

中原苑

第10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 至適運動・セラエクサ®の実際～その2～

～ 身体的レクリエーション(Physical Recreation)としての至適運動 ～

日時: 平成31年4月13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

参加費: 無料 ※当日は、コーヒータイトに無料で好評の施設の手作りプリンもご用意しています。

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31年2月9日(土)～平成31年4月8日(月)まで

募集人数: 【40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: 裏面の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!



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」

※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段の対応とし、それ以外の責任は負いかねます。

【◆お知らせ◆】

～その1～【「中原苑セラエクサ®クラブ」(無料)教室】

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「中原苑セラエクサ®クラブ」(無料)の教室は、月1回土曜日の開設です。

2019年5月迄の月例会(教室)の開催日は、次の通りです:

⑤平成31年2月16日(土)13:30～15:00 ⑥平成31年3月16日(土)13:30～15:00

⑦平成31年4月6日(土)13:30～15:00 ⑧2019年5月11日(土)13:30～15:00

～その2～【**中原苑コミュニティ市民大学開放講座(無料)講演**】を新たに奇数月各1回17:30～19:00 **2019年5月から開催します。**詳細は事務局へお問い合わせください。



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・向上を主たる目的とするエクササイズであり、その運動法(プログラム)です。

※セラエクサ®の商標権者 社会福祉法人 磯子コスモス福祉会 鈴木 秀雄理事長



中原苑は、

引き続き社会・地域貢献をすすめています。

● 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

- 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継続的開催
- (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
- 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
- 精勤特別手当
- 福利厚生の改善

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)の就労支援実施
- 社会・地域貢献及び地域活性化活動促進事業としての無料講演会の実施
- 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」

優遇制度のそれぞれの詳細は、

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、かねもち 上田まで うえだ

申込書

氏名	市区町名	性別	年代	連絡先
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。
氏名	市区町名	性別	年代	
氏名		男・女	代	
氏名	市区町名	性別	年代	
氏名		男・女	代	



第10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至適運動・セラエクサ®の実際 ~その2~

~ 身体的レクリエーション(Physical Recreation)としての至適運動 ~

◎キーポイント:身体的レクリエーション ⇒ それは楽しく体を動かす(楽に体を動かす)こと
おもしろさと楽しさ^{註1)} ⇐ ⇐ いずれも自身の関心・興味、好奇心・探求心、
心惹かれるものに関係する

- 註1. 楽しさ・・・・・・・・ ①交流が絶対的条件(要素)
 ②事象の中に必ずいる
 ③交流の対象が人とは限らない、
 ④また、自身の心の中での自身との交流も存在する
- おもしろさ・・・・・・・・ ①秘密の発見・秘密の解き明かし
 ②事象の外にいてもよい
 ③理解できる領域・範囲(レベル)により生じる

[このおもしろさや楽しさは、事象(事柄・人・物・状況等)そのものの中に内在するものだが、それを
 全ての人が同じようなレベルで感じ取ったり、同じように取り出せたりするものではない。個人的差異
 が存在していることをしっかり理解すべきである。

例えば、カラオケ、パチンコ、あらゆる趣味活動などの中にある「楽しさ」や「おもしろさ」は、それに関
 わる人の姿勢や好き嫌いによっても異なり、顕在化してくることを意味している。

誰にとってもカラオケやパチンコが楽しい・おもしろいのではなく、その事象に内在しているおもしろ
 さや楽しさを感じ取る姿勢や感情・感性を有しているか否かに他ならない。その時の諸条件に大きく
 依存することは言うまでもない。]

◆ 今回の実技は、至適運動、運動処方^①の四原則を“どう身体的レクリエーションの領域” ◆

即ち、おもしろさや楽しさを如何にそれらに組み込んでいくかという工夫が視点となっている：

例えば：Q - 余暇の三機能の中で「身体的レクリエーション」はどのように現れるのか？

A - 全ての機能(回復、発散、蓄積)の中で、意図することで活用できる。

◆ 至適運動(befitting Exercise)とは ◆

その個人にとってふさわしい適切な運動を意味する。そのふさわしい適切な運動の内容(構成)
 は、以下の図の運動処方^①の四原則(安全の上限、有効の下限、個人の条件、運動の条件)のとおり
 である：

