

中原苑

# 第7回 講演会

社会・地域貢献及び地域活性化活動促進事業



動かそう、あなたの体、健康に!

## 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®の具体的な内容の理解に向けた試み～その3の3～

[体の動きを整える能力(調整力=①柔軟性、②平衡性、③巧緻性、④敏捷性)  
の維持・向上の運動実践]を中心に [～その3の3～は、③巧緻性が中心]

日時: 平成30年10月20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®(セラピューティックエクササイズ®:英語の略称はTE)の創設者  
※セラエクサ®の商標権者(鈴木秀雄)による説明は裏面にあります。

参加費: 無料 ※当日は、コーヒータイトに好評の施設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。  
※講演会には、どなたも参加できますが、体を少しでも動かされる方は、動きやすい服装・上履きシューズをご用意ください。

資料: 「社会保険誌」に連載(12か月間)された  
「健康づくり実践編 ～要介護予防運動のすすめ～」の合本を使用(無料提供)

申込期間: 平成30年8月25日(土)～平成30年10月16日(火)まで

募集人数: 【30名 先着順】※定員を超えた場合は、参加(受講)を制限させていただく場合があります。  
(なお、申し込み後のキャンセルについては、必ずその旨ご連絡ください。)

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

検索

<裏面もご覧ください。>

セラエクサ®の積極的な取り組みにより、"健康・体力づくり"につとめましょう!



### 【お知らせ】

※平成30年10月より、講話(健康・体力づくり相談)と運動実技中心の教室形態で、会員方式(保険加入のため)の社会・地域貢献及び地域活性化活動促進事業としての教室「名称: 中原苑セラエクサ®クラブ」(無料)、月1回土曜日に開設します。詳細は、中原苑(担当:施設長・事務長)にお問い合わせください。

※平成30年10月の月例会は、10月13日(土)13:30～15:00に中原苑で開催します。

※中原苑においての際は、公共交通機関をご利用ください。

※万一が事故が発生した場合、中原苑が加入している保険の範囲内及び応急の手当の対応とし、それ以外の責任は負いかねます。

## 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	<b>FAX:045-776-3511</b> ※FAXの方は、 切り取らずにこのまま お送りください。
氏名	フリガナ		性別	年代	
			男・女	代	
氏名	フリガナ		性別	年代	
			男・女	代	

# 中原苑は、 引き続き社会・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＞

介護職員(特別養護老人ホーム又はデイサービス)パートでも可、介護職員(夜勤専従者)、  
看護職員、理学療法士(パートでも可)、事務職員、送迎の運転手、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。

## ● 地域密着型通所介護(デイサービス)も、土・日及び年末年始を含め、365日すべてご利用できます。

※本法人の施設内及びその周辺では全面禁煙となっております。

## 社会福祉法人 磯子コスモス福祉会【中原苑】が進めている多岐にわたる優遇制度

### I. 職員に関わる優遇制度

- 介護福祉士有資格者への処遇改善としての優遇制度  
介護福祉士の有資格化を目指すため、中原苑内での実務者研修の勤務時間内の開催
- (専任・臨時)介護職員給与の処遇改善加算
- 法人連動処遇加算(上記2の介護職員に該当しない専任職員に対する同等の  
処遇改善加算)
- 専任者の夜間専従者手当及び夜勤手当加算
- 入浴介助臨時職員対象の法人連動加算
- 利用者送迎に関わる職務手当加算
- 看取り(特別養護老人ホーム利用者)に関わる職務手当
- 各事業における利用の好状況に伴う専任・臨時職員への繁忙費  
(平成29年度支給回数実績は計17回で、その支給総額は3,438,000円)
- 退職金制度(横浜市社会福祉協議会と福祉医療機構に同時加入)

### 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

### II. 「社会・地域貢献及び地域活性化活動促進事業」としての優遇制度

- 定年(満65歳)後の再雇用制度
- 近隣住民協力者(満65歳以上の近隣住民)への就労支援
- 社会・地域貢献及び地域活性化活動促進事業としての無料講演会  
既に第1回から第6回までの講演会の実施
- 社会・地域貢献及び地域活性化活動促進事業としての各種講演の受託
- 「介護からの解放(Respite Care)」支援事業(略称 RC事業)
- 「子育て支援時短優遇制度」

上述のそれぞれの制度等の詳細は

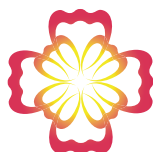
社会福祉法人磯子コスモス福祉会【中原苑】ホームページ

《<https://nakaharaen.com/>》も御覧ください。

中原苑

検索

お気軽にお問い合わせください！



中原苑

TEL:045-776-3500

住所:横浜市磯子区中原3-6-10

〔特別養護老人ホーム 中原苑〕

担当: 水戸部、みとべ 鉦持、けんもち 丸山まで まるやま



### セラエクサ®

〔セラピューティックエクササイズ®  
(Therapeutic Exercise®; TE)〕とは

健常(自立している)者のみならず、障がいや有する人や要支援・要介護状態の  
人が、意図的あるいは計画的な至適運動を中心に行うことにより、頭と心  
と体の積極的な健康の獲得・回復・維持・向上をはかる目的で行うエクササ  
イズであり、その運動法です。





