

中原苑

第2回 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(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^{ひと}繕きと
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。

日時: 平成29年12月9日(土) 13:30~15:00

場所: 中原苑 1階ホール

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

セラエクサ[®](英語の略称 TE:セラピューティックエクササイズ[®])の創設者

※TEの説明は裏面にあります。

参加費: 無料 ※当日は、コーヒータイム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10月7日(土)~11月30日(木)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、窓口にお持ちくださるか、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!!



中原苑

検索

<裏面もご覧ください。>



申込書



	フリガナ	市区町名	性別	年代	代表者連絡先
代表者氏名			男・女	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。
	フリガナ		性別	年代	
氏名			男・女	代	
	フリガナ		性別	年代	
氏名			男・女	代	

中原苑は、 引き続き地域貢献をめざしています。 ご協力ください！

働いてくださる方を募集しています。

＜正職員、嘱託、臨時職員(パート)、資格の有無は問いません＞

介護職(入浴介助のみのパートでも可)、看護職、理学療法士(パートでも可)、
運転手、調理員(食器洗浄のみのパートでも可)、清掃員、洗濯員

※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。

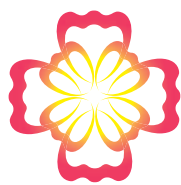
～詳細は、中原苑ホームページでもご覧頂けます。～

中原苑デイサービス (総合事業 地域密着型通所介護)

セラエクサ[®]※^{註1)}(TE)を
リハビリテーションの一環として導入しています。

内容は、健康寿命の延伸に役立つ「生活習慣病予防運動・要介護
予防運動[®]」で、歩行の動作・姿勢についてのコンピューター解析も
含まれています。

註1)セラエクサ[®](TE)は、セラピューティックエクササイズ[®]
(Therapeutic Exercise[®])の略で商標登録されています。



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 中原苑 検索

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

みとべ けんもち
担当:水戸部、釘持、丸山まで

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





第2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、学術博士、Ph.D.)

動かそう！ あなたの体、健康に！

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)の具体的繙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

1. 生活習慣病を引き起こす要因

- 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、HDL40 mg/dl 未満]
- ④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)
- ⑤過労、⑥喫煙、⑦飲酒、⑧肥満、
- ⑨身体運動不足

※生活習慣病が、次第に、要支援・要介護状態に繋がり陥っていくことにもなる。

2. 積極的な運動の“社会習慣化”と個人の“運動習慣化”の再考

- 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”
- 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”

【参考】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(回復型機能); (2)気晴らし、娯楽(発散型機能); (3)自己啓発・自己開発(蓄積型機能)

3. 健康の三要素の新しい繙きによる考え方

- ①休養：「使ったところを休め、使わなかったところを養う」という考え方に

※レム睡眠とノンレム睡眠

- ②栄養・栄養：「体を営(いとな)み、体を養う」という考え方に

※エネルギーと栄養素の関係

↑ 生理的必要性

- ③運動：「省エネルギーモードから積極的身体運動モードへの転換」という考え方に

↓ 心理的欲求

※一括払いと分割払い;有酸素と無酸素;体重移動の運動と非体重移動の運動

4. 健康の三要素の具体的解き明かし ⇒ [健康の三要素のそれぞれの見直し(異なった視点から)]

既に一般社会でも理解され認知されている健康の三要素は、休養、栄養、運動であるが、これらの三要素を、社会学で言う“人々の方法”である日常とは異なる捉え方(Ethnomethodology)で見直してみよう。健康の三要素は、必ずしもそれぞれが同等な位置付けを有しているものではない。それらの大きな異なりの解き明かしは、前述した通りで：

休養と栄養は生理的必要性 (Physiological Needs) で生じるが、

運動は心理的欲求 (Psychological Wants) による発生である。

①休養であるが、通常、休養は休むこと、休めることの意味に使われている。しかし心身の健康を願うとき、必ずしも休んでさえいればそれで良いものではない。いかに好ましい休養をとるかとなれば、使ったところはしっかり休ませ、使わないでいるところを積極的に使っていく意味である。

