



講演会

地域貢献事業

動かそう! あなたの体、健康に

健康寿命の延伸に向けて

～要介護・認知症予防運動のすすめ～

日時: 平成29年10月7日(土) 13:30～15:00

場所: 中原苑 1Fホール

講師: 鈴木 秀雄

関東学院大学 名誉教授 余暇教育学・体育学博士(Ph.D.)

社会福祉法人 磯子コスモス福祉会 理事長

参加費: 無料 ※当日は、コーヒータイトに施設の手作りプリンをご用意しております。

対象者: テーマにご興味、関心を持たれた方ならどなたでもご参加できます。

※当日は、求めにより体を動かすこともありますので、動きやすい服装でお越しください。

※上履きシューズをご持参ください。

資料: 「社会保険誌」に連載(12か月)された

「健康づくり実践編 ～要介護予防運動のすすめ～」の合本冊子を使用(無料提供)

申込期間: 平成29年8月21日(月)～9月30日(土)まで

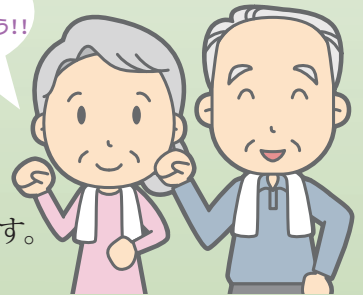
募集人数: 【30名 先着順】 ※定員になり次第締め切らせて頂きます。

申込方法: 下記申込書に必要事項をご記入の上、窓口にご持参ください。

または電話・FAXでも受付いたします。

TEL:045-776-3500 FAX:045-776-3511

中原苑で、体を動かしながら、
楽しく明るく健康になりましょう!!



<裏面もご覧ください。>



申込書



フリガナ		性別	年代	代表者連絡先
代表者氏名		男・女	代	
フリガナ		性別	年代	FAX:045-776-3511 ※FAXの方は、 切り取らずにこのまま お送りください。
氏名		男・女	代	
フリガナ		性別	年代	
氏名		男・女	代	

今、中原苑は、 新たな地域貢献をめざしています。 ご協力ください!

職員募集<正職員、パート、資格の有無問わず>

介護職、看護職、調理員、運転手、清掃員

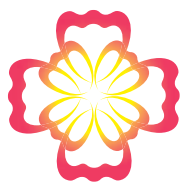
※お近くの方とお誘い合わせのうえ、お気軽にご応募ください。

～詳細は、中原苑ホームページでもご覧頂けます。～

社会福祉法人 磯子コスモス福祉会 定款第1条より抜粋

「個人の生きる喜び」を紡ぎ、

「その人中心の介護」の実践」を支援



中原苑

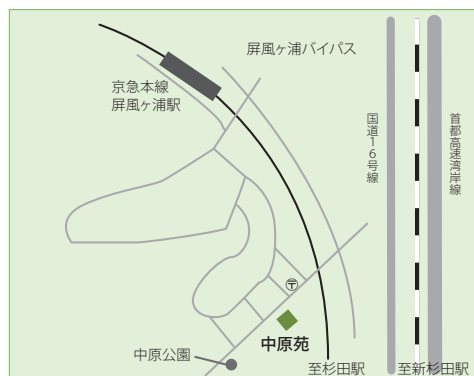
お気軽にお問い合わせください

TEL:045-776-3500 FAX:045-776-3511

住所:横浜市磯子区中原3-6-10

社会福祉法人 磯子コスモス福祉会 特別養護老人ホーム 中原苑

担当:水戸部、^{みとべ} 鈕持、^{けんもち} 丸山



第1回講演会

社会福祉法人 磯子コスモス福祉会
 理事長 鈴木 秀雄
 (関東学院大学名誉教授、Ph.D.)

