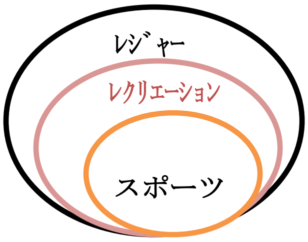
令和 元年 5 月 14 日 No. 1 / 8

浦安市協働事業 シニアいきいきサロン　　於： 浦安市文化会館

セラエクサ®サポーター資格認定講習会 【詳説】

特定非営利活動法人 日本セラエクサ協会理事長
鈴　木　秀　雄
関東学院大学名誉教授、Ph.D. 体育学・余暇教育学博士
社会福祉法人 磯子コスモス福祉会理事長
特定非営利活動法人 ライフサポート機構理事長

概念関連図 ⇒



⇑
⇑
⇑
⇑

Ⅰ．セラエクサ®の理解に向けての関連概念の整理

※本文中の C- は、別紙のチャートを示す。

1．レジャー（Leisure）☜〔医療、音楽(芸術)などと同じように、文化として捉えている内容の再考〕

概念：レジャーとは、「小さく刻まれてしまった時間ではなく、一つの塊であり、そのなかで、①労働的生産を目的としない活動に身を委ね、②義務遂行からの自由である状態で、③自己の持つ価値観を喪失することなく心的状態をより良い方向で保ち、継続的向上を担うという諸条件を含む生活様式・生き方（ライフスタイル）に関係することである」➔ 自由裁量の活動・時間・状態

三機能（休養・休息；気晴らし・娯楽；自己啓発・自己開発機能カクテル化とカップリング化 ☜ C - 1

余暇能力(Leisurability)と余暇化(Leisurelization)の認識と意識化

水槽論(縦,横,高さ軸の三次元論)➔金魚論(**参照:実践編,緑 p.11~の図**)

人生 80 年時代における、3 割(21 万時間)の余暇と 1 割(7 万時間)の労働

2．レクリエーション（Recreation）

概念：レクリエーションとは、

「単なる遊び（mere play）から創造的な活動（creative activity）までを含む一連の広がりのなかにあって、①余暇になされ、②自由に選択され、③楽しむ（おもしろさの味わいを含む）ことを**主たる目的**としてなされる活動・状態の総体【参考：**従たる目的**は？ ⇒ 手段】

●不可欠な三つの条件 ●快追求と癒し(歓びと慰み) ●ﾚｼﾞｬｰ三機能の振り子
●趣味化傾向形態と多角的嗜好形態➔趣味の意味(**参照:実践編,緑 p. 9**)
●ﾚｸﾘｴｰｼｮﾝの段階➔くつろぎ；気晴らし；発達的；創造的；感覚超越的
} ☜ C-2 の 1&②～⑥

●全米医師会のステートメント(1961) ➔ ①積極的健康、②病気の予防、③病気の治療、④諸機能の 獲得・回復

※ﾚｸﾘｴｰｼｮﾝの本当の理解のためには、古い概念やイメージを払拭し、現代流に言えば、ﾚｸﾘｴｰｼｮﾝという新たなﾒﾓﾘｰﾌｧｲﾙの作成あるいは古いメモリーの「上書き保存」から始めることこそが最も重要なこと。〔現代社会では、身体運動の趣味化が不可欠☜ 趣味レーション〕(**実践編,緑 p. 9**)

具体的な日常のレクリエーションの理解：「日々に寄り添う、掛け替えのない、取って置きの楽しさ・おもしろさを求めて、豊かな活動、生活、人生を紡ぎ出す」ことに他ならない。

3．スポーツ（Sports）　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・☜ C - 3

概念：スポーツとは、「本来の仕事から心や体を他に委ねる形態でなされる①身体運動（Physical Exercise)と②運動競技(Athletic Competition)である」 この①と②の両極の間に 4 つの特質が存在

特質＝①非日常性 A&B；②規則性 A 主観的、B 客観的；③競技性；④フェアプレイ

語源＝Disport： Dis（離れる）port(港)の意で、意訳すれば、本来の仕事から離れるという意味

二極の広がり➔(身体運動＝Physical Exercise と運動競技＝Athletic Competition)
トレーニング化とゲーム(レース）化 ➔ 積極的な疲労の取り込みと効率的・技術的・戦術的な動き
手段的活動と目的的活動 ➔ おもしろさと楽しさは、活動が手段化されれば、面白さ・楽しさは削減

4．運動（Exercise）・・・・・〔運動感覚⇐運動と感覚の統合(トレーニング，訓練)〕

どこにでも存在する〔(例：仕事・教育・日常生活形態・遊び・通勤通学、単なる活動（Activity）も含まれる分割払い的な運動(無酸素運動＝筋力的な運動)、一括払い的な運動(有酸素運動＝持久的な運動)

→

5．セラピューティックレクリエーション（療育的、療法的、治療的レクリエーション）

概念：ｾﾗﾋﾟｭｰﾃｨｯｸﾚｸﾘｴｰｼｮﾝ(Therapeutic Recreation；TR)とは、「ﾚｸﾘｴｰｼｮﾝ的効果と治療・療法・療育的効果を階梯（段階）的に並存させた形態で、①障害の予防・軽減、②健康の回復・維持増進、③福祉の向上を願う全ての人に対するﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑであり、またその提供をいう」 参照：『ｽﾍﾟｼｬﾙｵﾘﾝﾋﾟｯｸｽ』p.113.

6．セラエクサ®（セラピューティックエクササイズ®(Therapeutic Exercise®；TE) ☜ C-4の1～6

〔商標登録＝®(出願人：鈴木秀雄)、認証日：平成 17 年 11 月 14 日〕の概念

※講習会の主旨：ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽ(通所介護)とﾃﾞｲｹｱ(通所リハ)が明確に存在する中、セラエクサ®により、如何にﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽ等にも有効な付加機能を持たせ、利用者の健康の維持・向上を図るか）⇒No. 7/7 下線部 参照

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：

セラピューティック（Therapeutic)、即ち「治療的、療法的、療育的」な意味とエクササイズ（Exercise)「身体運動」を意味している。

定義すれば；

健常（自立している）者のみならず、障害を有する人や要支援・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その個人に対する至適運動であり、その運動法（プログラム）である。

具体的には；

「①動ける体の状態を維持し、②必要となってしまうケアを事前に除去し、未然に防ぎ、うまく回避し、不要にするために行う療育的・療法的・治療的な運動」を意味する。

中高老年期におけるセラエクサ®は；

まさに「セラエクサ（生活習慣病予防運動・要介護予防運動®）」そのもので、言うまでもなく認知症予防運動も含まれている。

セラエクサ®は；

決して手段的にならず、楽しさやおもしろさを含み持つレクリエーション的効果と医学的効果の並存を求めるセラピューティックレクリエーションの身体領域（Psycho-motor Domain）を扱う。

セラエクサ®を総括すれば；

1）健康へのアプローチ〈＝ 自立して運動できる状況の維持〉と、
2）要支援・要介護等へのアプローチ〈 ＝ 要介護の状況を除去、未然に防ぎ、うまく回避する、不要にする〉ことに尽きる。ただし単なる手段化したプログラムではない。

Ⅱ．レクリエーションの必要性（活用）を探る ⇒ レクリエーションの知られざる力

1．人間の**基礎的欲求の充足**に向けて（ｱﾌﾞﾗﾊﾑ・ハロルド・マズロー1954 著 Motivation & Personality）
①生理的欲求、②安全の欲求、③所属と愛の欲求、④尊厳の欲求、⑤自己実現

