

# TMX(Tsubasa Music Exercise)

## の導入と継続の工夫について

医療法人社団つばさ つばさクリニック メディカルフィットネス T's Energy  
川原尚子

大山恵子 高木宜史 松本匠平 片岡秀人 富樫賢渡 原口晃 大山博司 藤森新

第15回  
日本腎臓リハビリテーション学会学術集会  
COI開示

筆頭発表者名:川原尚子

演題発表に関連し、開示すべきCOI関係にある企業などはありません

はじめに TMXについて

# TMX (Tsubasa Music Exercise)

『簡単・楽しい・低強度かつ効果的』

患者が継続して運動を実施

ADL・QOL維持向上

①簡単

ベッドモニターで行なえる

②楽しい

音楽に合わせた動き

③低強度かつ効果的

有酸素運動+レジスタンス運動

2~3METsの運動強度



**【映像】**  
実際の院内での運動風景



75歳

45歳

53歳

56歳

77歳

70歳

59歳

68歳

65歳

76歳



右足を伸ばして開脚

ラストスパート!

オセキクリニック

①簡単

ベッドモニターで行なえる

②楽しい

音楽に合わせた動き

③低強度かつ効果的

有酸素運動+レジスタンス運動

2~3METsの運動強度

# 使用楽曲のポイント

👉 POINT① BPM 100~160

BPMとは1分間に刻まれる拍（ビート）の数で、楽曲のリズムの速さを表します

👉 POINT② 4拍子 軽快で明るい曲調



①簡単

ベッドモニターで行なえる

②楽しい

音楽に合わせた動き

③低強度かつ効果的

有酸素運動+レジスタンス運動

2~3METsの運動強度

# 動きのポイント

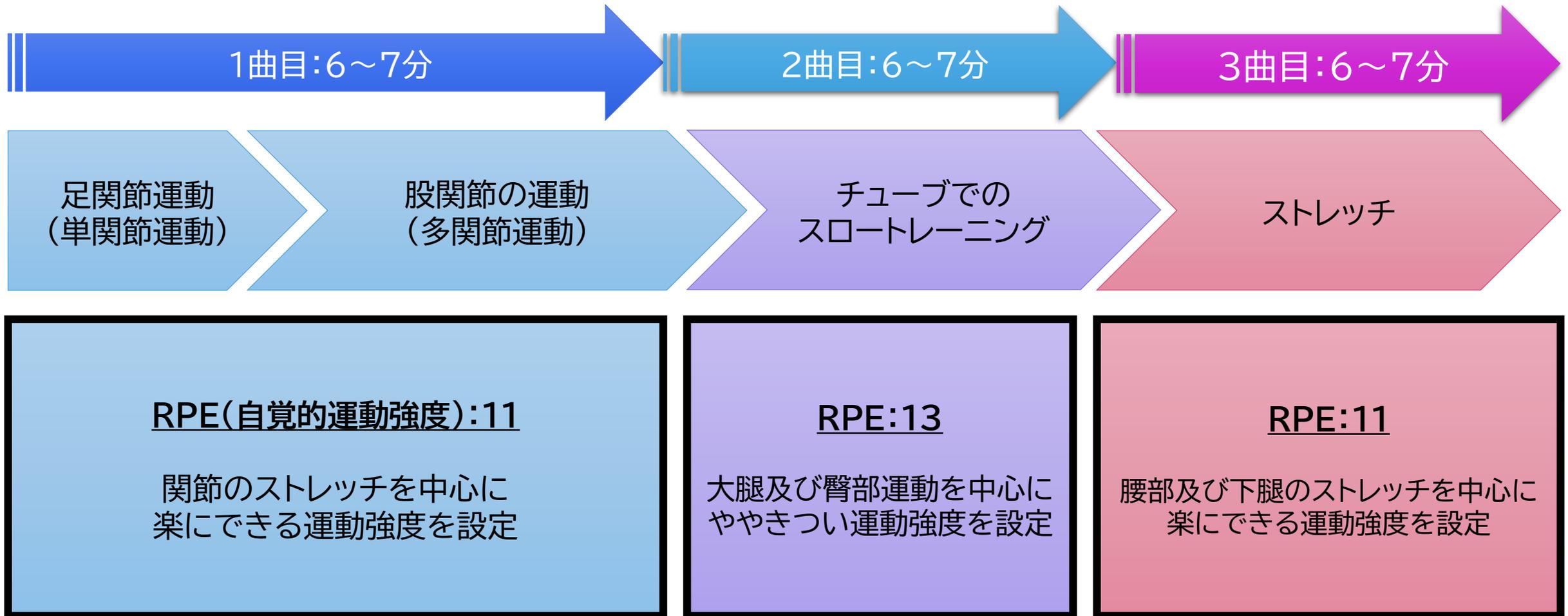
 **POINT1: 複雑な動きはしない**

分かりやすく、一言で説明可能な動き

 **POINT2: 動作はゆっくり反復した動き**

すぐに次の動作に移らずに少なくとも4回は同じ動作を繰り返す

# 強度の設定 全体の構成



# もも上げ



無理して上げすぎない

# 実施種目

1曲目:6~7分

2曲目:6~7分

3曲目:6~7分

足関節運動  
(単関節運動)

股関節の運動  
(多関節運動)

チューブでの  
スロートレーニング

ストレッチ

足関節底背屈  
足関節回し  
膝関節屈曲伸展  
