

平成31(2019)年3月16日(土)

於: 中原苑 13:30~15:00

第6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.)

◆中原苑セラエクサ®クラブでの講義・運動実践の内容の再確認◆

◆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
- 2) 骨量を落とさない
- 3) 基礎代謝を落とさない
- 4) 体温を下げない
- 5) 運動量を落とさない
- 6) 運動時脈拍数を適度に上げる
- 7) 安静時脈拍数を高くしない

◆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 苦劳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

◎第5回教室実践実技からの工夫◎

運動所要量・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・どのくらいの質量で

- 1) 運動の強度
- 2) 運動の連続性
- 3) 運動の処方

《60代の一週間の運動所要量は、50%の体力での実施では140分間》

■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、少なくとも10分以上の継続した運動
- ②一日の合計時間は、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

参考: 脈拍は≒100~115回/分

具体的セラエクサ[®]実践運動プログラム前回第5回教室内容

(★1.～★8.)

★1. 準備運動(ウォーミングアップ)

体温をあげ、リパーゼの働きにより、脂肪酸の燃えやすい状態づくり、筋肉の粘性を下げ、関節可動領域(ROM)の拡張と安定化 ⇒ 腰痛・ぎっくり腰防止、肩甲挙筋(肩口のシャツをつかみ肘回し)

★2. 二人で背中合わせのスクワット(できる組は、深く膝を曲げて寄りかかったままでのスクワット)

しっかりと調整力(柔軟性、平衡性、巧緻性、敏捷性)を駆使して

★3. 全体を4つのグループに分ける ⇒ (ただし各組共複数的人数で)、4か所(①②③④)を回って運動

①椅子を使うが、椅子に座らずに、スクワット A&B [疲れたら足踏み]

②二人でマットの両端に向かい合い座り、ロープを使用して引き合う [疲れたら足踏み]

③マットで作られた踏み台昇降(高さは自身であるいはパートナーと決める) [疲れたら足踏み]

④椅子に座って、片脚、両脚での脚前拳 A&B [疲れたら足踏み]

※各セクションを時計回りで、各4分間(計16分間)、その後、最後の4分間は、全員で速い足踏みで計20分間(セクション間の移動時はスムーズに、かつ、有酸素運動であることを意識する)

[筋力(無酸素運動)、踵落とし(骨)、持久力(有酸素運動)、調整力、運動所要量]

①は、大腿四頭筋中心の筋力 ⇒ Aはしゃがむだけ、Bのスクワットでは腕振りをしっかりと

②は、背筋・腹斜筋・腹横筋上半身中心で、調整力も求められる

③は、高さのあるマットでは、大腿四頭筋中心で有酸素運動も、高さの低いマットでは、有酸素運動中心で大腿四頭筋にも負荷をかける運動、マットから降りるときは踵落とし(骨)

④は、椅子に座り、片脚ずつの脚前拳と両脚一緒での脚前拳、大腿四頭筋と腸腰筋と腹筋

※号令は、全て4箇所(①②③④)で、「いち、に、“パタ”“カ”」、「いち、に、“パタ”“カ”」……

★4. マットに伏臥位でスカイダイビング(背筋、臀筋、大腿二頭筋等)

両腕を横に広げ、上げ下げする、号令は、「いち、に、“パタ”“カ”」…

★5. 腕立て(難しければ、四つん這いで)と両腕、両肩、ストレッチ(褐色脂肪細胞分布部位の活性化)両腕、(両腕、両肩、ストレッチは、犬猫の背伸びのように……)

★6. 向かい合い、お互いに両手を肩にかけた姿勢で、少し離れて立ち、カーフレイズ(下腿三頭筋)

★7. 互いに肩もみ、肩甲挙筋運動

★8. 整理運動(クーリングダウン)

(疲労の除去と余剰酸素によるグリコーゲンの合成、参考：ミルキングアクション)

具体的セラエクス[®]実践運動プログラム第6回教室内容

- 1) 連続12分間の持久力の運動(有酸素運動)を意識し……………ドキドキハーハーの運動
- 2) 筋力の運動(無酸素運動)も忘れない……………ヨイシヨの運動

前回の感想は……………

第5回教室で実施した★3は

★3. 全体を4つのグループに分ける ⇒ (ただし各組共複数的人数で)、4か所(①②③④)を回り運動

- ①椅子を使うが、椅子に座らずに、スクワット A&B [疲れたら足踏み]
- ②二人でマットの両端に向かい合い座り、ロープを使用して引き合う [疲れたら足踏み]
- ③マットで作られた踏み台昇降(高さは自身であるいはパートナーと決める) [疲れたら足踏み]
- ④椅子に座って、片脚、両脚での脚前拳 A&B [疲れたら足踏み]

となっているが、

今回(第6回)は、①②③④各3分で、計12分間の運動継続の実施です:

- ①椅子を使うが、椅子に座らずに、スクワットを繰り返す、膝を前に出さないように
- ②マットの端にマットを前にして立ち、マットの先端にある2つの紐を取り、次に逆ほふくで、元の位置に戻り、足元に2つの紐を置き、マットの他端に移動し、同じ動作を繰り返す
- ③踏み台昇降運動だが、マットに上る足を途中で変えながら実施する
- ④足を縛らない二人三脚ウォーク&ランニング、往復するが肩の組み方を変える
- ①②③④の全てで、疲れたら無理せずに足踏み(その場歩き)をする

1. 先ず、しっかり体ほぐしから始めましょう!
2. そして12分間の連続運動
3. その後に、肩もみ ⇒ 下腿三頭筋(ミルキングアクション) ⇒ 腰部 ⇒ 肩甲挙筋のマッサージ
4. 整理運動(クーリングダウン)
(疲労の除去と余剰酸素によるグリコーゲンの合成、)

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)

背

② 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 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

脚

④ Buddy (相棒) と共に脚を高く挙げる

脚

⑤ 背屈

臀部とハムストリングス

⑥ おはようの挨拶 (腕は、前組み) 大臀筋
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

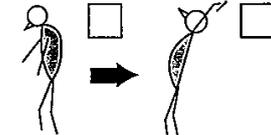
臀部 (骨盤底筋の強化のために)
臀溝
臀筋
臀部・局部の収縮
大腿四頭筋
大腿二頭筋

肩

⑦ 順手 (上腕二頭筋もつかわない状態)
逆手では上腕二頭筋を使い始める)

腹

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



⑨ 腕立ての変型
肩幅より、広く、また狭く

背と腕
Cross Lateral

⑩ 脚、大胸筋、広背筋
フレッチカール
プッシュアップ
腕立て (バランス & 腹筋・大腿部)

⑪ 腹筋
ハーフスクワット & アームスイング

⑫ 左脚側拳
右脚側拳

⑬ 左脚側拳
右脚側拳

⑭ 左右へ倒すと腹斜筋

⑮ 左右へ倒すと腹斜筋

⑯ 元気がよければ体側 (横側) に倒す
右脚を左脚の外へ出す

※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。