中原苑

第11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3～

～ 身体的レクリエーション(Physical Recreation)としての至適運動 －その2－ ～

日　　時：　令和 元年6月15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、コーヒータイム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、体を少しでも動かせられる方は、動き易い服装・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4月13日(土)～令和 元年6月10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。>

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」

※中原苑においての際は、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当の対応とし、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。

令和 元年７月迄の月例会（教室）の開催日は、次の通り：

⑧ 令和 元年 5 月 11 日（土）13：30 ～ 15：00　⑨ 令和 元年 6 月 29 日（土）13：30 ～ 15：00

⑩ 令和 元年 7 月 20 日（土）13：30 ～ 15：00

～その２～【中原苑コミュニティー市民大学開放講座（無料）講演】奇数月開催（シリーズ）

第１シリーズ
- 第 1 回 令和 元年 5 月 16 日（木）17:30～19:00
- 第 2 回 令和 元年 7 月 18 日（木）17:30～19:00
- 第 3 回 令和 元年 9 月 19 日（木）17:30～19:00

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）＞

介護職員(特別養護老人ホーム又はデイサービス)

※介護職員は、原則として介護福祉士の資格を有する者とします。

●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

1. 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
2. （専任・臨時）介護職員給与の処遇改善加算
3. 法人連動処遇改善加算（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）
4. 専任者の夜間専従者手当及び夜勤手当加算
5. 入浴介助臨時職員対象の法人連動処遇改善加算
6. 利用者送迎に関わる職務手当加算
7. 看取り（特別養護老人ホーム利用者）に関わる職務手当
8. 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
9. 精勤特別手当
10. 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

1. 定年（満 65 歳）後の再雇用制度
2. 近隣住民協力者（満 65 歳以上の近隣住民）の就労支援実施
3. 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
4. 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
5. 「介護からの解放（Respite Care）」支援事業（略称　RC 事業）
6. 「子育支援時短優遇制度」

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）、釼持（けんもち）、上田（うえだ）まで

申 込 書

［第11回講演会］

		市区町名	性別	年代	連絡先
氏　名			男・女	代	
		市区町名	性別	年代	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			男・女	代	
		市区町名	性別	年代	
氏　名			男・女	代	

【社会・地域貢献及び地域活性化活動促進事業】

令和 元(2019)年6月15日(土)
於: 中 原 苑　13:30～15:00

第11回講演会

社会福祉法人 磯子コスモス福祉会
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、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３～
～ 身体的レクリエーションとしての至適運動　- その２ - ～