2．レクリエーションの**価値･値打ちを見い出す**ことができない場合に向けて

3．**生活領域の拡大**（日常生活活動 ＡＤＬ）や生の質（生命、生活、人生 ＝ ＱＯＬ）の向上・充実に向けて、また、心身の苦痛の軽減から癒しと快追求の活動や状態（ＥＰＬ）に向けて

4．精神的、情緒的、身体的、知的な能力の獲得(Habilitation) への動きに向けて

【参考：Rehabilitation の歴史的変遷　回復(Rehabilitation)、助長 (Facilitation)、
そして潜在能力化 (Potentialization) から 能力の顕在化 (Actualization)】

【参考：宗教的破門、犯罪者の社会復帰、障害を負った人の社会復帰、機能回復から現在へ】

【参考：国際障害分類(ICIDH)1980 年、国障年の前年；　国際生活機能分類(ICF) 2001 年

ICIDH= International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps

ICF=International Classification of Functioning, Disability and Health ☜ (Structure は隠れている)

※ 機能損傷 I,能力障害 D,不利 H から心身機能・構造,活動(制限),参加(制約)への変遷(消極 ⇒積極)】

5．個人の生きる喜び(Enjoying Personal Living = ＥＰＬ)の紡ぎに向けて (本法人の定款の柱の一つ)

【参考：社会福祉法人磯子コスモス福祉会の、定款のもう一つの柱は、“その人中心の介護 (PCC) の実践”】

Ⅲ．レクリエーション領域の整理とその領域の中にあるセラエクサ®を捉える ・・・・☜ C－5

1．頭を働かせるレクリエーション (Cognitive Domain　知的な領域)・・・・ ⇒　認知症等の回避
目的的活動、手段的活動 (例：要介護予防・・・)

2．心を通わせるレクリエーション (Affective Domain　情意的な領域)・・・　⇒　鬱病等の回避
目的的活動 (快追求) と手段的活動 (癒し)

3．体を使うレクリエーション (Psycho‐motor Domain　神経－筋的な領域)・⇒ 生活習慣病等の回避
目的的活動 (身体的レクリエーション＝スポーツ) と手段的活動 (自身に合った
至適運動と生活習慣病等の回避)平均寿命(量的な長さ)から、健康寿命(質的な長さ)への変換

【参考：現代社会における健康の諸要素【栄養(季節の中間化)、休養 (夜間の昼間化)、運動 (動きの省エネ化)】
と好ましいﾚｸﾘｴｰｼｮﾝ活動・行動・身体運動の関係　＝ セラエクサ®・・水槽・金魚論】☜ C－6

Ⅳ．健康寿命の延伸に向けて　～生活習慣病予防運動・要介護予防運動・認知症予防運動のすすめ～

1．今後の健康寿命の延伸に向けて

(1)生活習慣病予防、要介護・認知症予防をどう進めていくかが課題 (下表は、2016年厚労省簡易生命表)

	平均寿命	健康寿命	差	※女性は＋6．16年も
男性	80．98	72．14	8．84	平均寿命では男性を
女性	87．14	74．79	12．35	上回っているにも関わ

らず健康寿命では＋2．65年上回っているに過ぎない。

2．今、自立できる生活の確保に向けて

(1)日常生活動作・活動・能力(ADL：Activities of Daily Living)＝歩行動作、起居動作、身辺動作、手腕動作
の確保(ADL は、衣食住における生活上の基本的な動作・活動・能力を意味している。) 歩行の重要性

(2)生の質(QOL；Quality of Life)＝生命の質、生活の質、人生の質の再考、どのようになっても豊かに生きる

(3)ADL やQOL と異なる次元の“個人の生きる喜び(EPL)”を紡ぐ新たな認識　⇒福祉法人の定款二本柱の一つ

3．積極的な「運動習慣の社会化」と「個人の運動習慣化」　⇒日常生活における省エネモードからの脱却のすすめ

(1)積極的な運動が生まれる 2 つの基本(理由)：　①興味・関心・趣味、②健康・体力不安や予防等の意識

(2)社会や地域、機関、団体等が進めなければならない“積極的な運動の社会習慣化”

※運動しない人、できない人を、それは個人の責任であると決めつけてはいけない。現代社会にあっては、
社会が、“運動する習慣”を作り上げていかなければならない。〔中原苑もその役割を担っていきたい。〕

(3)自らが進めなければならない“積極的な個人の運動習慣化”

※社会の動きに依存するばかりではなく、個人自身が、自ら積極的な運動の習慣化を図ることが大切です。

【参考：余暇の再考、これからのライフデザインの再構築、余暇の三機能(働き)の拡幅化 ⇒ ①休息・休養(回復型)；
気晴らし、娯楽(発散型)、自己啓発・自己開発(蓄積型)⇒楽しさとおもしろさの理解(←目的と手段) 】

4. 生活習慣病を引き起こす要因

運動不足を実感できないところに、いつの間にかサイレントキラーと呼ばれたりする生活習慣病が着実に近寄る結果になる。脳血管障害や、心筋梗塞などの心疾患は、自身の生活形態の工夫により発症を押さえたり予防できたりする可能性を持っている。**“意識した積極的な運動の摂り込み”**（←これを通常、トレーニングという言葉で表現している）が必要不可欠です。生活習慣病の先には、要介護状態に陥る流れが待ち受けている。運動の不足は、認知症になる可能性も強く秘めています〔運動による脳への血流の促進と共に**海馬**への刺激が重要〕。

① 加齢・・・・避けられない事実、しかし他の要因で実年齢とは異なる健康度の獲得は可能
② 高血圧・・・食塩過多、加齢による血管老化、**ストレス、過労、肥満、運動不足、遺伝 的要因**
③ 脂質異常症〔LDL140 ㎎/dl 以上、中性脂肪 150 ㎎/dl 以上、HDL４０㎎/dl 未満〕
④ 喫煙・・・・一服（一吸い）で、約７%の酸欠状態の醸し出し）
⑤ 飲酒・・・・酔いのメカニズム（前頭葉 ⇒ 小脳 ⇒ 呼吸中枢 ⇒ 脳幹
⑥ 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）
⑦ 過労・・・・疲労と過労の異なりの理解
⑧ 肥満・・・・摂取量と消費量、エネルギー代謝（基礎代謝量）
⑨ 身体運動の不足・・・具体的には、積極的な身体運動の摂り込みが求められる（一括払いと分割払いの運動、（**体幹 4 筋群** ⇒横隔膜、腹横筋、骨盤底筋、多裂筋）

運動は、質・量が高いに越したことはありませんが、個人の持つ健康度や習慣にも関係するので、一概に運動の質が高ければ良い、量が多ければ良いものでもない。積極的運動を日常生活化するには自身のライフデザインにより、適切に選択されるべきですが、運動欲求は自らが起こす自覚と認識が必要です。

以上のように、**身体的健康の維持増進に欠かせない諸要素**を整理すれば、以下１）～７）のとおり：

１）骨量を落とさない・・・・・骨減弱症（osteopenia）を避ける　参考：骨粗鬆症(Osteoporosis)
２）筋肉量を落とさない・・・・筋肉減弱症（sarcopenia）を避ける
３）基礎代謝を落とさない・・・倹約遺伝子(thrifty gene)の働きによる体内の代謝の下降を避ける

１）～３）は不可視的で実感不可

↑

↓

４）～７）は可視的で実感可能

４）体温を落とさない・・・・・・・・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・・・・・・・運動不足病(hypokinetic disease)の自覚はないので、自ら運動欲求を起こす
６）運動時の脈拍数を適度にあげる・・「主観的だが“ややきつい（130bpm）”」と感じる運動の強さまで高齢者は高める必要はなく、脈拍は 100 回/分程度でよい。個人に合った、“至適運動〔Befitting Exercise〕”が重要
７）安静時の脈拍数を高くしない ・・ 目安はおよそ毎分 70 回程度の脈拍数を目標