運動の全体像とセラエクサ®としての運動処方[®]の四原則

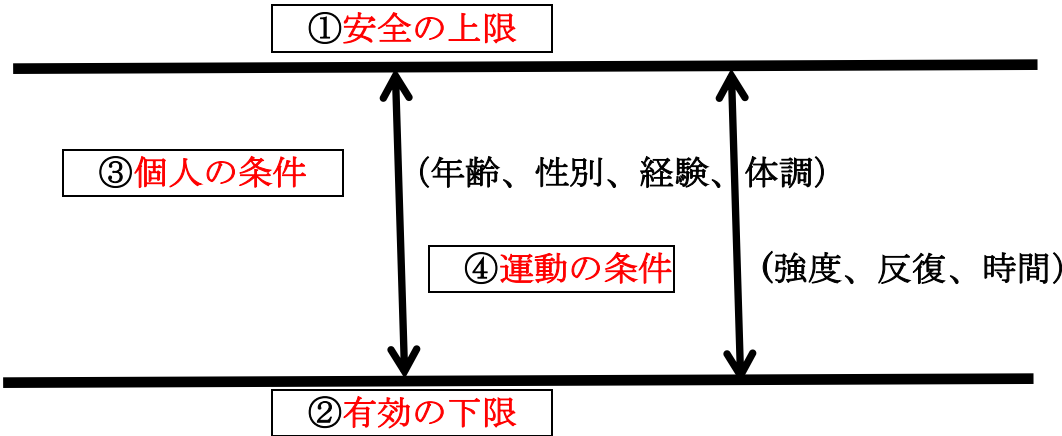
運動を全体像として捉えるときには、

- ①体の動きを起こす能力(筋力)
- ②体の動きを続ける能力(持久力)
- ③体の動きを整える能力(調整力)

に区分できる。これら筋力と持久力は状況に耐えられる「**至適体力 (fitness)**」として保持することが求められ、体を動かしエネルギーを費やしなが^らら養っていくものです。調整力は逆にエネルギー消費ではなく、身体能力を効率よく、また効果的に発揮するために、体の動きを「**調節 (conditioning)**」する働きです。

