

平成31(2019)年1月12日(土)

於: 中原苑 13:30~15:00

# 第4回 教室



中原苑セラエクサ®クラブ



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.)

セラエクサ®の活用でめざす健康維持・向上のための重要な四つの観点 [A, B, C, D]

◆A. 身体的健康の維持増進に欠かせない要素

- 1) 筋肉量を落とさない・・・筋肉減弱症 (sarcopenia) を避ける
- 2) 骨量を落とさない・・・骨減弱症 (osteopenia) を避ける
- 3) 基礎代謝を落とさない・・・ 儉約遺伝子の働きによる体内の代謝の下降を避ける
- 4) 体温を下げない・・・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・・・ 運動不足の生理的必要性は起らないので自ら運動欲求を起こす
- 6) 運動時脈拍数を適度に上げる・・・高齢者は脈拍 100 回~120 回/分程度でよい
- 7) 安静時脈拍数を高くしない・・・ 目安は毎分 70 回程度を目標

◆B. 生活習慣病を引き起こす要因の確認 (生活習慣とは、食事内容、喫煙習慣、飲酒習慣、運動習慣)

- 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) ウォーミングアップとストレスの関係
- ⑧身体運動の不足

◆C. 健康寿命の延伸に不可欠な活性化要素としてのセラエクサ®を知る

セラエクサ®の具体的考え方 (キーワード)

- セ セラエクサ®
- ラ 楽に体を動かして・・・(体活)・・・1) 体を使い
- エ 笑顔で病気をふっとばし
- ク 苦勞いらずの語らい楽しみ・・・(心活)・・・2) 心を通わせ
- サ サラサラ脳トレ、イキイキ生活・・・(脳活)・・・3) 頭を働かせる

本人の努力目標に頼っているだけでは、運動不足の解消には至らない(難しい)。

運動の習慣化という個人の努力と共に運動習慣の社会化という社会の努力も必要です。

中原苑は、その為の社会・地域貢献及び地域活性化活動促進事業を進めています。

#### ◆D. 要介護予防に求められる要素と セラエクサ®の関係

- |  |                         |               |
|--|-------------------------|---------------|
| 1. <u>筋力向上</u> 訓練 <sup>註1)</sup> .....       | ラ ⇒ 楽に体を動かして.....       | ⇐ 筋肉減弱症を避ける   |
| 2. <u>転倒・骨折</u> 予防.....                      | 楽に体を動かして.....           | ⇐ 骨減弱症を避ける    |
| 3. <u>尿失禁</u> 予防.....                        | 楽に体を動かして.....           | ⇐ 骨盤底筋の強化     |
| 4. 低栄養予防.....                                | (楽に体を動かして).....         | ⇐ 摂食・満腹中枢の活性化 |
| 5. <u>足指・爪のケア</u> <sup>註2)</sup> .....       | (楽に体を動かして).....         | ⇐ メカノセプターの活性化 |
| 6. 認知症予防.....                                | エ ⇒ 笑顔で病気をふっとばし.....    | ⇐ 自立を維持する活動強化 |
| 7. 口腔ケア( <u>嚥下機能</u> 強化).....                | ク ⇒ 苦勞いらずの語らい楽しみ.....   | ⇐ 摂食・嚥下運動の活性化 |
| 8. <u>外出</u> (講演受講・買物等) <sup>註3)</sup> ..... | サ ⇒ サラサラ脳トレ、イキイキ生活..... | ⇐ 頭、心、体の諸活動強化 |