動かそう！あなたの体、健康に

健康寿命の延伸に向けて

～要介護・認知症予防運動のすすめ～

1. はじめに [本講演会の趣旨は、横浜で一番の施設をめざしているなかで、その一環として、本日、受講されている皆さんはじめ、地域の皆さんからの以下についてのご協力も頂くために:]

◎地域貢献活動の推進、◎福祉の質の向上(中原苑の新生)に向けて: 定款第1条に掲げる①個人の生きる喜び(EPL)を紡ぎ、②その人中心の介護(PCC)の実践、◎総合事業地域密着型通所介護(中原苑における新しいデイサービス)の実施、◎セラエクス[®]の導入とその紹介等を意図して企画したものです。]

※介護離職者(介護のために職を辞める人)は、年間10万人。また、介護関連にある職の人々の離職・転職者の多さもあり、本法人は、この課題にも真正面から一石を投じ、さらに自信と誇りを持った施設にして行きたい。

※ EPL = Enjoy Personal Living PCC = Person Centered Care

2. 今後の健康寿命の延伸に向けて

(1)生活習慣病予防、要介護・認知症予防をどう進めていくかが課題 (下表は、2016年厚労省簡易生命表)

	平均寿命	健康寿命	差
男性	80.98	72.14	8.84
女性	87.14	74.79	12.35

※+6.16年も女性は平均寿命では男性を上回っているにも関わらず
 健康寿命では+2.65年上回っているに過ぎない。

(2)今、自立できる生活の確保に向けて

- (1)日常生活動作・活動・能力(ADL:Activities of Daily Living)=歩行動作、起居動作、身辺動作、手腕動作の確保(ADLは、衣食住における生活上の基本的な動作・活動・能力を意味している。)歩行の重要性
- (2)生の質(QOL;Quality of Life)=生命の質、生活の質、人生の質の再考、どのようになっても豊かに生きる
- (3)ADLやQOLの先にある“個人の生きる喜び(EPL)”を紡ぐ新たな認識 ⇒中原苑の定款の二本柱の一つ

3. 積極的な運動の社会習慣化と個人の運動習慣化 ⇒ 日常生活における省エネモードからの脱却のすすめ

- (1)積極的な運動が生まれる2つの基本(理由): ①興味・関心・趣味、②健康・体力不安や予防等の意識
- (2)社会や地域、機関、団体等が進めなければならない“積極的な運動の社会習慣化”

※運動しない人、できない人を、それは個人の責任であると決めつけてはいけぬ。現代社会にあっては、社会が、“運動する習慣”を作り上げていかなければならない。[中原苑もその役割を担っていきたい。]

(3)自らが進めなければならない“積極的な個人の運動習慣化”

※社会の動きに依存するばかりではなく、個人自身が、自ら積極的な運動の習慣化を図ることが大切です。

【参考:余暇の再考、これからのライフデザインの再構築、余暇の三機能(働き)の拡幅化 ⇒ ①休息・休養(回復型);
 気晴らし、娯楽(発散型)、自己啓発・自己開発(蓄積型)⇒楽しさとおもしろさの理解(←目的と手段)

4. 要介護・認知症予防運動のすすめ

運動不足を実感できないところに、いつの間にかサイレントキラーと呼ばれたりする生活習慣病が着実に近寄る結果になる。脳血管障害や、心筋梗塞などの心疾患は、自身の生活形態の工夫により発症を押しえたり予防できたりする可能性を持っている。“意識した積極的な運動の摂り込み”（←これを通常、トレーニングという言葉で表現している）が必要不可欠です。生活習慣病の先には、要介護状態に陥る流れが待ち受けている。運動の不足は、認知症になる可能性も強く秘めています〔運動での海馬への刺激が重要です〕。

生活習慣病を引き起こす要因は：

- ① 加齢
- ② 高血圧
- ③ 脂質異常症〔LDL140 mg/dl 以上、中性脂肪 150 mg/dl 以上、HDL 40 mg/dl 未満〕
- ④ 喫煙
- ⑤ 飲酒
- ⑥ 肥満
- ⑦ ストレス（アドレナリン分泌⇒肝臓からの糖質の血中への投入⇒自律神経の交感神経の強い働き）
- ⑧ 身体運動の不足（具体的には、積極的な身体運動の摂り込みが求められる。）

運動は、質・量が高いに越したことはありませんが、個人の持つ健康度や習慣にも関係するので、一概に運動の質が高ければ良い、量が多ければ良いものでもない。積極的運動を日常生活化するには自身のライフデザインにより、適切に選択されるべきですが、運動欲求は自らが起こす自覚と認識が必要です。