# 第7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  
(複数回のシリーズ)： ～その3の3～

〔体の動きを整える能力（調整力＝①柔軟性、②平衡性、③巧緻性、④敏捷性）の  
維持・向上の運動実践〕を中心に 〔～その3の3～ は、③巧緻性、が中心〕

## ◆ 巧緻性の機能と維持・向上 ◆

今回の講演会の内容は、運動全体の位置づけとしては：

- ★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)

①柔軟性は、体の動きの「やわらかさ(Flexibility)」をつくる

②平衡性は、体の動きの「つりあい(Balance)」をつくる

③巧緻性は、体の動きの「たくみさ(Agility)」をつくる

④敏捷性は、体の動きの「すばやさ(Quickness)」をつくる

もので、③巧緻性は、調整力の中の一つの要素である。

巧緻性は、運動の際、体を器用に動かす能力です。もちろん神経と筋肉の働きによるもので訓練によって向上します。こうち(巧緻)とは、精巧・緻密・巧みで細部にわたって良くできていること、また、そのさまを表現する言葉です。巧緻性 (agility)＝「たくみさ」が求められる動作には、常に「動から静へ」、「静から動へ」というように別々の動作の切り替えとその速さが求められるのです。巧緻性は、“動きの変化の速さ”と考えてよいのです。野球の守備で言えば「グラブさばきが巧み」だとか、「包丁さばきが巧み」、相撲で言えば「前さばきが巧み」など日常的にも様々に使われています。

捌くという意味は英語では **handle** であり、操ることも意味します。巧みさは、ただ単に「野球グラブでボールをつかむ」「包丁を使う」「相撲で前まわしを取る」という運動の完成形や運動それ自体に意味があるのではなく、課題解決していく過程で動作を手際よく、上手に成し遂げるために調整する仕組みを捉えているのです。

例えば、要介護予防運動では2つの焦点があり：

ひとつは現在健康であるが、今後の健康・体力の維持や向上を考え、至適運動（好ましく適切な運動）を摂り入れライフデザイン化していくこと、2つには既に要介護状態にあっても現状の維持や改善に向け積極的・意図的に運動を摂り入れていくというものです。微視的には、細かな運動そのものの中にも巧みさが求められるのですが、巨視的には運動をただ行うのではなく、課題解決していく過程として活動を日常生活の中に摂り込むという仕組みを採り入れていく巧みさも求められるのです。

要介護予防運動が2焦点化されているように、巧緻性も日常生活の中では：

具体的な、◆ “運動そのものの巧みさ”をどうするのかとともに、健康寿命の延伸に向けて、

◆ “どう生きるかという巧みさ”をどうするのか、その2焦点化が必要で、

日常生活では、自身の体を意識して“たくみ”に“すばやく”動かす試みが重要です。

## ◆ 巧緻性の機能（はたらき） ◆

眼前の状況に応じて適切に動き、その目的を果たす能力で、筋力的な要因よりも、神経系の機能の高さが重要となる。即ち、「器用さ」の能力である。

日常的な手作業では、「切る」「貼る」「折る」「塗る」「結ぶ」「巻く」「通す」「丸める」「包む」「ちぎる」「はめる」「押さえる」「叩く」「こする」「はさむ」「ねじる」「つかむ」「もむ」「はじく」「抜く」「刺す」「転がす」「しめる」「混ぜる」「とぐ」「かく」等、様々な行為が思い浮かびますが、これらの行為をいかに速くできるかではなく、いかにうまくできるか、いかに効率的にできるかである。巧緻性はスキル(skill=能力、Open skill & Closed skill)である。※Open skill=体の外から見える腕前、Closed skill=体の中にあり外から見えない腕前(技能)。机から転がり落ちそうなピンポン球をつかむ(掴む)ことは、むしろ敏捷性の分野であり、お手玉をうまく空中で操ることは、速さではなく、上手さ(たくみさ)が問われる巧緻性の領域である。

巧緻性の運動を「活動と参加」の視点、また、「日常生活動作(ADL=Activities of Daily Living)の動き」、即ち、1)手腕動作、2)身辺動作、3)起居動作、4)歩行動作、から捉え、楽に体を動かせることができることこそ幸せ(健康)の根源であり、普段動かしていない筋肉も巧みに使うよう、以下の運動群が構成されている:

### 1)手腕動作に関連して

#### A. 用具を使って

- ★1. BMIから、自身の体重がどの辺りの「肥満度」に位置するのか、計算してみましょう  
(脳活にも関連、セラエクサ<sup>®</sup>教室で、実施した人は憶えていますか?)
- ★2. 紐を使って、「節結び」を作ってみましょう (固いロープでもあり、脳トレと巧みさに関連)