#### 第4回教室の実践プログラム： ★1. ～ ★14. + α

※今回、第4回教室では、要介護予防に求められる要素(上記 D の1から8)に関わる要介護予防運動® [=セラエクサ®]を中心に実践します。

1. 筋力向上訓練 [歩行機能の維持向上を中心に.....] ← ← [※練習と訓練の異なりは註1参照]
  - ★1. 臀筋(例①:両腕を真直ぐに伸ばし、スクワット。膝関節の角度は90°以内)
    - 例②:向かい合い二人で手を繋ぎ = ヒューマンチェイン、踵をつけてスクワット)
  - ★2. 腹筋(椅子に座って片脚をまっすぐ伸ばして挙げる。次は両脚で、保持する時間も少し長く)
  - ★3. 腸腰筋(立位で片脚交互に高く上げる。上体は真直ぐに保つ)
  - ★4. 大腿四頭筋(ハーフスクワットの繰り返し。途中では「空中椅子」のように静止して)
2. 転倒・骨折予防 [骨芽細胞の活性化に向けて.....]
  - ★5. 踵骨(踵落とし、座位でもよいが、できれば立位で踵骨に重力をかけながらの踵落とし)
  - ★6. 前脛骨筋&下腿三頭筋(座位ならば、爪先と踵の交互挙げ。長座姿勢ならば、足背で前脛骨筋をしっかり使う=収縮させる)
3. 尿失禁予防
  - ★7. 骨盤底筋(仰向けに寝て、両膝を曲げ踵は付けておく姿勢で、腰を高く上げる運動)
4. 低栄養予防
  - 摂食・満腹中枢の活性化(運動により自律神経の交感神経を活性化させ、空腹感を創り、その後のリラックスで副交感神経の働きを誘う)
5. 足指・爪のケア
  - ★8. 足底筋群(足底を意識して運動、踵落としも活用メカノセプターの活性化、その後の足底マッサージ)
6. 認知症予防
  - 体を使い、心を通わせ、頭を働かせながらの運動中の語らい(コミュニケーション)

## 7. 口腔ケア(嚥下機能強化)

- ★9. 嚥下機能筋群(前額部を片手で抑え、前額部を前に出しながら、片手で前額を押す  
アイソメトリック運動。この時、喉仏〔喉頭隆起＝甲状軟骨の隆起したところAdam's Apple〕  
の上部筋群が収縮・緊張する)
- ★10. 下顎筋群(口を大きく15秒～20秒程度開け続けると、胸鎖乳突筋も含め筋収縮し嚥下機能全体の強化になる。この時、大きな声を出すことも良い。⇒ 30秒間で3回の嚥下ができるが良い。  
〔※参考①: 脳の酸欠 ⇒ あくび ⇒ 咀嚼筋弛緩 ⇒ 眠気(覚醒)〕  
〔※参考②: 舌下腺の唾液を出すには「舌を軽く噛む」。唾液腺は、耳下腺、顎下腺、舌下腺の三つで、サラサラ系の耳下腺と顎下腺は副交感神経、ネバネバ系の舌下腺は交感神経がそれぞれコントロール。舌下腺は緊張状態やストレスを感じた時に分泌される。〕  
〔覚醒 ⇒ 脳幹網様体賦活系 ⇒ 膝・股関節等の90°等の屈曲 ⇒ 90°ルール〕

8. 外出(⇒講演受講・買物等)

[特に日常生活活動(動作)を中心に……………]

- ★11. 歩行機能 (体重移動を中心とした運動)  
例: 前の人の歩きを真似て着いて行く
- ★12. 起居機能 (寝返り・起き上がり・起立・着座)  
例: マットにうつ伏せに寝る、寝返りを打ち、起き上がり、起立して、椅子に着座する
- ★13. 身辺機能 (生活に必要な関節の動き、筋力、感覚機能など)  
例①: 紐を結び、八の字を作り、その二つの輪に片脚ずつ足を入れる  
例②: 二本の紐を繋ぎ、襷掛けで左前縛り、次に右前縛り
- ★14. 手腕機能 (巧緻性を伴う運動)  
例: 両手を交差した後、5指を組み手前に腕をねじり指摘された指を動かす  
⇒ 頭を使い「感覚と運動の統合」の訓練。スピードも上げて実施

註1. 訓練と練習の異なり

練習＝何かの技術・能力をより 上達させる ⇒ 例: 試合のための練習  
訓練＝何かの技術・能力を 身につける 習慣づける 訓(な)れるまで教え習う  
鍛えて強くする厳しさの強調では鍛錬 ⇒ 例: 避難訓練、防災訓練

註2. 足指・爪のケア

日々のフットケアとしては;

- ① 皮膚のケアに留意
- ② 入浴時などに足指の間一本一本や、足裏を丁寧に洗う
- ③ 入浴が困難であっても足裏も含めよく洗う
- ④ 皮膚の乾燥に留意する(必要によりクリーム等を塗布する)
- ⑤ たこやうおのめ、角質の軽いものは、ヤスリ等で削る
- ⑥ 角質の除去や、爪切りは、入浴後など柔らかい状態を選ぶ(爪切りは正しく)
- ⑦ 足のマッサージや運動(体操)により足の感受性を高めておく
- ⑧ 靴は足にあったもので、中敷き(インソール)も工夫する

註3. 晴天下での外出効果

外出時、太陽の光を浴びると紫外線により皮膚でのビタミンDの合成が行われる。ビタミンDは、カルシウムの吸収による歯や骨の形成に役立つほか、疲労回復、ストレス解消、うつ病の予防などに役立つ。頭上の太陽から直接、手、腕、胴等に15分から20分程度浴びると良い。