以上のように、身体的健康の維持増進に欠かせない諸要素を整理すれば、以下1)～7)

のとおりです：

- 1) 骨量を落とさない・・・骨粗鬆症 (osteopenia) を避ける
- 2) 筋肉量を落とさない・・・筋肉減弱症 (sarcopenia) を避ける
- 3) 基礎代謝を落とさない・・・俊約遺伝子(thrifty gene)の働きによる体内の代謝の下降を避ける

1)～3) は不可視的で実感不可



4)～7) は可視的で実感可能

- 4) 体温を落とさない・・・目安は 36℃をあまり下回らないようにする
- 5) 運動量を落とさない・・・運動不足病(hypokinetic disease)の自覚はないので、自ら運動欲求を起こす
- 6) 運動時の脈拍数を適度にあげる・・・「主観的だが“ややきつい (130bpm)”と感じる運動の強さまで高齢者は高める必要はなく、脈拍は 100 回/分程度でよい。個人に合った、“至適運動 [Befitting Exercise]”が重要
- 7) 安静時の脈拍数を高くしない・・・目安はおおよそ毎分 70 回程度の脈拍数を目標

【注意】 ※朝食を摂らないと、俊約遺伝子の働きにより、低基礎代謝化、低エネルギー体化、低体温化し、肥満化する。

※朝食を一週間抜くと、体温が0.4度下がる。体温が1度下がると、免疫力が30～40%低下するといわれている。

5. 体幹を安定させる筋肉

体幹を安定させる中心的〔コア(核)〕な筋肉は:

胴体部の ⇒ ①横隔膜(上部)、②腹横筋(前部)、③骨盤底筋群(底部)、④多裂筋(背部)の各々が携わっている。参考: 腹式呼吸で、お腹を凹ましながら呼気をする時に使う筋肉が腹横筋。この時、腹直筋は緊張していない。腹圧をかけると腹直筋が緊張(収縮)している。

最終的に、

活力ある体を保っておくには、健康の三要素といわれる**栄養・栄養** (しっかり食事し、栄養素とエネルギー摂取のバランスの考慮)、**休養** (使ったところは休ませ、使わなかったところを養うという考え方で、十分な休息・休養、効果的な睡眠の摂り入れ)、そして**運動** (有酸素運動と無酸素運動、一括払い的運動と分割払い的運動) が適切に日常生活のなかで摂り入れられることが大切です。これらの内容については、次に示す第2回の講演会で具体的な繻きと解き明かしを実技交えて進めます。

6. 第2回地域貢献事業〔第2回講演会〕

※地域貢献事業

「動かそう!あなたの体、健康に

第2回講演会

〔平成29年12月9日(土)13:30~15:00、於:中原苑〕

健康寿命の延伸(セラエクサ®「生活習慣病予防運動・要介護予防運動®」の理解)に向けて
~健康の三要素(休養・栄養・運動)の具体的な繻きと解き明かしを通して、
特に積極的運動の日常生活化と運動の習慣化に対するライフデザイン
(生活改善)をアドバイスします~

セラエクサ®で実施する内容(概要)

小脳の働き(推尺)・・・波線の書き込み演習(感覚と運動の統合)、小脳はコンピューターの役割
 脳幹網様体賦活系・・・脳幹にある上行性網様体賦活系(脳幹上部の深くに位置しており、意識と覚醒のレベルを調節)

舌上筋群・・・額に手を押し当て、頭部を前傾させる(まさにアイソメトリック)

舌骨下筋群・・・首を前に倒す動きや物を飲み込む動作に関与

歯のかみ合わせと怒責運動・・・海馬^{註1)}への影響・・・成長ホルモンの分泌^{註2)}

深呼吸と腹式呼吸・・・肺機能の拡大に役立つ深呼吸の方法と体幹を安定させる筋肉群を
 活用する腹式呼吸 [参考:呼吸の後先の再考]

頭を高くしておく・・・胃の内容物の逆流の折に、気道に流れ込まないので、
 誤嚥を防ぎ、誤嚥性肺炎の予防にもなる。(気道確保の状態)
 ファウラーポジション(仰向けで寝て、上半身を15度から30度起こした
 姿勢のこと。40度ならファーラー位(半座位)、90度起こした状態は座位)