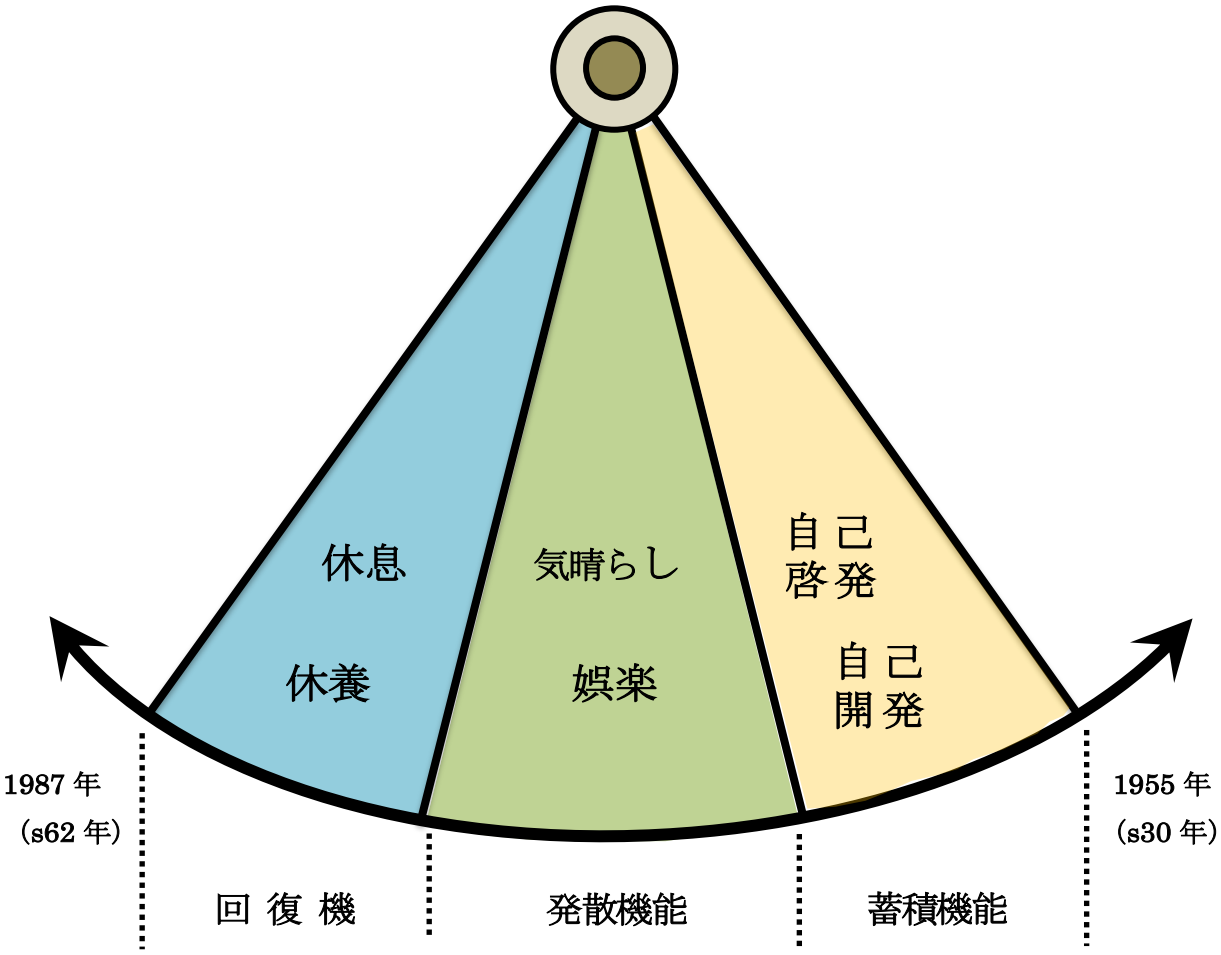
◎キーポイント:身体的レクリエーション ⇒ 即ち、スポーツの世界であるが、そのスポーツの概念を柔らかく捉えること
それは楽しく体を動かす(楽に体を動かす)こと ⇒ 至適運動(Befitting Exercise＝個人にとってふさわしい運動)により、至適体力(Fitness)を維持していくことが、健康寿命の延伸に不可欠

◆ 今回の実技は、至適運動、至適体力を“身体的レクリエーションの領域”で如何に獲得していくか ◆
その意味からも、レジャーの三機能の理解(再考)を通して、人としてのレクリエーションの領域(あたま、こころ、からだ)から身体的レクリエーションを捉えるとき、キュービカルマトリックスの図のレジャーの三機能、レクリエーションの形態、レクリエーションの段階により、レクリエーションの活動や状態をはっきりと「見える化」することができる。

●レジャーの三機能　(振り子の図)
①休養・休息
②気晴らし・娯楽
③自己啓発・自己開発
※機能の組み合わせ＝カップリング
機能の融合・混合＝カクテル化
機能の拡幅化と深奥化
機能のバランス

●レクリエーションの形態と段階　(キュービカルマトリックスの図)
形態
①多角的嗜好形態
②趣味化傾向形態
段階
①くつろぎ
②気晴らし
③発達的レクリエーション
④創造的レクリエーション
⑤感覚超越的レクリエーション

