

中原苑

第8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®の具体的内容の理解に向けた試み～その3の4～

〔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4～は、④敏捷性が中心〕

日 時： 平成30年12月8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。

※講演会には、どなたも参加できますが、体を少しでも動かせられる方は、
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10月20日(土)～平成30年12月1日(土)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

直接電話・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(体力・健康相談)と運動実技中心の教室形態で、会員制度方式(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)が開設されています。月1回土曜日の開設です。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11月の月例会(教室)は、第2週の11月10日(土)13:30～15:00

平成30年12月の月例会(教室)は、第1週の12月1日(土)13:30～15:00

平成31年1月の月例会(教室)は、第2週の1月12日(土)13:30～15:00に中原苑で開催します。講師は(社福)磯子コスモス福祉会 鈴木秀雄理事長

※中原苑においでの際は、公共交通機関をご利用ください。

※万が一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	
	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	

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。

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、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

1. 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
2. (専任・臨時) 介護職員給与の処遇改善加算
3. 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)
4. 専任者の夜間専従者手当及び夜勤手当加算
5. 入浴介助臨時職員対象の法人連動加算
6. 利用者送迎に関わる職務手当加算
7. 看取り(特別養護老人ホーム利用者)に関わる職務手当
8. 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)
9. 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)

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

1. 定年(満65歳)後の再雇用制度
2. 近隣住民協力者(満65歳以上の近隣住民)への就労支援
3. 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7回までの講演会の実施
4. 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
5. 「介護からの解放(Respite Care)」支援事業(略称 RC事業)
6. 「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

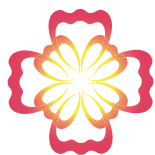
社会福祉法人 磯子コスモス福祉会

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

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、けんもち、うえだ



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。



【社会・地域貢献及び地域活性化活動促進事業】

平成30(2018)12月8日(土)

於：中 原 苑 13:30～15:00



第8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4～

〔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4～ は、敏捷性、が中心〕

◆ 運動全体の中の調整力としての敏捷性の位置 ◆

今回の講演会の内容は、運動全体の以下の位置づけ：

- ★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

のうち、調整力の中の一つ④敏捷性の要素です。

◆ 敏捷性の機能と維持・向上 ◆

敏捷性は、すばやく動ける能力のことを言います。敏捷性も加齢に伴って衰える能力で、衰えてくると物にぶつかる、危険物を避けられない、転倒の際に手が出ないといったことが多くなります。

敏捷性 (quickness)＝「すばやさ」としての動作には、静から動へ、動から静へという速度の変化が求められ、一方向だけでなく、むしろ前後左右・全方向に向け、ねらった方向・ねらった位置へできる限り素早く合理的な身のこなしによって到達することが求められます。敏捷性とは、「動きの速さの変化」です。「神経の反射・反応」を中心に捉える調整力と、「力の発揮」を中心とする筋力・持久力とは異なります。もちろん動きの速さ(スピード)には、筋力が必要なこともありますし、体を動かす限り筋力が使われるのですが、敏捷性には必ずしも大きな筋力が必要なことばかりではありません。卵が食卓の上を転がり、まさにそのテーブルから落ちそうになっている卵に気がつき、素早くその卵をつかむことはクイックネス(敏捷性)です。お手玉を空中でジャグリングすることは、空間と時間とに適合した複雑な協応性を必要とする運動の正確性が必要となるもので、器用さ・巧みさ(巧緻性)が求められます。しかしこれらの異なる2つについても最大筋力などを常に必要とするものではありません。

碁石のように小さいものを別の入れ物に集中して**速く**移動させたり、自身の指や腕をテキパキと動かしたり、複雑な動きを素早く行う訓練をすることも良いでしょう。これらの小さな筋肉群を使った素早い動きと、大きな筋肉群を使用する体重移動 (**locomotor movement**)・非体重移動 (**non-locomotor movement**) のある動きも敏捷性として必要になります。

日常生活での主要動作、いわゆる、生活体力、①起居能力(起きる、座る、立ち上がる)、②歩行能力(歩行、走行、階段、昇降)、③身辺作業能力(更衣、入浴、整容)、④手腕作業能力(調理、裁縫、掃除)、の要素や機能そのものの中に、「平衡性」や「巧緻性」と共に「敏捷性」を養う多くの機会が存在しているので、積極的に工夫し活用していくことです。

◆ 敏捷性の機能（はたらき）の特徴 ◆

巧緻性と同様に、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、「すばやさ」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うまくできるか、いかに効率的にできるかという巧緻性(たくみさ)ではなく、速くできるかである。

敏捷性の運動を「体重移動運動 (**locomotor movement**)・非体重移動運動 (**non-locomotor movement**)」の視点、また、「生活体力」＝1) 歩行能力(歩行、走行、階段、昇降等)、2) 起居能力(起きる、座る、立ち上がる等)、3) 身辺作業能力(更衣、入浴、整容等)、4) 手腕作業能力(調理、裁縫、掃除等)、の視点から捉えることができ、それらを、A 群及びB 群の観点から、以下の運動群を構成した：