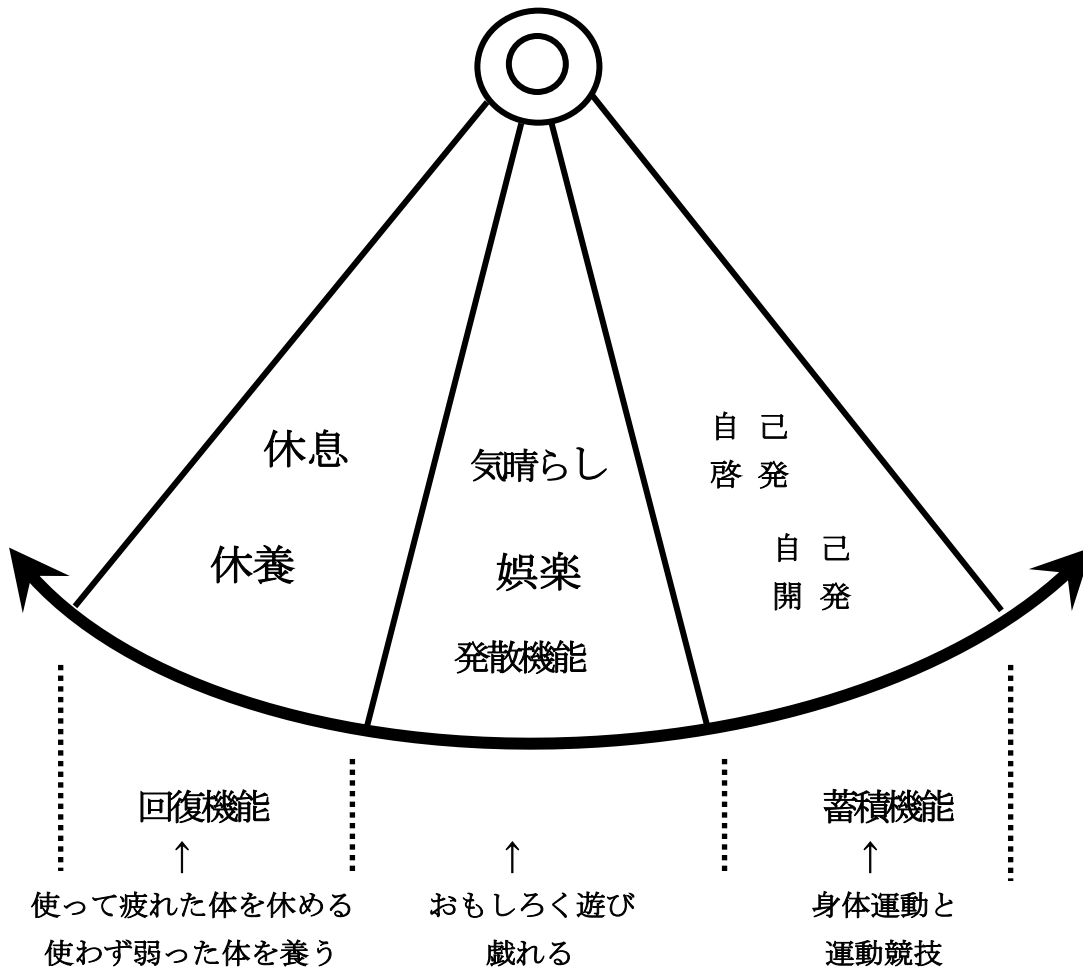
健康寿命の延伸に資する至適運動・セラエクサ®の実施にあたっては、その**四原則(以下の図の①から④)**を理解しておくことが重要：

- ①安全の上限を上回らない、②有効の下限を下回らない
- ③個人の条件に合わせる、④運動の条件を適切に選択する



[※高齢化すれば、上図の①と②との幅は次第に狭まり、その①と②そのものの水準(位置)も下がっていくことの理解が必要。限られた幅の中で、如何に③と④を理解し、あまりに手段的にならないよう主たる目的は、そのことを楽しみ、おもしろさを味わうこと。そのことをすることが目的のように工夫し、従たる目的の中に、手段的である健康の維持増進や体力の維持向上が含まれ、なされるという理想的な意味合いを理解しておく必要がある。“したい・やりたい (カフェテリア型) プログラム”と“すべき・したほうがよい (処方型=プレスクリプション型) プログラム”のバランスを如何に考え、探し出し、工夫しながら実践していくかが、重要かつ長続きする基本でもある。] (参考：忙しい現代社会、また、電化や機械化された省エネ社会では、「～ながら運動」から、むしろ「～がてら運動への変換」も工夫の一助になる。)

◆ 余暇の三機能と身体的レクリエーション（運動）との関係 ◆



◆ 身体的レクリエーションとは ◆

余暇になされ、自由に選択され、楽しむこと・おもしろさを味わうことを主たる目的とした身体的活動である。

上記の三機能である休息・休養、気晴らし・娯楽、自己啓発・自己開発が時に組み合わせられ、カップリング化されたり、時に混ざり合い、カクテル化されたりする。
身体的レクリエーションは、個人の嗜好、意図によって、それぞれの機能が組み合わせられたり混合されたりして現れ活用される。