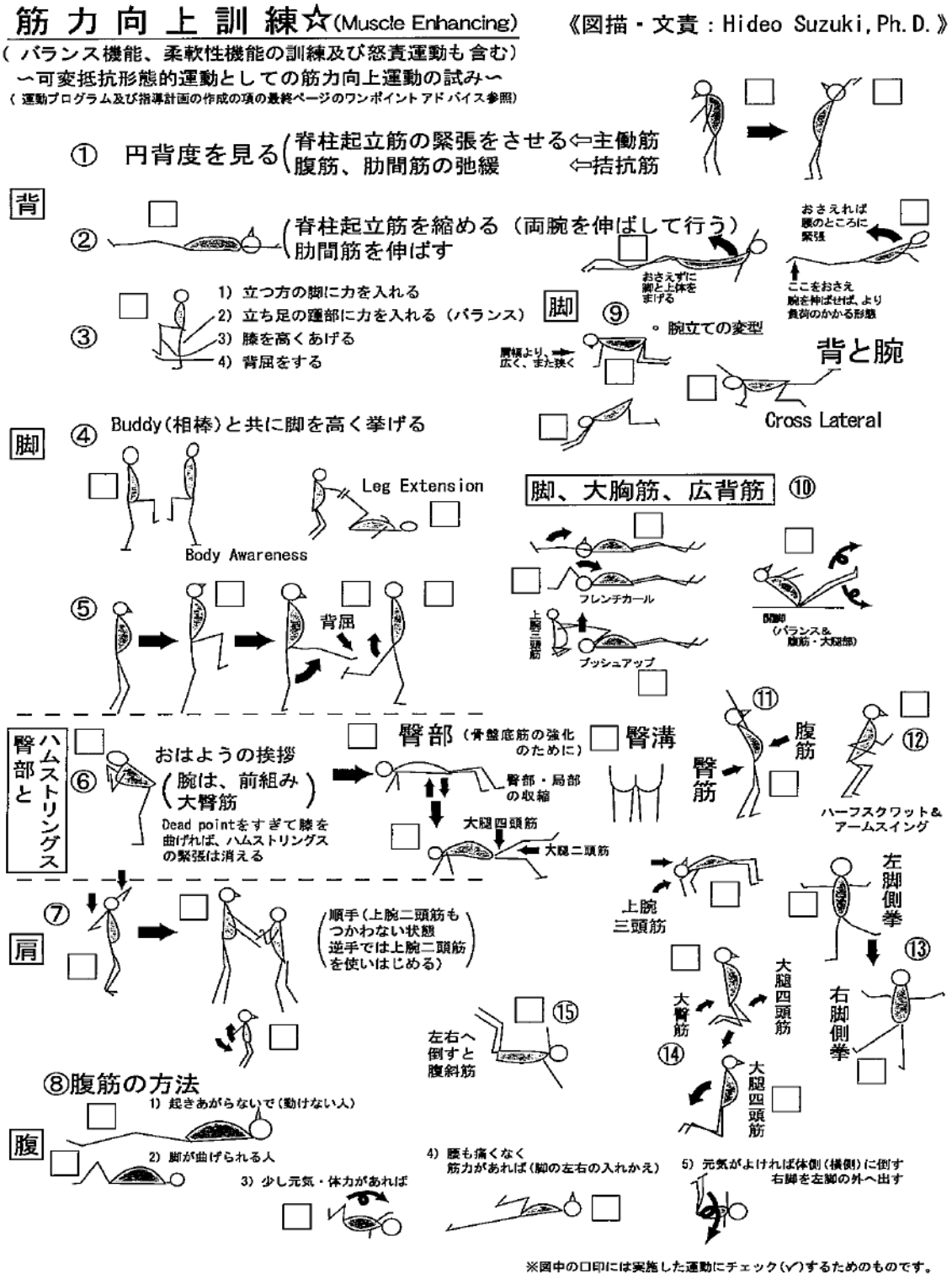
【注意】　※朝食を摂らないと、倹約遺伝子の働きにより、低基礎代謝化、低エネルギー体化、低体温化し、肥満化する。
※朝食を一週間抜くと、体温が0. 4度下がる。体温が1度下がると、免疫力が30～40%低下するといわれている。

小脳の働き（推尺）・・・・波線の書き込み演習(感覚と運動の統合)、小脳はコンピューターの役割
脳幹網様体賦活系・・・・・脳幹にある上行性網様体賦活系（脳幹上部の深くに位置しており、
意識と覚醒のレベルを調節）
舌上筋群・・・・・・・・・額に手を押し当て、頭部を前傾させる（まさにアイソメトリック）
舌骨下筋群・・・・・・・・首を前に倒す動きや物を飲み込む動作に関与
歯のかみ合わせと怒責運動・・・・海馬[註1)]への影響・・・成長ホルモンの分泌[註2)]
深呼吸と腹式呼吸・・・・・肺機能の拡大に役立つ深呼吸の方法と体幹を安定させる筋肉群を
活用する腹式呼吸　〔参考：呼吸の後先の再考＆**体幹４つの筋肉群**〕
頭を高くしておく・・・・胃の内容物の逆流の折に、気道に流れ込まないので、
誤嚥を防ぎ、誤嚥性肺炎の予防にもなる。(気道確保の状態)
セミファーラーポジションは仰向けで寝て、上半身を 15 度から 30 度起こした
姿勢のこと。40 度ならファーラー位（半座位）、90 度起こした状態は座位）
後頭下筋群（＝うなじ（項）筋）のストレッチ・・・首、首に近い肩周りの（首の動きを柔らかくする）筋
肩凝り、円背度（猫背）の予防
鎖骨の水平位保持・・・ﾊﾟｰｷﾝｿﾝ病患者の誤嚥の防止に役立つ　**参考：ﾊﾟｰｷﾝｿﾝ患者と歩行の関係**[下記 ※～※印 参照)]
肩甲骨・・・・肩甲挙筋 ⇒ 肩甲骨をスムースに回すために、両手指で両肩先のシャツを抓み
肘を大きく回すことで、肩甲骨の動きを改善する。肩凝り予防、肩関節の可動領域の拡大
座位でのハムストリングスのストレッチ・・・①足先（背屈）、②脚前挙、③上体を前傾
下腿三頭筋の両側からの叩打法・・・ミルキングアクションと同様の効果
下腿三頭筋の太さ（周囲の長さ）・・・筋力の現状の把握に役立つ方法
メカノレセプター（足裏親指から外側及び踵部迄にある感覚受容器）・・ﾊﾞﾗﾝｽはこの器官と三半規管で
反射と意識・・・黒板に書かれた字を見て、次に手元のノートの字を見るとき、何が起こっている？
その時の瞬き。注射の針と不意に尖ったものが皮膚に当った時の痛さと反応
片麻痺（へんまひ、かたまひ）・・・PNF 的筋の反応の理解。片麻痺側を支点に活用する意味
筋の弛緩・・筋膜と筋線維、筋肉に触れながら意識させてリラックス、筋膜は 8 秒程、筋線維は 50 秒程で弛緩
寝違いの痛さ・・・痛くない方にしっかり曲げていく（痛くない方の筋肉を働かせる）
有酸素運動・・・有効に有酸素化する筋力運動後の有酸素運動のすすめ ← 脂肪燃焼が長く続く働きの活用
姿勢・・・体側から見た立位では、耳 ⇒ 肩⇒大転子{大腿骨端ｸﾞﾘｸﾞﾘ動く}⇒膝⇒踵が一直線になるように
歩行・・・反射(※上体を前傾し重心を前に移動した後、初めの一歩を出す歩き※)と意識での歩きの異なり