廃用性とは、使えるのに使わないことにより、使いたくても使えなくなることを意味している。使える時に積極的に使い、その機能（はたらき）の維持を確実に図ることが重要である。本来の休養の意味は、消極的休養と積極的休養の2面性を持つと理解すべきである。

②栄養であるが、辞書には栄養と營養の2語が併記されている。意味は、生物が外界から物質を摂取し代謝してエネルギーを獲得し、またこれを体内で同化して成長することである。その視点からも、栄養という2字よりも、營養の2字による表記がより適切であることが分かる。

つまり「營」は“いとなむ”ことであり、はたらき（機能）である。具体例として、摂取した脂質を代謝によりエネルギーを得て、運動において有酸素運動（Aerobics）時には酸素とともにリパーゼの働きも加えて、連続的で継続的な運動を可能とする状況を生み出す営みである。片や「養」は“やしなう”ことであり、同化により成長、即ち、つくり（構造）を形成する。もともと養は、羊肉のように力をつける食物を表している。羊（ヒツジのヒは「ひげ」、ツは「の」、ジは「ウシ」の意味）は約八千年前からすでに古代メソポタミアで、家畜として飼われており、善は羊のようにうまいこと、美は羊のように美しいこと、義は羊のように格好がよいことの意味で、いずれも羊をよい物の代表としている。体によい物を摂取し、体を成長させ造り上げていく意味で養が用いられている。

營養という語は、必要な“エネルギーの源”と必要な“同化の素”を意味している。

参考：羊の字が含まれる幾つかの例 ⇒ 生鮮、鮮魚、新鮮、羊羹、窯

③運動であるが、体内に摂り込む意味では、休養、營養と少々異なる。運動は時にはその營養を消費し、疲労を生み、結果として休養を必要とするものである。しかしこの“疲労の積極的摂り込み”（これはトレーニングと同義）がその後の休養により、さらに体力を高める超回復能力（Super Compensation Ability）を発揮することになる。

運動は、個体の全体移動運動と、個体内の局所的運動とに区分でき、移動運動は体重移動（Locomotor

Movement）の運動であり、局所的運動は非体重移動（Non-locomotor Movement）の運動である。運動は、体を運び、体を動かすことである。体全体を運ぶ運動は、一括払的運動（有酸素運動）につながり、持久力を高める運動を可能とし、体の部分を動かす運動は、怒責運動（Holding Breath and Strain Muscles）を含む分割払的運動（無酸素運動）であり、生長ホルモンの分泌を促し筋力の向上に繋がる運動形態が多分に含まれることになる。これらの運動により毛細血管の最端部で、動脈と静脈との吻合が促進され、循環がより速やかになる。当然、栄養供給能力のみではなく、疲労回復能力を増すことに繋がる運動効果のひとつでもある。健康の三要素の中で、運動だけが心身に負荷をかける状況をつくり出すことになるのだが、その結果として様々な効果を獲得できることになる。当然、自身に運動負荷をかけることを嫌うとすれば、残念ながら積極的な運動はその個人の欲求や関心・興味としては生まれてこない。

キーワード：休養と營養は、必要な要素を身体に摂り込み、運動はエネルギーを身体からはき出し(使い)、結果として効果を摂り込む ← 結果、努力が求められる

日常生活活動（ADL）群が必要不可欠な内容であるのだから、それらを積極的に意識して身体運動化していく仕組みづくりが、課題起因型の運動を目的指向型の運動に昇華させることで、意識化された積極的な至適運動欲求の創出に繋がっていく。決められた制限のある拘束的で義務的な活動であっ

ても、精神状態や心理的状态をより積極的な領域に仕立て上げ、積極的運動を実践していくことが運動の習慣化を生み、それがそのまま自己効力を上げながら至適運動の導入に繋がっていく。

身体の健康を維持するには、幾つかの身体機能を落とさない工夫と努力が必要である。朝食をとらずに生活すればエネルギーの摂取が少ないと感知した儉約遺伝子(thrifty gene)の働きから、消費エネルギーの節約により、結果として低エネルギー体を造ってしまい、低体温化を生じる。