余暇の三機能（はたらき；振子とその支点）

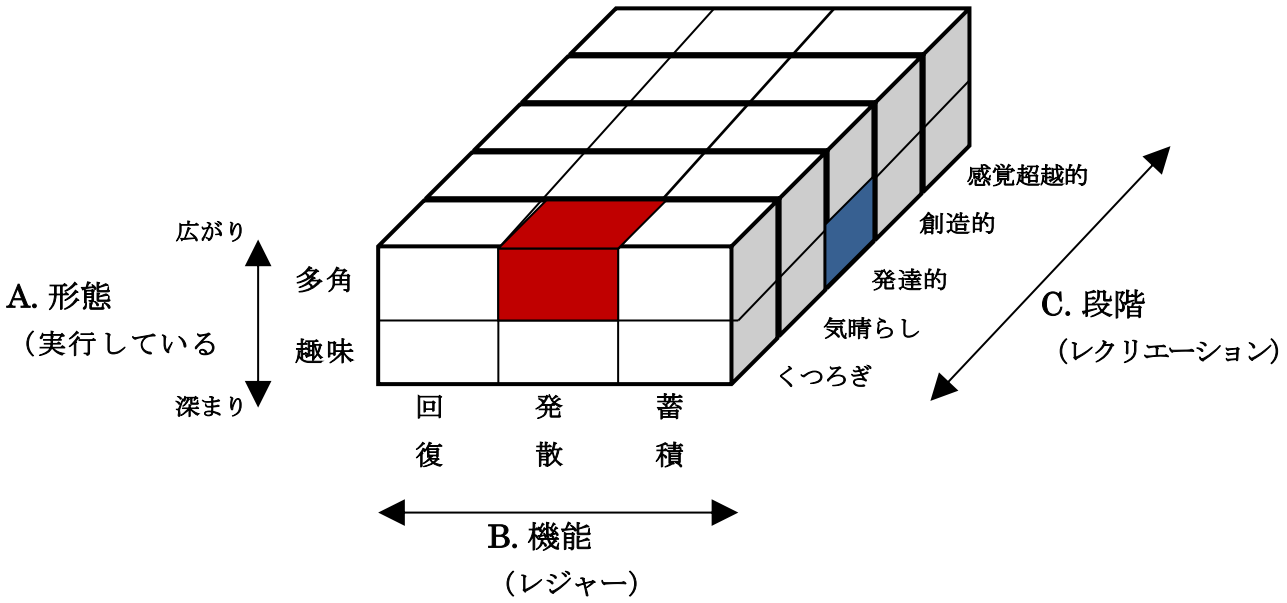


※余暇の三機能のカップリング化（組み合わせ）とカクテル化（融合・混合）
振子のように機能の左右への拡がりと移動によるバランスの再考が大切

日本では、戦後の経済成長（右肩上がり）の中で、当時は余暇時間には限りがあり、機能で言えば休息・休養と気晴らし・娯楽が中心であったものが、その後一方ではカルチャーセンター〔産経学園 1955（昭和30）年 3 月 12 日開講〕の始まりや 1960 年代半ばのいざなぎ景気時代には電化等（3C＝カラーテレビ、カー、クーラー）の耐久消費財が普及し、家庭の主婦にとっても、労働者にとっても自由裁量時間（余暇時間）が増大し、余暇機能の振り子の右側（自己啓発・自己開発）への拡幅化が起き、蓄積機能が指向されるようになってきた。

他方、1987(昭和 62)年 6 月 9 日に制定された「総合保養地域整備法」、所謂、通称、リゾート法は、リゾート産業の振興と国民経済の均衡的発展を促進するため、多様な余暇活動が楽しめる場を、民間事業者の活用に重点を置いて総合的に整備することを目指し制定された法律だが、上手くいかず 2004 年 2 月に国は基本方針を変更し、多くの構想が廃止された。三機能からすれば、休養・休息の振り子をさらに左側に拡幅化しようという意図が見えたが実を結ばなかった。

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、

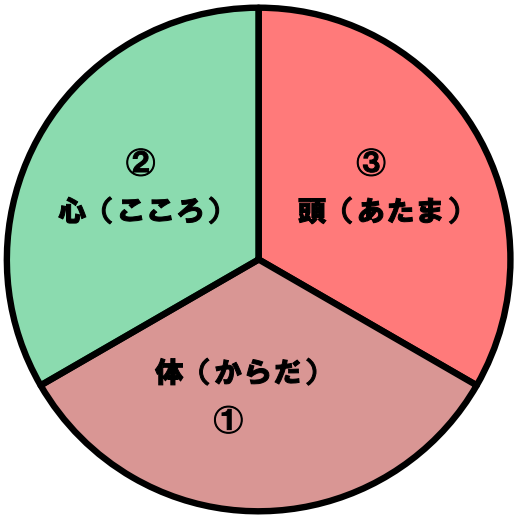
= 趣味化傾向形態、蓄積機能、発達的、

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

※レジャー（余暇）になされるレクリエーションは、どのような形態で、どのような段階の活動や意識に基づいてなされているかを「見える化」するためのマトリックスであるが、レクリエーションの三次元的な「見える化」と共にレクリエーションそのものの正確な状態や活動を特定することに役立つものである。