註1. 海馬・・・・・短期の記憶をつかさどることは良く知られているが、運動により筋肉に乳酸(疲労物質)が蓄積されたことを察知すると、脳下垂体前葉から、成長ホルモンを分泌する働きかけをする。〔参考:過労でなく疲労の蓄積を、逆に意識的にすることで、成長ホルモンを分泌させる作用を働かせる。積極的疲労の摂り込み＝トレーニング〕　※感覚を働かせ、運動すること(運動と感覚の統合)で、脳の働きを活性化、
例: 坂道のジグザグ歩きは⇒メカノレセプターが働き⇒立位の工夫(抗重力筋による直立姿勢を保とうとする運動野の働き)が起こり⇒ジグザグ歩きにより⇒感覚と運動の統合が常に起こり⇒海馬を含む脳の活性化が生じる。緩やかな有酸素運動で、脳への血流を促すことは、当然、海馬の活性化につながる。
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: レム睡とは、速い(Rapid)眼球(eye)活動(movement)がある眠り(Rem)で、脳は完全に眠ってはいない。 ← 夢を見る眠り〕

～健康寿命の延伸に資する「歩行機能、起居機能、身辺機能、手腕機能（＝ADL）」の充実に向けて～

（留意：以下のチャートの運動は、運動可能範囲が広いので、できる範囲で実施することが大切）



※図中の□印には実施した運動にチェック（✓）するためのものです。

社会では、一般にデイケア及びデイサービスは、およそ次のように理解されている：
「デイケア(Day Care)は、通所リハビリテーションと呼ばれ、主治医の指示を受けてから専門の機材などによる本格的なリハビリテーションを行うことで日常生活が送れるように回復させることを目的としている。
デイサービス(Day Service)は、通所介護と呼ばれ、日常生活を介助することが主に行われ、レクリエーション[註1)]等を通じて生きがいを見つけることなどが目的となっている。」
というものである。　☜ 現在のデイサービスの文化的・生活文化的視点の再考が必要
〔**註1**. このレクリエーションそれ自体の正しい理解が必要不可欠であり、概念把握には、既存のイメージや認識を払拭することが求められる。〕
以上のように、デイサービスには、元々、リハビリテーション（以下「**リハ**」と略す。）の機能は存在していない。デイサービスに**リハ**の機能を求めることは、無理なことである。
リハは、分かり易く理解すれば、機能の回復といわれるもので、基本的には、自身が有していた機能を取り戻すことに他ならない。決して予防の領域には及んではいない。
今講習内容のセラエクサ®は、機能を取戻すという回復を求めるよいも、現在有している機能を失うことのないよう維持・向上させていこうとするもので、**“重度化の防止を含めた「予防の視点」”**に立っている。
セラエクサ®は、**“からだ”**〔身体領域、即ち、神経－筋的領域（Psycho-motor Domain）〕を中心に扱いつつも、**“こころ”**〔情意的領域（Affective Domain）〕及び**“あたま”**〔認知的領域（Cognitive Domain）〕にわたる支援により、心身ともに元気に健康に生活できる支援の方向性を持っている。
デイサービス利用者（要支援者）に対し、重度化し要介護状態にならないようにする予防運動は、必要不可欠であるのだが、デイサービスは、**“予防”**という意図を制度的にも明確に有していない。
セラエクサ®は、**“重度化の防止を含めた「予防の視点」”を**有していることからも、デイサービスへの導入には多大な意味と意義を持つもので自分らしく生きるための“自立支援”プログラムでもある。
“横浜で一番の施設を・・・”、と標榜する本社会福祉法人であるのだから、理念的にも、考え方にも将来を見通した「見える化」が求められている。本法人の定款の第一条には二つの柱：

“個人の生きる喜び（EPL＝Enjoying Personal Living）”を紡ぎ
“その人中心の介護（Person Centered Care）”の実践

が掲げられているが、この度の新しい「“地域密着型通所介護”（中原苑デイサービス）」を開設した意図も、本法人の**社会(地域)貢献及び地域活性化活動促進事業**の一環であり、そのプログラムとして中原苑のデイサービスにセラエクサ®を週６日（月～土）導入する計画である。
勿論、このセラエクサ®を含めた有意なプログラムを本法人の中心的役割の担い手でもある第一種事業の特別養護老人ホームにも導入していきたいと考えている。
今回、中原苑での講習会（「**セラエクサ®アドバイザー**」資格認定講習会）に参加された皆さんが、セラエクサ®の真の意味と意図（←その方向性と位置づけ）を明確に理解されることを心から願っていますとともに、参加くださった皆さんに衷心からの感謝をしています。

セラエクサ®　創設者＆商標登録者
鈴　木　　秀　雄

参考：リハビリテーションは、業務独占、名称独占[註2)]されていない。
註2. 上記二語の業務独占、名称独占についての解説は、『健康づくり実践編「要介護運動のすすめ」』p. 5. の《ワンポイントアドバイス》に掲載されています。

セラエクサ®実践実技資料 ⇒ 〔至適運動の繕き〕・・-・・・☜ C-7

セラエクサ®創設者・提唱者:鈴 木 秀 雄(商標権者)

1．セラエクサ®を以下のように捉える：

①神経-筋的領域（Psycho-motor Domain）

※体を使うセラエクサ®・・・・・・・・・・ニューモサイズ（Neumocise）

②情意的領域（Affective Domain）

※心を通わせるセラエクサ®・・・・・・・・アフェクサイズ（Affeccise）

③認知的領域（Cognitive Domain）

※頭を働かせるセラエクサ®・・・・・・・・コグニサイズ（Cognicise）

2．日常生活動作（日常生活能力＝Activities of Daily Living; ADL）の視点から以下の内容を捉える：

①歩行動作　　②起居動作

③身辺動作　　④手腕動作

3．運動学的に以下のように捉える：

①体の動きを起こす能力（筋力）

②身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＝A.柔軟性、B.平衡性、C.巧緻性、D.敏捷性）

4．運動動作的に以下のように捉える：

①空間認識（Space awareness）

②体認識（Body awareness）

③方向性（Directionality）

④水準（Level）

⑤体重移動と非体重移動の運動（Locomotor movement & Non - locomotor movement）

Even M. & Uneven M.　例：側対歩　開眼・閉眼片足立ち（視覚とメカノレセプター）

5．トリプルペニアとして捉える：

①骨減弱症（Osteopenia）　　参考：骨粗鬆症(Osteoporosis)