後頭下筋群(=うなじ(項)筋)のストレッチ・・・首、首に近い肩周りの(首の動きを柔らかくする)筋
 肩凝り、円背度(猫背)の予防

鎖骨の水平位保持・・・パーキンソン病患者の誤嚥の防止に役立つ

肩甲骨・・・肩甲挙筋⇒肩甲骨をスムーズに回すために、両手指で両肩先のシャツを掴み
 肘を大きく回すことで、肩甲骨の動きを改善する。肩凝り予防、肩関節の可動領域の拡大

座位でのハムストリングスのストレッチ・・・①足先(背屈)、②脚前拳、③上体を前傾

下腿三頭筋の両側からの叩打法・・・ミルキングアクションと同様の効果

下腿三頭筋の太さ(周囲の長さ)・・・筋力の現状の把握に役立つ方法

メカノレセプター(足裏親指から外側及び踵部迄にある感覚受容器)・・・バランスはこの器官と三半規管で
 反射と意識・・・黒板に書かれた字を見て、次に手元のノートの字を見るとき、何が起きている？

その時の瞬き。注射の針と不意に尖ったものが皮膚に当たった時の痛さと反応

片麻痺(へんまひ、かたまひ)・・・PNF的筋の反応の理解。片麻痺側を支点に活用する意味

筋の弛緩・・・筋膜と筋線維、筋肉に触れながら意識させてリラックス。筋膜は8秒程、筋線維は50秒程で弛緩
 寝違いの痛み・・・痛くない方にしっかり曲げていく(痛くない方の筋肉を働かせる)

有酸素運動・・・有効に有酸素化する筋力運動後の有酸素運動のすすめ←脂肪燃焼が長く続く働きの活用

姿勢・・・体側から見た立位では、耳⇒肩⇒大転子{大腿骨端がリグリ動く}⇒膝⇒踵が一直線になるように

註1. 海馬・・・短期の記憶をつかさどることは良く知られているが、運動により筋肉に乳酸(疲労物質)が蓄積されたことを察知すると、脳下垂体前葉から、成長ホルモンを分泌する働きかけをする。[参考:過労でなく疲労の蓄積を、逆に意識的にすることで、成長ホルモンを分泌させる作用を働かせる。積極的疲労の摂り込み=トレーニング] ※感覚を働かせ、運動すること(運動と感覚の統合)で、脳の働きを活性化、
 例:坂道のジグザグ歩きは⇒メカノレセプターが働き⇒立位の工夫(抗重力筋による直立姿勢を保とうとする運動野の働き)が起こり⇒ジグザグ歩きにより⇒感覚と運動の統合が常に起こり⇒海馬を含む脳の活性化が生じる。緩やかな有酸素運動で、運動により、脳への血流を促すことは、当然、海馬の活性化につながる。

註2. 成長ホルモンを分泌させる3つの形態・・・①筋力トレーニング(怒責運動=息張る、踏ん張る運動)
 ②スロートレーニン(ゆっくりした動きの運動形態)③ノンレム睡眠時(脳も体も眠っている状態。参考:レム睡眠(速い眼球活動、脳は完全に眠ってはいない))

8. 調整力(平衡性、柔軟性、巧緻性、敏捷性)の運動、怒責運動も含む筋力維持・向上の運動

筋力向上訓練☆(Muscle Enhancing)

《図描・文責：Hideo Suzuki, Ph. D.》

(バランス機能、柔軟性機能の訓練及び怒責運動も含む)

～可変抵抗形態的運動としての筋力向上運動の試み～

(運動プログラム及び指導計画の作成の項の最終ページのワンポイントアドバイス参照)

① 円背度を見る (脊柱起立筋の緊張をさせる ← 主動筋
腹筋、肋間筋の弛緩 ← 拮抗筋)

② 背 (脊柱起立筋を縮める (両腕を伸ばして行う)
肋間筋を伸ばす)

③ 脚 (立つ方の脚に力を入れる
2) 立ち足の踵部に力を入れる (バランス)
3) 膝を高くあげる
4) 背屈をする)