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・・・・・・・・・・・・・・・・体活
②情意的領域（Affective Domain）
　※心を通わせるレクリエーション・・・・・・・・・・・・・・心活
③認知的領域（Cognitive Domain）
　※頭を働かせるレクリエーション・・・・・・・・・・・・・・脳活

※全人的な活動（人間の領域全てを含む）としてのレクリエーションであるが身体的領域、即ち、身体的レクリエーションは自らの心理的欲求でしか現れてこない。目的的であろうと手段的であろうと、意識し、心理的な欲求のもと、積極的運動を意図的に摂り入れなければ、健康寿命の延伸は望めない。
楽しみ（おもしろさを含む）と共に、運動の日常化（運動の習慣化）を図るには、日常生活の工夫により余暇化し、個人にとってふさわしい運動(至適運動＝Befitting Exercise)の実践により、至適体力（Fitness）を得ておくことが末永い自立生活を可能とする。

三次元的なレジャー【水槽】と レクリエーション【金魚】の関係

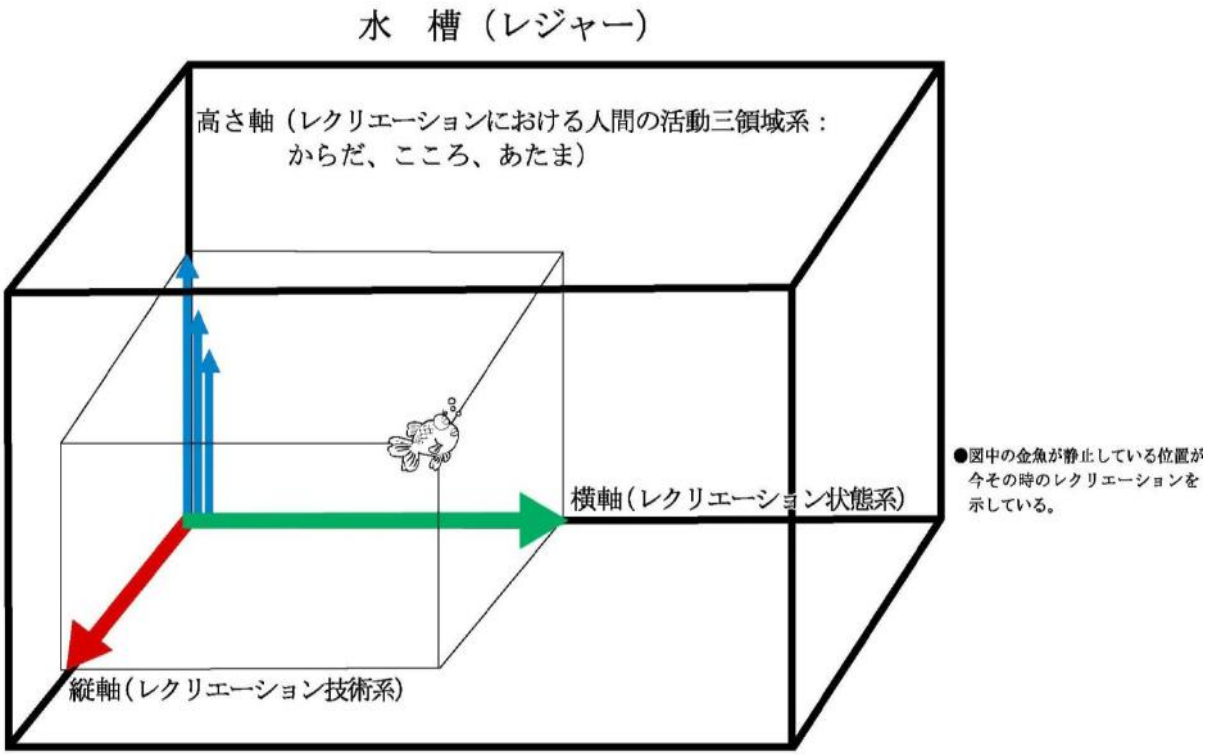
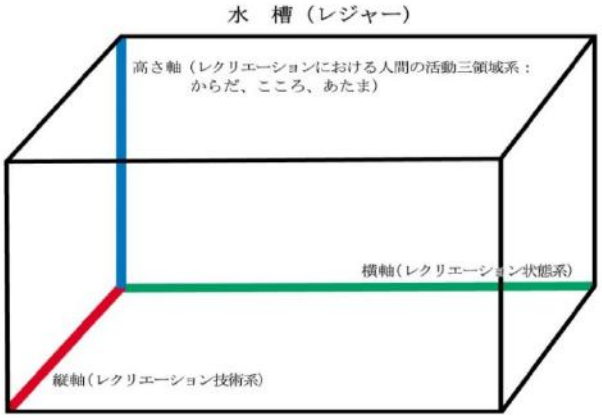