②筋減弱症（Sarcopenia）

③神経減弱症（Neuropenia）

6．具体的運動動作を捉える：

①項(うなじ)から踵(かかと)まで

②体幹筋群（横隔膜、腹横筋、骨盤底筋、多裂筋）

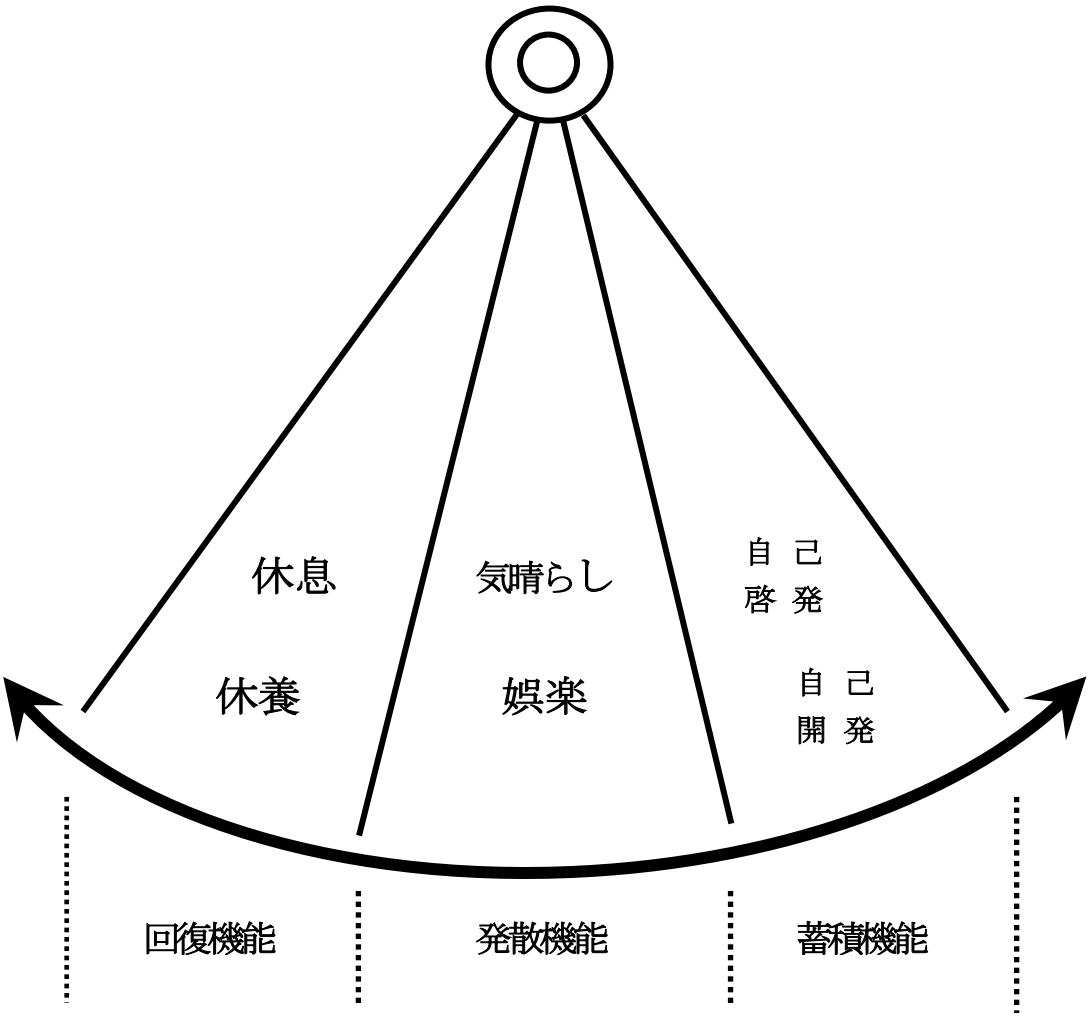
③呼吸と姿勢（ストレッチを含む）

④抗重力筋群とメカノレセプター

7．セラエクサ®動画最終静止画面フェードショットのロゴの捉え：　・・・・・・・・・・☜ C - 8

セラエクサ®のロゴになっている体操姿勢、車いす上の上肢ストレッチのように作成

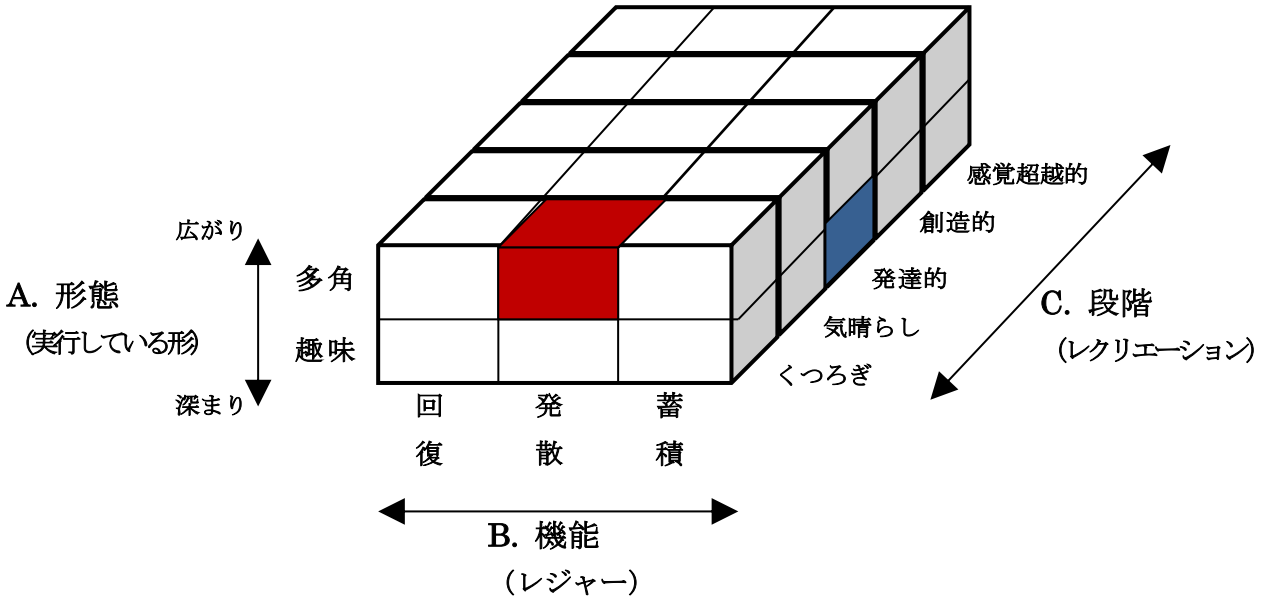
余暇の三機能（はたらき；振子とその支点）



※余暇の三機能のカップリング化（組合せ）とカクテル化（融合・混合）
※振子のように機能の左右への拡がりと移動によるバランス

Ｃ－２の１

レジャー・レクリエーション活動のキュービカルマトリックス（A、B、C）



= 多角的嗜好形態、発散機能、くつろぎ、

= 趣味化傾向形態、蓄積機能、発達的、

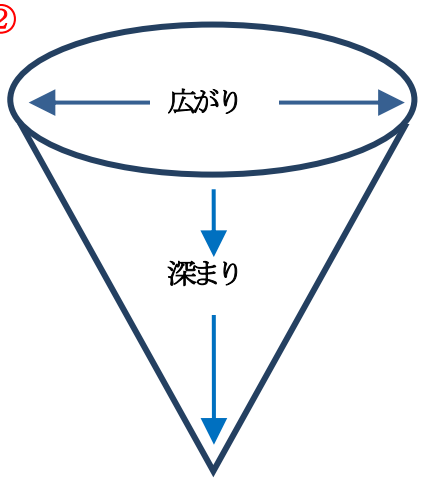
A ＝ ２つの実行している形態
B ＝ ３つのレジャーの機能
C ＝ ５つのレクリエーションの段階

参考：
上記 Ｃ－２の１ の図の；
段階の
発達的は、発達的レクリエーションの意味
創造的は、創造的レクリエーションの意味
感覚超越的は、感覚超越的レクリエーションの意味
また
多角は、多角的嗜好形態の意味
趣味は、趣味化傾向形態の意味