カルシウムの摂取量が十分であっても運動による血液循環の促進と共に骨芽細胞が活性化されなければ骨を丈夫にはできない。骨粗鬆症は骨の代謝(骨形成と骨吸収)のバランスが崩れ、骨吸収が骨形成を上回る結果、骨塩量の減少を生じ、骨が脆弱化する疾患である。ここでも運動の重要性がうかがえる。

また、運動することは筋肉を使うことであり、筋肉量を維持することができる。有酸素運動だけではなく意図して脚筋力を高め、歩行機能の強化につながる筋力を向上させる運動も取り入れていくことが重要である。人は運動に対する「生理的必要性」を感知する機能を持たないので、自主的・主体的に個人が「運動欲求」を心理的欲求として持たなければ、当然、運動不足に陥る。

その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さえたり予防できたりする可能性を持つ。意識した運動の積極的な取り込みが必要不可欠である。≡ このことが健康の三要素の中で、克服しなければならない一番の課題である。

参考:骨に流れる電流

骨に強く圧力(重力)がかかるとその部位の電位がマイナスとなり周囲から電流が流れ込む。

電気が発生し、マイナス電流が流れるとカルシウムの骨への吸着が促されることが分かっている。

5. 具体的な休養、栄養、運動の概要の整理

成長(発育)・発達に欠かせない健康の三要素(栄養・休養・運動)は、環境的因子としても意図的・意識的に変化し得る要素である。

1) 休養 ①睡眠中・・・生長ホルモン(ソマトトロピン)の分泌があるノンレム睡眠(Non-Rem)と眼球活動が伴うレム睡眠(Rapid Eye Movement)

- ②夜ふかしと午睡の眠り・・・効率よい眠り)100分のノンレムと20分のレム睡眠
連続4時間続く眠りがよい、午前中の眠りにはノンレム睡眠が現れにくい
日付が変わらないうちに就寝したい(理由:ノンレム睡眠が起こりにくい)
- ③蛋白の同化・・・睡眠中のヒゲの伸び、アナボリックステロイド
- ④食後と睡眠・・・覚醒中の分解と睡眠中の合成=眠らなければ体はできない
- ⑤ストレス時のアドレナリン分泌とウォーミングアップ(糖質の取り込みと処理方法の違い)
- ⑥生活習慣病の特徴とは、誰にも関係し、一度罹患すれば一生治ることのない病(うまく付き合うことが肝心)
- ⑦自律神経(交感神経と副交感神経)のバランスとホルモンの柔らかさとしなやかさ(生活習慣病の予防)

【誘眠メラトニン;覚醒セロトニン】

メラトニンは、セロトニンを原料として作られる

夜、天然の睡眠薬であるメラトニンを十分に分泌させるためには、日中にたくさんセロトニンを分泌させることが必要不可欠である。

セロトニンは、朝、太陽光を浴びて、日中活発に活動することにより活性化され、しっかりと分泌される

メラトニンの原料はセロトニン

メラトニンは、昼間には生成されない

朝、明るくなると…………… ⇨ 『セロトニン』が分泌される

夜、暗くなると…………… ⇨ 『メラトニン』が分泌される

(網膜は、明るさの感知だけではなく、暗さも感知する。睡眠環境の工夫が必要。)

「セロトニン」を増やすことで不眠を追いやることができる

太陽が出ている昼間の時間帯に、セロトニンが活発に分泌される。分泌されたセロトニンが、松果体という脳内器官でメラトニンを生成するための材料となる。メラトニンを生成する器官である松果体は視神経と繋がっているため光を感知することができるので、光が弱まって暗くなったタイミングを見計らってメラトニンの生成を開始するようになっていて、夜 9 時以降の夜間にメラトニンが活発に生成され、メラトニンがもっとも分泌されるのは、午前0時から午前2時あたりで、午前2時以降は分泌が徐々に少なくなっていく、朝の訪れと共に止まる。

参考：トリプトファンがセロトニンを経て最終的にメラトニンとなる。

トリプトファンは必須アミノ酸に分類される成分で人体内では生成できない、食品から摂取することになる(蛋白質に含まれる成分であるので、肉や乳製品から効率良くトリプトファンを摂取することが可能)。