上図の余暇の三機能から「豊かに生きるための運動の類別」の理解から

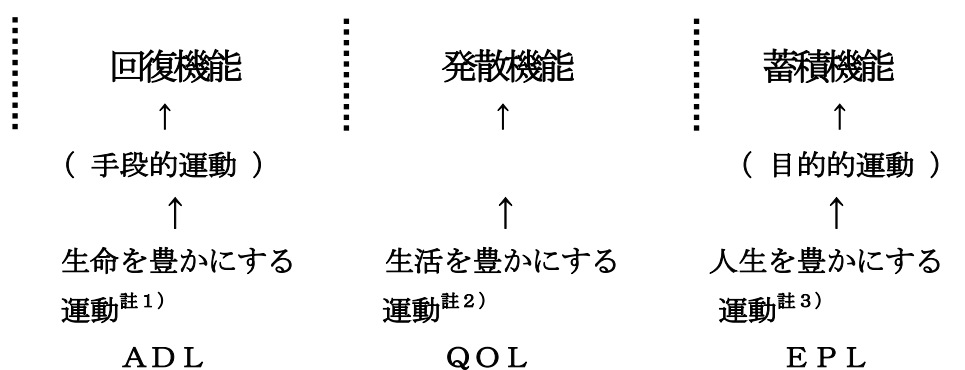
如何に手段的にならず、自身の心との交流から「楽しさ」を生み出し、秘密の解き明かし・秘密の発見により「おもしろさ」を見つけ出していく工夫が大切である。

参考：セルフケア行動……何故出来ないかではなく、如何したらできるかを工夫

セルフアドミニストレーション（自己監視）……自ら続けられる方法を工夫

セルフエフィシエンシー（自己効力・自己効率）……頑張っているなあ、

よく続けられているなあ、上手くなってきなあ等の効果・成功の実感の味わいが、続けていく動機となり、根気が本気と呼ぶ工夫



註1. 日常生活動作 (Activities of Daily Living=**ADL**) で、生命の質に関わる運動
 (ADLの主たる要素: 歩行動作、起居動作、身辺動作、手腕動作)

※健全な状態と要介護状態の中間にあり生活機能が全般に衰える「フレイル」への留意

- 1) 筋肉量を落とさない・・・筋肉減弱症 (Sarcopenia) を避ける (筋へのスイッチ)
- 2) 骨量を落とさない・・・骨減弱症 (Osteopenia) を避ける (骨への重力)
- 3) 基礎代謝を落とさない・・・儉約遺伝子の働きによる代謝の下降を避ける(食にも留意・
 上体背面にある筋組織を動かし褐色脂肪細胞を活性化)

註2. 三つの「生の質 (Quality of Life=**QOL**)」の内の、生活の質に関わる運動
 (参考: 生の質は、①生命の質、②生活の質、③人生の質)

註3. ADL や QOL とは別の“個人の生きる喜び” (Enjoying Personal Living=**EPL**) を紡ぐ
 ことに関わる運動

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 (セラエクサ[®]とは・・・)

第2回目 4月7日(日) 17:40～17:50 (認知症への思いやり・・・)

◆ 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[®]の理念や目的の簡潔で具体的考なえ方 (キーワード・スローガン) :

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

今回の実技は、「**楽に体を動かして**」の実践 ★1. ～ ★12.

楽は、楽しくであり、単に楽をすることではないことにも留意し、自身の心を動かし
楽しい領域にいざない、秘密の発見や秘密の解きあかしからおもしろさを見つけ出し、
至適運動を味わいましょう。

★1. ウォーミングアップ（体温の上昇及びリパーゼ〈脂肪燃焼を促進する働き〉の活性化）

★2. 誤嚥防止・嚥下機能強化運動

- ①互いに向かい合い、一方が相手の額に片手の掌を当てる、他方はその掌を押し返すように額に力を入れて、押し返す
- ②次にお互いに、片手の掌を額に当て合い、互いに額を押し合う
- ③大きく口を開けたままで、凄く大きな声で「ああ〜」と叫ぶように声出しをする。その時両手の位置は、片方の手は相手の額に、もう一方は声出しをしている自身の口の前に置く。しっかり運動するように力を込めて声を出す……………誤嚥防止、嚥下強化運動