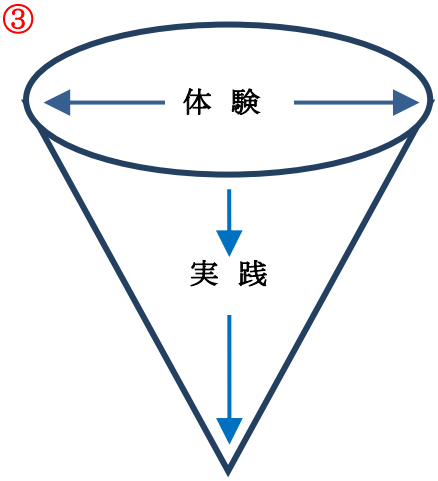
Ｃ－２の②～⑥

多角的嗜好形態と趣味化傾向形態の複眼的思考

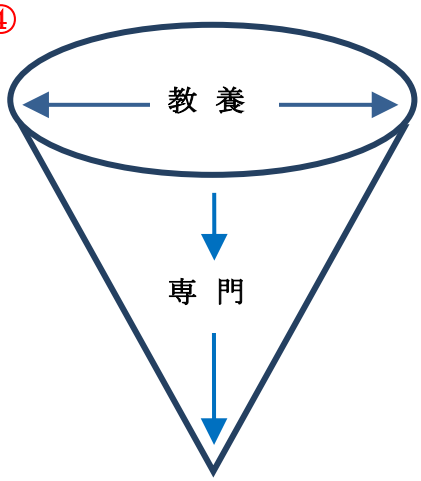
②



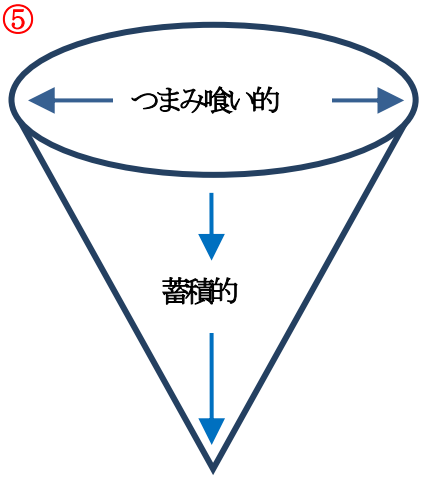
③



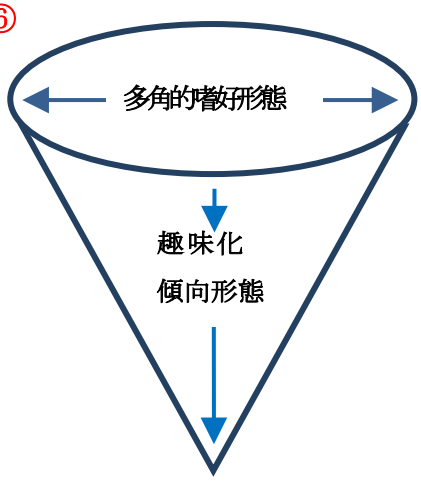
④



⑤

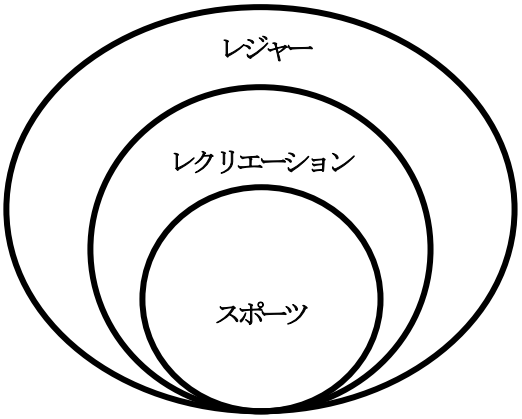


⑥



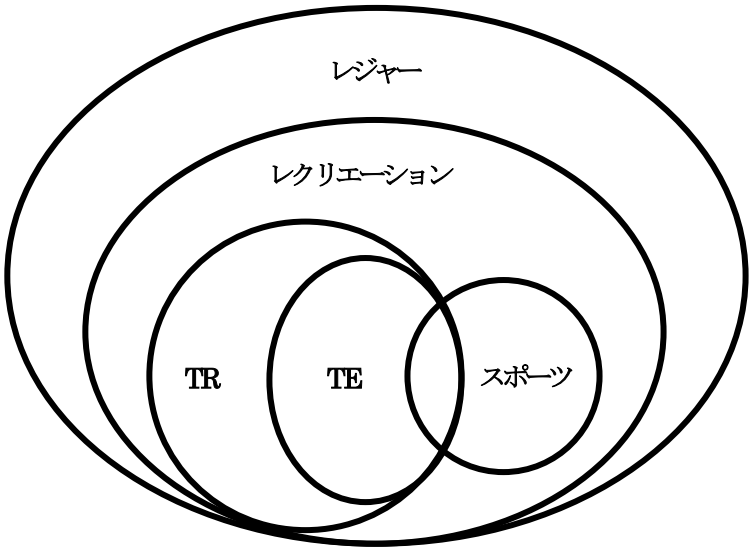
Ｃ－３

レジャー・レクリエーション・スポーツの概念の位置関係



Ｃ－４の１

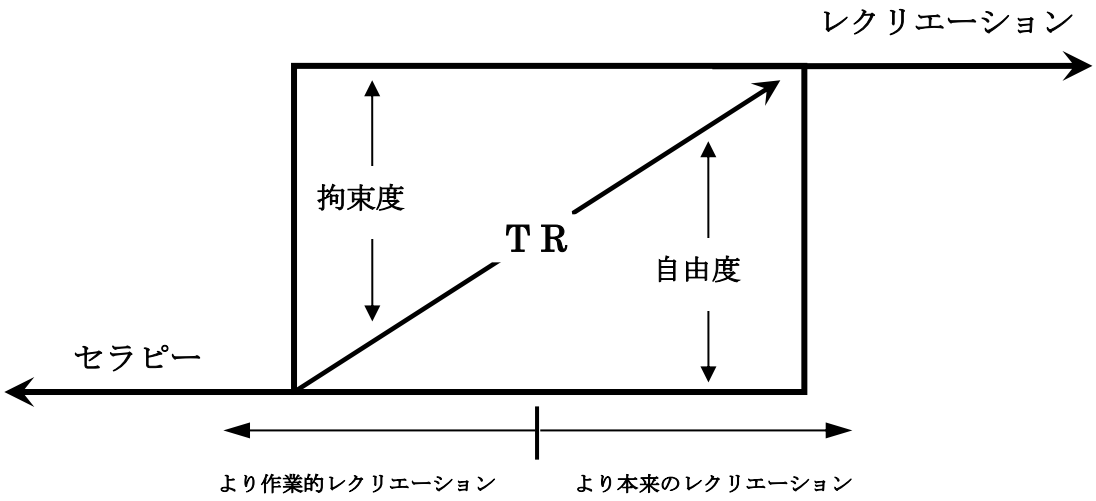
レクリエーションの中に概念化して捉えたセラエクサ®



TR＝セラピューティックレクリエーション

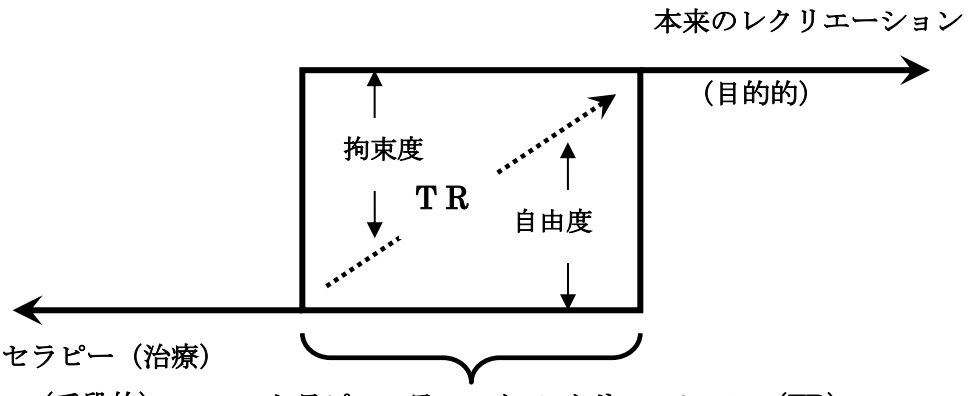
TE＝セラエクサ®（セラピューティックエクササイズ）

セラピューティックレクリエーション（TR）を中心とした
連続性とそれらの概念の範疇



TR＝Therapeutic Recreation

セラピーとレクリエーションの間に位置する TR の考え方

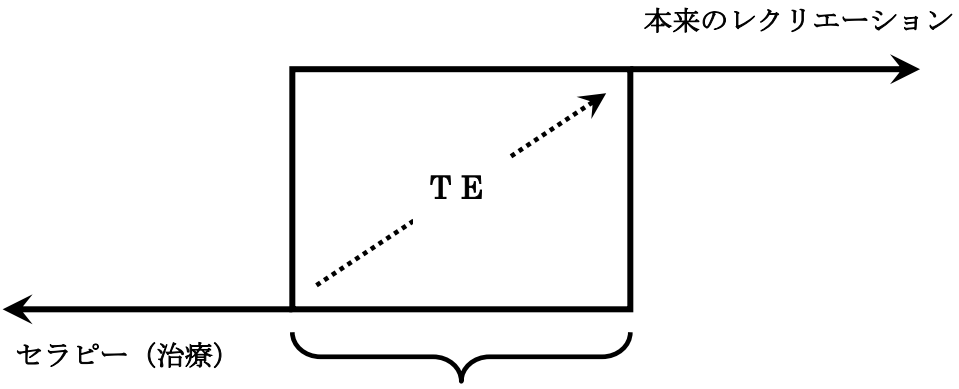


セラピューティック　レクリエーション（TR）

あたま　認知的領域 Cognitive Domain
こころ　情意的領域 Affective Domain
からだ　神経－筋領域 Psycho-motor Domain

TR＝Therapeutic Recreation