ワンポイントアドバイス:

- 筋肉に重さ(負荷)がかかり疲れる〔疲労物質(Lactic acid)が蓄積する〕と、海馬はその状況を察知し、成長ホルモン(ソマトトロピン)を分泌し、それに優る“筋肉・筋力”をつけようとする、これが筋力の向上のメカニズム。
- 成長ホルモンは、若返りのホルモンでもある。成長ホルモンの鈍化は老化を意味する。使わない筋肉には、栄養を送ることをしない ⇒ 廃用性
(成長ホルモンの分泌は、主に、①怒責運動、②ノンレム睡眠による。)

2) 栄養 ①朝食抜きと低体温化・・・低エネルギー体、基礎代謝の低下(怒責運動・睡眠・多食の相撲取りの食事の回数・筋力の維持)

②カリウムは、ナトリウムを体外へ排泄する・・・(林檎ダイエットのねらい、保水と補水、発汗)

③糖質と脂肪は、エネルギーとして燃やされ、老廃物はCO₂とH₂Oで体外へ、

④蛋白質は、エネルギーとして燃やされ、老廃物は腎臓で濾過されなければならない

⑤粒食と粉食・・・(粉食は糖質反応が高く、インスリン反応も高くなる)

⑥インスリン反応・・・(高いと心臓や血液の脂肪酸を燃やさず蓄えてしまう)

⑦米食と麦食・・・米は蛋白質と食物繊維とが離れて存在し周囲に食物繊維があるので“とぐ”ととれてしまう、麦は植物繊維が周囲にだけ存在するのではなく蛋白質に近い位置で存在するので、“とぐ”ことでも失われない

⑧食物繊維・・・消化されない多糖類でこれを摂取すると食物の消化管通過時間を短くし糖や脂肪の消化・吸収を抑制する。インスリンは尿へのナトリウム排泄を低下させ血圧を上昇させることが知られている。食物繊維はインスリン分泌の抑制を介して血圧を低下させる。①穀、②芋、③種実、④豆、⑤野菜、⑥果実、⑦海藻の各類。

⑨余剰カロリー（300Kcal）と運動の実際（非日常性から日常生活化への発想転換）
 <エネルギー所要量（成人平均）> <100Kcalを消費する運動量>

(体重60kg, 基礎代謝22.5Kcal/kg・日=0.9Kcal/kg・時)				
摂取量	2200 Kcal	a)	散歩(速度毎分60m)	約60分
基礎代謝	-1300	b)	速歩(速度毎分100m)	30分
軽い労作	-600	c)	ラジオ体操	30分
余剰カロリー	300 Kcal	d)	かけ足15分	e) なわとび 10分

3) 運動

- ①超回復能力 (Super Compensation)・・・運動による疲労の摂り込みとその後の休養
- ②疲労と運動・・・意識して疲れるためのトレーニングと効率的な方法で疲れなため試合
- ③主観的運動強度・・・スウェーデン: 1976年ヴォルグ、脈 130/bpm 参考: カタ Life Be in It
- ④筋肉の労働化と労働のスポーツ化・・・積極的に汗を流さなければ、体は育たない
- ⑤カロリーの一括払いと分割払い・・・有酸素運動と無酸素運動、糖質と脂肪酸の運動
- ⑥ウォーミングアップとクーリングダウン・・・筋肉をいつも“しなやかに”しておく努力
- ⑦怒責運動による生長ホルモンの分泌・・・筋力的動き(就寝前の10分間の筋力運動)(奥歯に力が入ること=怒責運動 ⇒ 海馬への刺激)
- ⑧脂肪酸を燃やす160/bpmの運動・・・肝臓病の人は注意(心臓病は言うまでもない)
- ⑨やや空腹時の運動で脂肪酸を燃やす・・・(糖質類は吸収され易く、まず、糖質が燃焼)
- ⑩ミルキングアクション・・・静脈の還流⇒筋肉の収縮運動が還流を助長する) 参考: レオード
- ⑪安静時や運動中の脈から体力(トレーニング)の状況を知る
- ⑫健康づくりのための運動所要量策定検討会報告書(平成元年7月)によれば:

