【社会・地域貢献及び地域活性化活動促進事業】

平成31(2019)年4月6日(土)
於: 中 原 苑　13:30～15:00

第7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.)

お知らせ

文化放送(1134kHz): ハート・リング健康 Radio　～認知症と手をつなごう～
放送: 第１回目　３月 31 日(日) 17:40～17:50
　　第２回目　４月　７日(日) 17:40～17:50

◆中原苑セラエクサ®クラブでの講義・運動実践の諸相を捉える方法◆

◆運動の諸相を５Ｗ１Ｈ(＋1Ｗ２Ｈ)で捉えると、対象に応じた至適運動(Befitting Exercise)を「見える化」することができる:

● ５W1H
いつ(When)　どこで(Where)　だれが(Who)　何を(What)　なぜ(Why)　どのように(How)

● １W2H
誰に(Whom ⇒ To whom)
どのくらいの質で(How much)　　どのくらいの量で(How many)

◆６Ｗ３Ｈを運動の局面に変換すれば：

1. どのような時間・時間帯で(When)
2. どのような場所で(Where)
3. どのような人が(Who)　・・・・・・・・・・・・⇐　⇐　運動を<u>指導する人</u>
4. どのような運動を(What)・・・・・・・・・・・・・・運動種目や運動内容
5. どのような理由で(Why)・・・・・・・・・・・・・・健康維持、体力向上、競技力向上
6. どのように(How)・・・・・・・・・・・・・・・・・状況・形態・課題・条件等
7. どのような世代の人に(Whom)・・・・・・・・・⇐　⇐　運動する人・<u>指導を受ける人</u>
8. どのような運動の強度で(How much)・・・・・・・運動の質（筋力・持久等の割合）
9. どのような運動の回数で(How many)・・・・・・・運動の量（反復、頻度）

参考：　運動処方の４原則
①安全の上限　　②有効の下限　　③個人の条件　　④運動の条件

◆中高老年期の運動に必要となる運動形態と内容の理解◆

体を動かすことの基本としての運動形態の2つの分類:

1)“分割払い的運動”は無酸素運動で、「筋力的な運動」・・・・・・　ヨイショの運動

2)“一括払い的運動”は有酸素運動で「全身持久的な運動」・・・・・・ドキドキハーハーの運動

※先にヨイショの運動(大きな筋肉で歩行機能に必須である大腿四頭筋を使うスクワットが有効な筋力運動)を行う。 一度、筋肉にスイッチが入れば、脂肪をエネルギーに変える作用が働き、その後の緩やかなドキドキハーハーの運動(ウォーキング)であっても、有酸素運動が持続する。〔この運動形態は、肝臓の中性脂肪をエネルギーに変える働きをするので、脂肪肝の予防にも役立つ。〕

◆「運動所要量」を多角的に考える

運動所要量は、各年齢階層で必要になる具体的で標準的な運動時間量とその運動強度で以下のように考えると良い：

表　厚生労働省が示す日本人の運動所要量

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
目標心拍数　(拍/分)	130	125	120	115	110

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
目標心拍数　(拍/分)	145	140	130	125	120

運動強度５０％と６０％での各年齢階層、運動時間、目標心拍数が示されていますが、ちなみに脈が毎分１３０回に達する運動時には、誰もが「ややきつい」と感じる主観的運動強度になることが知られている。また、運動所要量を利用する際の留意事項は、以下の３点について掲げている：

①１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 分以上継続した運動

②１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

としている。

結論的には、持久力(循環機能)の維持・向上に関する運動実践は、まさに運動を長く続けることに他ならない。運動強度を強くすることよりも、むしろ無理をせず、また無理なくできる運動を通して、**“運動し続けることができる能力”**を有することに主眼を置いた運動が重要である。

◆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　苦労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

◆QOLの再考

QOLは通常、「生活の質」と理解されているが、英語の Life を正しく捉えるとき、QOLは、むしろ「生の質」と捉え、その生の質には、3 つの「生」が含まれていると理解べきである。

すなわち、「生命の質」、「生活の質」、「人生の質」である。そしてその生の質の三領域のいずれにおいても、個人の生きる喜び（EPL）の紡ぎ出しが重要である。

日常生活動作・能力（ADL）の維持、生の質（QOL）の向上にとどまらず、どのような活動、生活、人生の領域やステージにあろうとも、個人の生きる喜び（EPL）の紡ぎ出しは欠かせないものと理解　すべきである。

※ADL＝Activities of Daily Living　日常生活動作・能力
QOL＝Quality　of　Life　生の質
EPL＝Enjoying　Personal　Living　個人の生きる喜び

具体的セラエクサ®実践運動プログラム第7回教室内容

1）筋力の運動（無酸素運動）を先に・・・・・・・・・・・・・・・・・分割払い的運動 ⇒ ヨイショの運動
2）12分間の持久力の運動(有酸素運動)を意識し・・・・一括払い的運動 ⇒ ドキドキハーハーの運動

第5 回教室で実施の★3は

★3. 全体を 4 つのグループに分ける ⇒（各組共偶数の人数で）、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マット利用の踏み台昇降（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、両脚での脚前挙 A&B 〔疲れたら足踏み〕
となっているが、

第6 回教室で実施の★3 は

①②③④各 3 分で、計 12 分間の運動継続の実施：
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

第7 回教室で実施の★3 は

①②③④各 3 分で、計 12 分間の運動継続の実施：
①椅子を使うが、座らずに、膝を前に出さないようにスクワットを繰り返す〔大腿四頭筋〕
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（褐色脂肪細胞の活性化も）〔腹筋・肩腕周辺筋群・上体筋群〕
③踏み台昇降運動。マットに上る足を途中で変え実施する〔大腿四頭筋＆循環系〕
④二人で向き合い、進行方向でない手を握り合う。握っている手の方側の二人の
足の下に一枚の手拭いを四つ折りにして置き、二人の足を一緒にその手拭い
進行方向にカニ歩きする。帰りは足を変えて、同じ方法で戻る〔内転筋＆調整力〕
※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！〔ウォーミングアップ＝体温上昇＆リパーゼ〕
2. 筋力運動からスタート、続けて 12 分間の連続運動【有酸素運動になるように】
3. その後に、肩もみ ⇒下腿三頭筋（ミルキングアクション＝静脈の還流）⇒
腰部 ⇒ 僧帽筋・肩甲挙筋のマッサージ（基礎代謝を高める褐色脂肪細胞への
刺激を忘れずに、しっかりと揉捏〈じゅうねつ〉法でマッサージし血流を促進）
4. 整理運動〔クーリングダウン＝疲労物質の除去と余剰酸素によるグリ
コーゲンの合成を促す〕
※揉捏法＝筋肉部分に垂直に圧力をかけ、筋組織を動かすマッサージの基本技