セラエクサ®



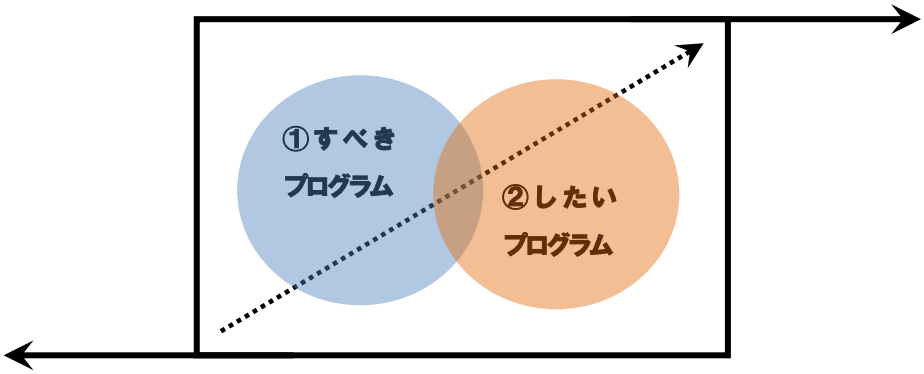
セラピューティックエクササイズ（TE）

セラエクサ®は、以下の①②③を扱うが、①が中心的な領域

① 神経-筋的領域（Psycho-motor Domain）
② 情意的領域（Affective Domain）
③ 認知的領域（Cognitive Domain）

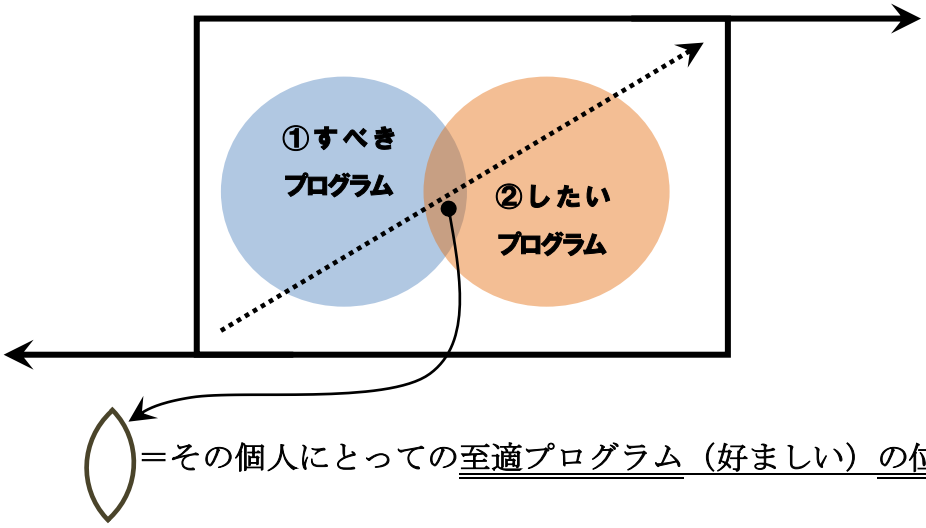
TE＝Therapeutic Exercise®

セラエクサ®プログラム



①すべきプログラム＝処方型プログラム（Prescription Typed Program）
②したいプログラム＝カフェテリア型プログラム（Cafeteria Typed Program）

至適プログラムの位置



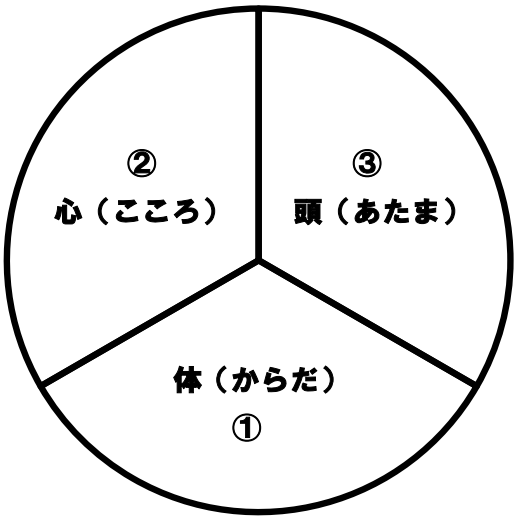
＝その個人にとっての至適プログラム（好ましい）の位置

①処方的プログラムと②レクリエーション的プログラムの並列・共存

（①は、課題（問題）に対応するための手段
②は、楽しさ・おもしろさをもたらす。それ自体が活動の目的）

楽しさ・おもしろさは、その事象（活動や状態）を意識を持って長続きさせていくための基本
（ある活動が手段化されるとき、楽しさ・おもしろさが削られていく。）

レクリエーションの領域（からだ、こころ、あたま）



①神経-筋的領域（Psycho-motor Domain）
　※体を使うレクリエーション
②情意的領域（Affective Domain）
　※心を通わせるレクリエーション
③認知的領域（Cognitive Domain）
　※頭を働かせるレクリエーション