運動強度50%では:	各年齢階層	20代	30代	40代	50代	60代
	一週間の合計運動時間(分)	180	170	160	150	140
	<u>目標心拍数(拍/分)</u>	<u>130</u>	<u>125</u>	<u>120</u>	<u>115</u>	<u>110</u>
運動強度60%では:	各年齢階層	20代	30代	40代	50代	60代
	一週間の合計運動時間(分)	90	85	80	75	70
	<u>目標心拍数(拍/分)</u>	<u>145</u>	<u>140</u>	<u>130</u>	<u>125</u>	<u>120</u>

- ⑬運動所要量を利用する際の留意事項 ①一回の運動持続時間は、有酸素運動を考慮すると、
 なくとも10分以上継続した運動。 ②一日の合計時間としては、20分以上であることが望ましい。 ③運動頻度は、原則として毎日行なうことが望ましい。
- ⑭積極的疲労の取り込みとしてのトレーニングと疲労物質産生抑制としてのコンペティション(ゲームやレース)
- ⑮乳酸(Lactic Acid)の産生と除去
 - (1) H₂Oとして体外へ、
 - (2) CO₂として体外へ
 - (3) O₂と結合し Glykogen として体内でエネルギーを再合成

【参考】筋に乳酸がたまっていたことが察知されると海馬からの指令で生長ホルモンの分泌が起こる。

⑩ウォーミングアップ (Warming up) とクーリングダウン (Cooling down) の意義と適切な方法

ウォーミングアップ (準備運動) の生理学的意義を要約すると：

- (1) 体温上昇により呼吸や循環機能を高め、調整力をあげる【参考】リパーゼの働き
- (2) 筋の粘性をはじめとする内部抵抗を下げる (3) 精神的余裕を得る

クーリングダウン (整理運動) の生理的意義を要約すると：

- (1) 運動後の筋肉の緊張を抜き取る
- (2) 筋肉に多く集まっている血液が貯留しないようミルキングアクションを利用し静脈環流を正常に保つ
- (3) 血液循環を良くし、酸素や栄養の不足に陥っている筋にそれらを十分与え、乳酸をはじめとする疲労物質を速やかに取り去る

6. 「社会・地域貢献及び地域活性化活動促進事業」としてのセラエクス®サポーター養成に向けて

- ①セラエクス®アドバイザー資格認定講習会は既に中原苑に於いて開催した。
- ②「中原苑」では、セラエクス®が、総合型事業である「地域密着型通所介護」(デイサービス)で、既に、平成 29 年 12 月より導入されている。
- ③セラエクス®サポーター(地域でのセラエクス®の活動を実施する役割を担う人材)の養成を中原苑で、特定非営利活動法人ライフサポート機構(LiSO)との共催で実施します。近隣(地域)の皆さん、ケアマネージャー、介護職員の方の参加も期待します。【日時:平成 30 年5月頃(10:30~15:30の1日講習)、費用は、昼食代・茶菓代・資料費を含め¥1,000程度、定員は先着25名、参加資格は不問、の予定です。また、修了時にセラエクス®サポーターの資格認定証が授与される。】 受講希望者は、早めに中原苑にお申込みください。

7. 運動(実技)実践

1. 手首、肘、肩関節や足首の関節にも影響を与える「腕立て」……………筋力
2. バランスを取る訓練「開眼・閉眼片足出し」……………調整力(平衡性=バランス)
3. 両脚を前後に開き、膝を曲げ反動をつけながらの腕振りも(⇔クロスラテラル)「心肺機能」……………持久力
4. 着座で両腕を真っ直ぐ上に挙げての肩周り・大胸筋・広背筋の「伸ばし」……………柔軟性(ストレッチ)
5. 着座(仰臥位でも)で足背 ⇒ 腹・大腿四頭筋・二頭筋・前脛骨・腓腹「各筋の収縮」…筋力&柔軟性(ストレッチ)
(布団上で、大胸・腹・呼吸中で横隔膜・腹横・骨盤底・多裂・臀・大腿・前脛骨・腓腹の各筋の収縮)
6. 着座で膝を曲げ両脚前拳「腹筋」……………筋力
7. ハムストリングス(腘筋=ひかがみ)と臀筋のストレッチ「モーニングスタイル」……………柔軟性(ストレッチ)
8. 大腿前面の筋(大腿四頭筋)の維持向上「スクワット」……………筋力
9. 四つ這いから三点支持と二点支持「クロスラテラル」……………平衡性