#### B. 体を使って

##### ①手を使った種々のジャンケンで

- ★3. 数合わせ(5, 10, 15, 20)
- ★4. グリン、チョリン、パリン

##### ②二人で

- ★5. 二人で組み、前後に並び、①前列者は目を閉じ、両腕を真横に、手のひらを下にして広げる  
②後者は、一度指で前列者の背に「ポン」と触れてサインを送り、次に③前列者の片方の手のひらに触れる、④前列者はその指をつかむ  
(◆工夫と応用:サインの「ポン」の場所を自由に変えてみよう。サインの後、触れる速さも)  
(◆工夫と応用:両手で両手に触れてみよう)

### 2)身辺動作に関連して

#### A. 用具を使って

- ★6. 二人組で、①長座姿勢で向かい合う、②一方が両脚をあげて紐をその両脚に載せ、お尻中心に紐のかかっている両脚をあげたままで腕を使って一回転、③向かい合っている相手の両脚にその紐を渡す、④渡された相手は、紐をその両脚に載せ、お尻中心に紐のかかっている両脚をあげたままで腕を使って一回転、⑤最初の人に紐を戻して終了  
(◆工夫と応用:回転方向を、時計回りや反時計回りで試してみる) 筋力も使う

#### B. 体を使って

- ★7. 二人組で、①互いに向い合い、②手をつなぐ、一方の手は膝の後ろから股間を通る、③互いに協力し、跨(また)いでいる腕の外側にある足を両者の両手の輪の中に協力して戻す  
(◆工夫と応用:片方ずつ、足を抜いても良いし、両方一度に試みても良い)

### 3) 起居動作に関連して

#### A. 用具を使って

- ★8. 紐探し 二人組で、①一方は仰向けに寝て、目を伏せておく、②相手は、気づかれないように、紐を体の近くに置く、③仰向けの者は合図とともに目を開け、その紐を見つけ巧みにつかむ  
(◆工夫と応用:紐を四つ折りにし結び、置かれた紐の端が左にくるように紐に面して立つ)

#### B. 体を使って

- ★9. 起居&回転 二人組で、①一方は仰向けに寝る、②他方は寝ている人の足元に両腕を伸ばし立つ、③仰向位者は合図とともに起居して、立っている人を一回りして、相手の両手をつかむ (◆工夫と応用:両手を置く位置を工夫する)

### 4) 歩行動作に関連して

#### B. 体を使って

- ★10. 二人で向かい合い、①互いの両手を合わせ、②一方が両手を胸の前にしたままその場で回る(回る方向、回転量は指示)、③他方が、自由な方向への回転でまわり、相手の両手を両手で叩く、④両手を叩かれたら、また、一方が直ぐ回る、⑤その繰り返し  
(◆工夫と応用:上の方法と同じだが、一度両手を触れた方が、先に回転する役が変わる)
- ★11. 二本の紐を並行に置き、①ケンケンで紐を踏まないように前に進む、②立足でない脚は前に

### 5) 日常生活動作を総合して

#### A. B. を合わせて

- ★12. ①マットの上に一方が仰向けになり、②次に立ち上がり、椅子に置いてある紐を取り、腰に回して結ぶ、③隣にある椅子に座る、④また立ち上がり、立っている相手の両掌を両手で叩き、⑥腰の紐を解いて、紐を束ねて椅子に置く、⑦元のマットに仰向けに戻って終了  
(競争ではないので気を付けて)
- ★13. 二人組で、①一方が腰に紐を巻き結び、その腰紐から「手ぬぐい」を下げ、両腕は胸の前で組んでおく、②合図とともに「手ぬぐい」を下げたままその場で回る(速さは指示します)、④他方が回っている者の腰に下がっている「手ぬぐい」抜き取る

#### B. 体を使って

- ★14. (相撲①)まわし取り〔前捌き(まえさばき)〕
- ★15. (相撲②)四つに組み、前後への移動(良い具合に、押し合い押し合い)  
(◆工夫と応用:巧みさは、特に筋力を要しないので、協調運動での筋力使用としての導入)
- ★16. お互いの両手で交互の押し合い、①立位で左足を前にして互いに向かい合い、②両手を合わせ力を加減しながら片腕交互の押し合い(腕を中心に、押し合い押し合い)  
[リズムよく号令を互いにかけて、徐々に粘りをつけた踏ん張る運動(怒責運動)に高めていく]  
(◆工夫と応用: 前に出している足を変えて試みる、そして膝を曲げ、号令(1、2、3、4、5、6、・・・あるいは“ヨイショ”の掛け声)を交互にかけ合い、呼吸の入れ替えもしながら、腕、脚、腹筋、背部の筋肉群(褐色脂肪細胞が多く分布している)にしっかり力をふりそそぎ、頭を働かせ、心を通わせ、体を使う「セラエクサ®」にしていくことが重要です！)

#### セラエクサ®

楽に体を動かして、笑顔で病気をふきとばし、苦勞いらずの語らい楽しみ、サラサラ脳トレ、イキイキ生活しましょう！