、日光に当てると変色(茶色)します。保管は日の当たらない所で、出来れば黒のビニール袋などに入れて保管してください。尚、変色してもボールの性質は変わりませんが、長時間使用しているとballの反発力が多少低下することがあります。

価格 **1,620**円 (税込) / 1個 送料別途実費

※一括10個以上のご注文は送料が無料になります。

問合せ・申込み先

企画開発：特定非営利活動法人北海道健康づくり協会

電話 0138-53-0828

Mail kenkou@sea.ncv.ne.jp

販売：(有)ジョイ

〒040-0001 北海道函館市五稜郭町2-2-16

電話 0138-53-0513・FAX 0138-53-0549

Mail fit-joy@ms3.ncv.ne.jp