(感覚と運動の統合 ⇒ 小脳と大脳運動野との間での運動指令のやりとりにより

“小脳の事前予測結果”から“大脳が最終運動指令”を生成し、体を動かす)

例； 目前のコップを掴む動き (⇒ 小脳の推尺の働き)

- ①先ず小脳の情報から、最初に腕を動かすために必要な**運動指令**が大脳運動野で作られる
 - ②運動指令は延髄に送られると同時に、運動指令のコピーが小脳に送られる
 - ③小脳は、その運動指令に基づき、体が実際に動く前に、運動を予想する
 - ④その予想は、小脳核を通して**予想結果**が大脳へ送り返される
 - ⑤大脳はその**予測情報**をもとに、更に次の瞬間、運動指令を生成する
 - ⑥コップを掴むまで、小脳と大脳との間でのやり取りが繰り返す
10. 足底の内側でしっかり立ち「姿勢・反射と意識した歩行運動」……………メカノレセプター

8. トリプルペニアを避けるためにも、生活の中に「セラエクサ®」を摂り入れよう！

- ①筋減弱症（Osteopenia）による転倒を予防しよう 参考：ロコモティブシンドローム
- ②骨減弱症（Sarcopenia）による骨折を予防しよう
- ③神経減弱症（Neuroenia）による認知症を遠ざけよう

※加齢（40歳を過ぎるころから）に伴って急激に細胞の蛋白質合成能力が減少し、筋肉や骨が弱くなってしまう。骨減弱は、特に女性はホルモン（卵胞ホルモン・黄体ホルモン）分泌との関係も存在している。骨粗鬆症を予防するにはカルシウムを摂ることが必要であるが、カルシウムを摂っただけでは骨粗鬆症を予防できるわけではない。骨はカルシウムだけからできているのではなく、蛋白質が鉄筋的な役割を果たしている。骨の強化には、蛋白質も必要となってくる。

※神経減弱は、時に生活習慣病に伴う神経障害から多く現れる。如何に日常生活の中で積極的な身体運動を摂り込み生活習慣病を予防していくかが大切である。

重要： ヒトとしての機能（①二足歩行、②音声言語、③家族の構成）及び本来の人間の存在としての構造と機能（①居場所の確保、②安定した序列、③持つべき武器）を有して、生活を自立した形態での健康寿命の延伸が求められることから、まさに、商標登録もされている、「セラエクサ®」は：

頭を働かせ (Cognicise)、
心を通わせ (Affeticise)、
体を使う (Neuro & Locomocise)、

全人的な視点で、それらを活性化させるプログラムが構成・構築されている。

9. 社会・地域貢献事業〔第3回講演会〕

「動かそう！あなたの体、健康に！」

第3回講演会

〔平成30(2018)年2月17日(土)13:30～15:00、於：中原苑〕

健康寿命の延伸に資する心身機能向上のためのセラエクサ®の具体的内容の理解に向けた試み ～その1～

複数回のシリーズで：

- ★体の動きを起こす能力(筋力)
 - ★体の動きを続ける能力(持久力)
 - ★体の動きを調整する能力(調整力＝①柔軟性、②平衡性、③巧緻性、④敏捷性)
- の維持・向上の運動(実技指導)を実践します。

◆セラエクサ®については、社会福祉法人 磯子コスモス福祉会「中原苑」のホームページもご覧ください。

◆中原苑では、「社会・地域貢献及び地域活性化活動促進事業」として、平成30年5月頃セラエクサ®サポーター資格認定講習会を開催します。近隣(地域)の皆さん、ケアマネージャー、介護職員の方の参加もお待ちしています。