④ Buddy (相棒) と共に脚を高く挙げる

⑤ 背屈

⑥ 腎部とハムストリングス (おはようの挨拶 (腕は、前組み) 大腎筋
Dead pointをすぎて膝を曲げれば、ハムストリングスの緊張は消える)

⑦ 肩 (勝手 (上腕二頭筋もつかわないう状態 逆手では上腕二頭筋を使い始める))

⑧ 腹筋の方法 (1) 起きあがらないで (動けない人)
2) 脚が曲げられる人
3) 少し元気・体力があれば
4) 腰も痛くなく筋力があれば (脚の左右の入れかえ)
5) 元気がよければ体側 (横側) に倒す 右脚を左脚の外へ出す)

⑨ 腕立ての変型

⑩ 脚、大胸筋、広背筋

⑪ 腹筋

⑫ ハーフスクワット & アームスイング

⑬ 左脚側拳

⑭ 右脚側拳

⑮ 左右へ倒すと腹斜筋

※図中の口印には実施した運動にチェック(✓)するためのものです。

9. おわりに

社会福祉法人磯子コスモス福祉会の地域貢献事業の一環として第1回講演会を開催しましたが、今後も引き続き2か月毎を目途に継続的に、この講演会事業を展開したいと考えています。

現代社会は、ますます超高年齢化が進む時代にあって、いかに健康寿命（質的寿命）の延伸を図り、平均寿命（量的寿命）との差をどのように縮小していくかについても焦点を当てた事業を、本法人で進めていきたいと願っています。

今回の講演会の中でも話題としましたが、商標登録されているセラエクサ（セラピューティックエクササイズ（Therapeutic Exercise）ですが、概念や定義は、次のとおりです：

セラエクサ（セラピューティックエクササイズ Therapeutic Exercise）とは、セラピューティック（Therapeutic）、即ち「治療的、療法的、療育的」な意味とエクササイズ（Exercise）「身体運動」を意味しています。

定義すれば、健全（自立している）者のみならず、障害を有する人や要介護状態の人が、意図的あるいは計画的な運動（身体活動）を行うことにより、心と体の積極的な健康の獲得・回復・維持・向上を主たる目的とする運動であり、その運動法です。

具体的には、「①動ける体の状態を維持し、②必要となってしまうケアを事前に除去し、未然に防ぎ、うまく回避し、不要にするために行う療育的・療法的・治療的な運動」を意味します。

中高老年期におけるセラピューティックエクササイズは、まさに「生活習慣病予防運動・要介護予防運動」そのものです。言うまでもなく認知症予防運動も含まれています。

また、セラエクサは、決して手段的にならず、楽しさやおもしろさを含み持つレクリエーション的効果と医学的効果の並存を求めるセラピューティックレクリエーションの身体領域（Psycho-motor Domain）を扱うものです。

セラエクサを総括すれば：

- 1) 健康へのアプローチ（＝自立して運動できる状況の維持）と、
- 2) 要支援・要介護等へのアプローチ（＝要介護の状況を除去、未然に防ぎ、うまく回避する、不要にする）こと

に尽きるのです。

今後、中原苑では、皆さんの協力も得ながら、地域の皆さんの健康づくり・体力づくりに役立つ、セラエクサ（健康・運動）教室（仮称）を準備し、立ち上げたいと願っています。

ぜひ、ご希望をお寄せください。勿論、総合事業地域密着型通所介護中原苑デイサービスにもこのセラエクサのプログラムをリハビリテーションの一環として積極的に導入していく準備が整っています。ご期待ください。

なお、社会福祉法人磯子コスモス福祉会＜中原苑＞には、多岐にわたる領域の、評議員、理事、監事、委員や、多彩な職員がそれぞれ関係し所属（詳細は、ホームページ <http://nakaharaen.com> をご覧ください。）しています。地域や周辺で生活する個人・皆さんの相談に応じたいと思っています。お困りの節には、ご遠慮なく、お尋ねください。

【社会福祉法人磯子コスモス福祉会 理事長：鈴木秀雄】

このページは、講演の中の演習で使します。