★3. 上体背面の褐色脂肪細胞の活性化

- ①基礎代謝を高める働きのある褐色脂肪細胞の活性化のため、上体背面の筋組織の移動を図る背面たたきと揉捏(じゅうねつ)運動……………基礎代謝を高める

★4. 肩甲挙筋のストレッチと運動

- ①肩甲骨を柔軟に回す運動……………四十肩、肩凝りの予防

★5. 深呼吸の本当の意味

- ①まず、呼気から始め、しっかり吸気。腹式呼吸(自律神経の副交感神経を優位にすることになるのを忘れずに)……(呼気には腹横筋が関わっている)……………自律神経のバランス

★6. 体幹の誤解を解く

- ①横隔膜運動……………深呼吸による運動
- ②腹横筋……………(プローンポジション、肘立て90°で^{註1})……………基礎代謝も高める
- ③骨盤底筋……………尿失禁の予防にも役立つ
- ④多裂筋(multifidus)……………上体の多方向へ捻じる動き

註 1. 姿勢は、腕立ての姿勢を肘立てにし、頭から背中そして脚部までが一直線になるようにする。掌は開いておく。背筋と腹筋に力を入れる。姿勢保持は30～60秒。
インターバルで3セット。効果:腹腔内圧を高める、腰痛予防、くしゃみ・嘔吐・排便・分娩・姿勢維持・笑い転げるとき、重い物を持ち上げたり大きな力を出したりする際に横隔膜の作用と拮抗しながら腹圧をあげていく作用⇐このような時、重量挙げでは腰にベルトを巻き腹圧を高める補助作用を活用している。

★7. 臀筋伸展と大腿二頭筋・ハムストリングのストレッチ

- ①立位からトイレスタイルのスクワット………臀筋ストレッチ(坐骨神経痛予防)
- ②挨拶姿勢の変形(大腿二頭筋・ハムストリングのストレッチ……歩行運動補強動作)
- ③膝を曲げたまま上記②の姿勢で、足踏み………腸腰筋の強化とドキドキハーハーの運動

★8. 腕振りスクワット(怒責運動^{註2})にならないように合図の中の号令をかけることを忘れずに)

- ①腕振りは、後ろからの腕振りに集中
- ②膝関節は、常に完全に伸展しないように留意(継続的に大腿四頭筋を働かせる)

註2. 成長ホルモンを分泌させる3つの形態……①筋力トレーニング(怒責運動=息張る、踏ん張る運動)、②スロートレーニング(ゆっくりした動きの運動形態)、③ノンレム睡眠時(脳も体も眠っている状態)。参考: レム睡眠(速い眼球活動、脳は完全に眠っていない)

★9. ツーステップでのその場駆け足(腕振りを強く)

- ①1分間のツーステップの駆け足
- ②20秒間の早足足踏み
- ③上記①②を1セットとし、3セットから(時間が許せば、また体力に余裕があれば)5セット

※筋力運動を進めてきているので、ファストレーニングとスロートレーニングの交互になる運動であり、休まずに運動を継続(=有酸素運動=エアロビクス)する。

心拍数も上がってくるが、「ややきつい」と感じる主観的運動強度の数値によれば、脈拍は130回/分になるが、きつければ緩やかに足踏みでもよいので、有酸素運動(ドキドキハーハーの運動)を続けていくように工夫する。

★10. クーリングダウン(静脈の還流(=ミルキングアクション)を促す働き)

★11. マットの上でのリラックス

- ①マットの上に伏臥位になり、背中をゆすり筋組織を動かしてリラックス
- ②同上の姿勢で、下肢のリラックス
- ③同上の姿勢から、左右への寝返りで、リラックス

★12. 二人組で、マッサージのリクエスト(3分間)

- ①2人で3分ずつのリクエストによる部位へのマッサージ