股関節内旋外旋  
股関節回し  
など

SLR  
ヒップアブダクション  
ニーアップ  
股関節外旋  
股関節外転  
など

ニーアップ  
股関節回し  
下腿ほぐし  
股関節内旋外旋  
足関節内転外転  
など

# TMXのメントレーニング

2曲目のチューブを使ったスロートレーニング

👉 **POINT1: シェイプリングを使用する**

運動の強度を高める



👉 **POINT2: 両足を持ち上げる運動はしない**

腰痛のリスクがある

# TMXのメントレーニング

2曲目のチューブを使ったスロートレーニング

👉 **POINT1:** シェイプリングを使用する  
運動の強度を高める



👉 **POINT2:** 両足を持ち上げる運動はしない  
腰痛のリスクがある

# 動画編集について

## POINT①:テロップ

動き、注意事項、秒数のカウントダウンを表示

目の見えにくい方でも見やすいように目立つ色で大きい文字

## POINT②:ナレーション

視覚だけでなく聴覚でもわかるように  
声でも動きの説明、注意点を録音し再生する。

## POINT③:幕間

曲間は動きの注意点を再生

# 動画編集について

## POINT①: テロップ

動き、注意事項、秒数のカウントダウンを表示  
目の見えにくい方でも見やすいように目立つ色で大きい文字

## POINT②: ナレーション

視覚だけでなく聴覚でもわかるように  
声でも動きの説明、注意点を録音し再生する。

## POINT③: 幕間

曲の間は動きの注意点を再生

# 動画編集について

## POINT①: テロップ

動き、注意事項、秒数のカウントダウンを表示  
目の見えにくい方でも見やすいように目立つ色で大きい文字

## POINT②: ナレーション

視覚だけでなく聴覚でもわかるように  
声でも動きの説明、注意点を録音し再生する。

## POINT③: 幕間

曲の間は動きの注意点を再生

**NG!**



**速く、勢いよく行うのは**

# 結語

- ・これまで患者が継続してTMXを行い、運動を実施できているのは、『簡単・楽しい・低強度かつ効果的』を叶えているのがTMXだから
- ・TMX制作の工夫のすべてが患者に運動をしてもらいたいという思いから辿り着いたもの
- ・引き続きTMXを中心とした、よりよい運動療法を提供し、患者のADLやQOL維持向上に努めていきたい