◆A 群 1)体重移動運動 (Locomotor movement)

交互・平等な運動 (Even movement)

①歩き、②走り、③ジャンプ、④ツーステップ、⑤スキップ、⑥足踏み

片方・不平等な運動 (Uneven movement)

①ケンケン、②サイドステップ

2)非体重移動運動(Non-locomotor movement) ※二人組で行いましょう！

①押す、②引く、③曲げる、④ねじる、⑤しゃがむ、⑥立ち上がる

⑦スウェイ、⑧ダッキング、⑨上げる、⑩下ろす、⑪回す

◆B 群 生活体力（日常生活動作）

1)歩行能力(歩行、走行、階段、昇降等)

2)起居能力(起きる、座る、立ち上がる等)

3)身辺作業能力(更衣、入浴、整容等)

4)手腕作業能力(調理、裁縫、掃除等)

■参考「定規落とし掴みの反応時間」■

◆ 5 cm → 0.10 秒

◆ 10 cm → 0.14 秒

◆ 15 cm → 0.18 秒

◆ 20 cm → 0.20 秒

◆ 25 cm → 0.23 秒

◆ 30 cm → 0.25 秒

[30 センチの定規による反応]

素早く動くことが重要なのではなく、素早く動くことを意識し、集中して動くことが重要です。

[感覚と運動の統合＝情報が小脳から大脳運動野に伝達され、具体的運動が生まれる。]

※以下の括弧内(歩行、起居、身辺、手腕)の赤字は、B群(日常生活動作)の主たる動作

(①手腕) ……………※集中と意識の学びの応用 ⇒ 予測による動きと反応による動きの実際

A2)★●1. 紐つかみ (片手だけで紐つかみ、両手による紐つかみ(紐離しを片手のみ、一遍に)

(②歩行)

A1)★●2. 早足踏み (二人で向かい合って肩を組み、できるだけ速い足踏みを続ける)

(③歩行)

A1)★●3. 回転両手合わせ(二人組で、向かい合い、一方がその場で回転、他方が同じ方向に回って
両手で相手の両手を叩く;次は、回転方向は互いに同じ方向でなくてもよい方法で)

(④手腕)

A2)★●4. 手抜き叩き (三人組で…叩き手の手順は下から①&④; 叩き手の両手を下①&②にして)

(⑤身辺)

A1)の非体重移動化★●5. 両足クイックタップ (仰臥位で、膝を曲げ、床を叩く駆け足)

※空中での素早い両足駆け足は、大腿四頭筋と腹筋群の運動

(⑥起居、手腕)

A1)の非体重移動化★●6. 手歩き (先ずは四つ這いの体位で、左右の手を順次、前後に動かす、
次は、腕立ての姿勢で、左右の手を順次、前後に動かす)

(⑦起居)

A1)の非体重移動化★●7. うつ伏せ膝叩き (先ずは易しい方法、伏臥位で、爪先で床を叩く;
次は、難しい方法、同姿勢で両膝を直角に曲げ、膝で素早く床叩き)

(⑧起居)

A1)★●8. 起き上がり「気を付け」 (マットの上で伏臥位からスタート、次には仰臥位からスター)

(⑨歩行)

A1)★●9. ジャンプフォワード&ジャンプバック, (前、後ろ、前、後ろ;四角を描くようにジャンプで)

(⑩歩行、起居)

A1)★●10. 股間八の字回り (二人組で、一方が前から股間を八の字くぐりし、立ち上がったら、
両手で立っている他方の両手を叩く) ※後ろからのくぐりは危険

(⑪起居、身辺)

A1)★●11. マット先の綱取り戻り (仰臥位でスタート、マットの先端に置いてある紐を取り、
マットに仰臥位に戻り、頭の先のマットの上に紐を置く)

(⑫歩行)

A1)★●12. マット倒し拾い (二人の次は、四人でこの時三人で三角を作り四人目は中心に位置し合図)
※目を閉じ、合図は「はい」のみで、ホイッスルで、マットの位置を変えて…

(⑬身辺、手腕)

A2)★●13. ジャンケン踏み (椅子に二人で向かい合い座り、ジャンケンで勝った方が相手の足を踏む)
パー勝⇒右足で相手の左足踏み; グー勝⇒左足で相手の右足踏み; チョキ勝⇒

両足で相手の両足踏み; アイコ⇒互いに片足で相手の片足踏み(左足なら相手の左足)

※足は踏まれないように、手前に逃がす

(⑭歩行)

A1)★●14. ジャンプで回転90° (二人で向かい合い、ジャンプで90° 毎の回転、360° で両手合わせて
両手叩き)