レジャー【水槽】と レクリエーション【金魚】の関係

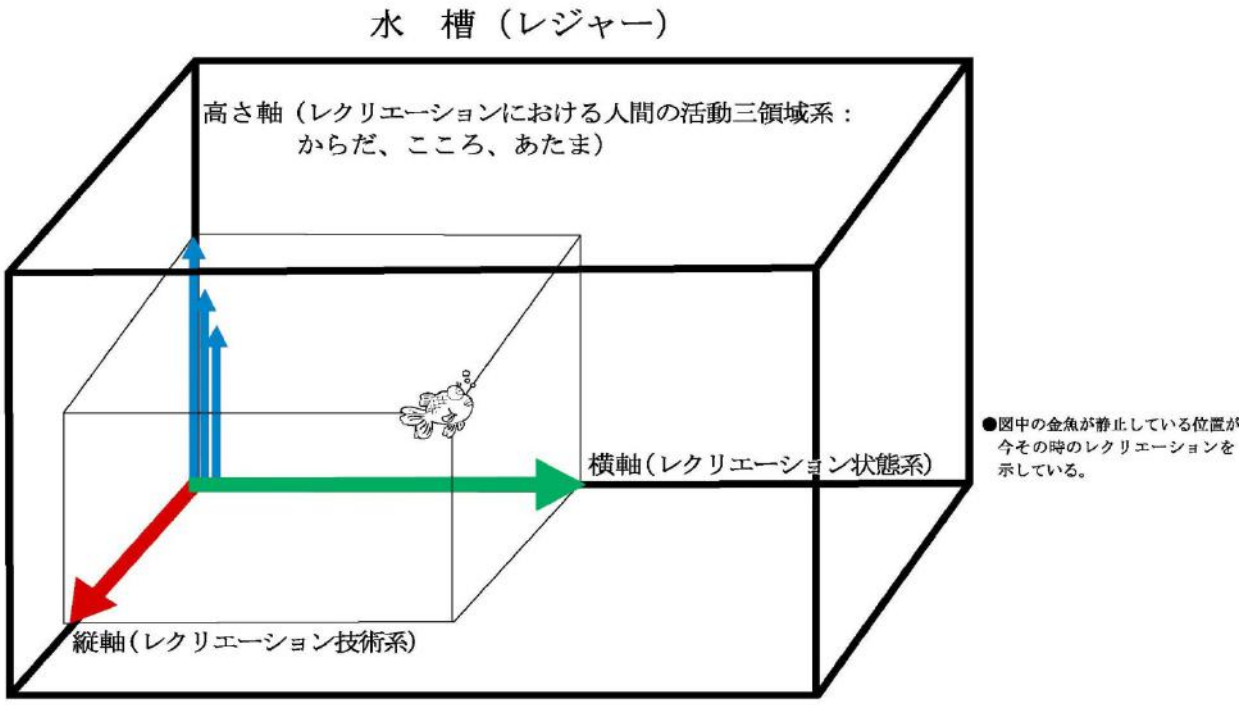
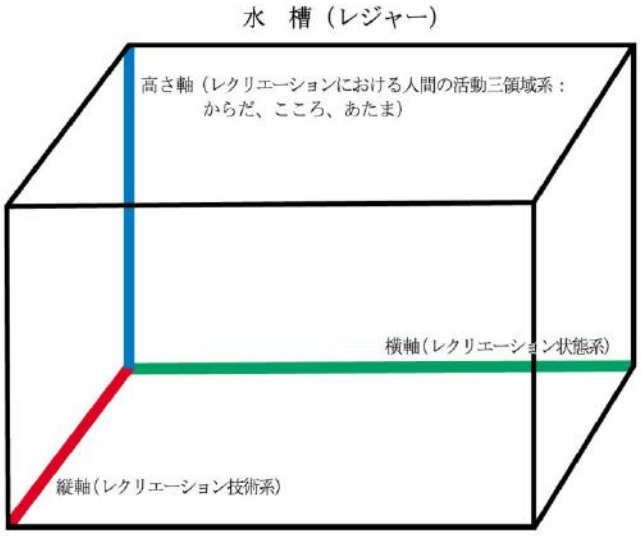


図１．レジャーとレクリエーションの関係
（レジャーとレクリエーションの関係を水槽と金魚との関係に照らし合わせレクリエーション活動を瞬間的に静止状態として捉えたときを想定し、縦軸、横軸、高さ軸の三次元論的に表現したもの。高さ軸については、人間の活動領域系〔からだ、こころ あたま〕がそれぞれ主・従・中間的な関わりにより異なることを理解することが必要である。三次元の軸の交わりの場がレクリエーションであることを示している。）
〔社会福祉専門職ライブラリー 介護福祉士編 鈴木秀雄著『レクリエーション指導法 ～レクリエーション的効果と治療的効果の並存を求めて～』誠信書房刊、1996年、 pp.43－49.所収〕

【 演　習 】

あなたのレジャーにおけるレクリエーション活動を一つ選択し、三次元論的に分析してみましょう。
（あなたの金魚は何処を泳いでいて、どちらの方向を向き、静止しているのでしょうか?）



選択したレクリエーション活動名：（　　）

運動の全体像とセラエクサ®としての運動処方の四原則　〔至適運動の繙き〕

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)

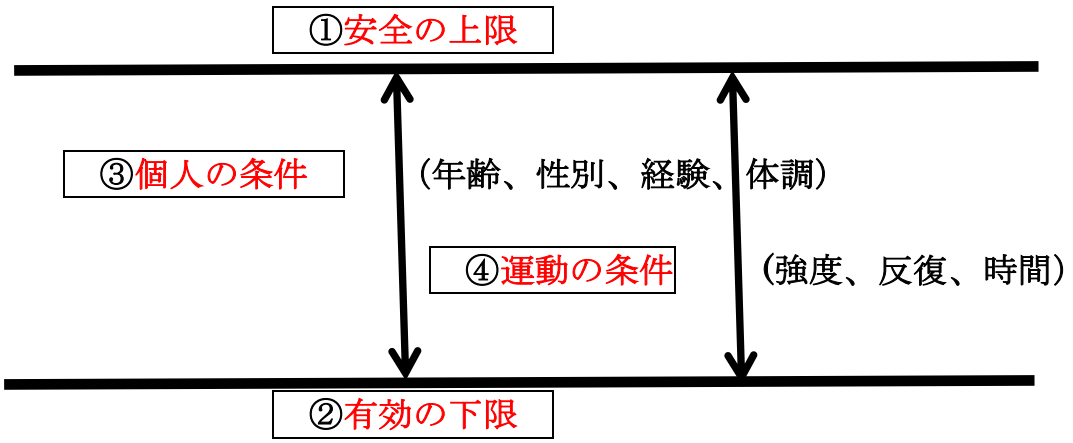
③体の動きを整える能力(調整力)

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。）

セラエクサ®のロゴ

【引用・参考文献】　⇒　「七訂増補版」ができました。

①鈴木秀雄　『七訂増補版 スポーツ・運動・体育実践考　～“至適運動のすすめ”と生涯スポーツへの誘い～』2019 年 3 月 10 日、七訂増補版、第 1 刷 302 ページ、定価 3,000 円（税込）

②鈴木秀雄　「健康づくり実践編 ～セラピューティックエクササイズ 要介護予防運動のすすめ～」12 回ｼﾘｰｽﾞ、社団法人 全国社会保険協会連合会発行の『社会保険』誌に連載、2005 年 5 月(No.658) ～2006 年 4 月(No.669) 50 ページ、定価 500 円(税込)

③鈴木秀雄　文化放送(ラジオ番組)　“ハート・リング健康 Radio” ～認知症と手をつなごう～
第 1 回：　平成 31 年 3 月 30 日　セラエクサ®とは？
第 2 回：　平成 31 年 4 月 7 日　　セラエクサ®の可能性とは？

〔※上記の資料（①②③の三点一括、税・送料込 2,500 円）を入手希望の方は、社会福祉法人 磯子コスモス福祉会「中原苑」連絡先：電話 045-776-3500　担当者、水戸部(みとべ)〕