図１．レジャーとレクリエーションの関係
（レジャーとレクリエーションの関係を水槽と金魚との関係に照らし合わせレクリエーション活動を瞬間的に静止状態として捉えたときを想定し、縦軸、横軸、高さ軸の三次元論的に表現したもの。高さ軸については、人間の活動領域系〔からだ、こころあたま〕がそれぞれ主・従・中間的な関わりにより異なることを理解することが必要である。三次元の軸の交わりの場がレクリエーションであることを示している。）
〔社会福祉専門職ライブラリー 介護福祉士編 鈴木秀雄著『レクリエーション指導法～レクリエーション的効果と治療的効果の並存を求めて～』誠信書房刊、1996年、pp.43ー49.所収〕

【 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：（　　）

今回の実技は、「身体的レクリエーションとして楽に体を動かす」の実践　★1. ～ ★11.

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、多岐にわたる楽しい領域にいざない、秘密の発見や秘密の解きあかしをしながら、おもしろさを見つけ出し、至適運動を味わいながら、至適体力を得ていきましょう。

★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)

※ゆっくり、じっくり、体を動かしていきましょう

★2. 筋肉にスイッチを入れる動き・・有酸素運動へのいざない

運動としては、有酸素運動(ドキドキハーハーの運動)と無酸素運動(ヨイショの運動)が必要であり、先ず筋力運動から始めると、筋肉にエネルギーを使うスイッチが入り、その後の有酸素運動の速やかな始まりに役立つ。その代表的運動としての腕振りスクワット

腕振りスクワット　30回 × 3 セット

※号令を各人がかけ、セットの間は腕振りその場足踏み

動きがつらい人は足踏みで十分です

※腕振りスクワット(怒責運動 註1)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 1. 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、脳は完全に眠ってはいない)

★3. 上体背面多く分布する褐色脂肪細胞の活性化・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・基礎代謝を高める

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肩回し運動、上体ひねり、大胸筋を伸展させながら肩甲骨寄せ、両椀の突き上げ

※二人組で、肩甲骨周辺と肩たたきもしましょう

★4. 体幹の強化・・自立活動と ADL の強化

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2))・・・・・・・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 2. 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。

※体力がある人は、片脚を交互に床から 30 センチ程度上げ下げする。

★5. 脚の側挙・・膝関節痛の予防に役立つ

①側臥位になり、両腕で体が前後に傾かないように支持し、脚の側挙運動
10 回～20 回の繰り返し ・・ ⇒ 外転筋

②側臥位になり、両腕で体が前後に傾かないように支持し、上にある脚の膝を曲げ後方に引き、
下にある脚をしっかり上方に挙げ、暫く静止状態を保つ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・⇒ 内転筋

★6. その場の両脚同時ジャンプ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・空間認識（Space Awareness）強化

※その場だけでなく、前後への両脚ジャンプもバランス感覚の強化に役立ちます。

★7. 片脚ケンケンで横への動き

※危険防止のため、軸足になっている反対側に進みます。

★8. マットの上で、仰臥位になり、両腕を伸ばし、全身シーソー

※バランスの保持と、腹筋、脚力の強化に役立つ。

★9. ツーステップでのその場駆け足(腕振りを強く)

①45 秒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＝エアロビックス）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）

※疲労の除去にも役立つので、主運動の後に必ず行いましょう。

★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、揉捏法で筋組織を動かしてリラックス、
使った筋肉をしっかり弛緩させる（ゆるめる）ようにしましょう。

【お 知 ら せ】

引き続き、社会福祉法人磯子コスモス福祉会では、社会・地域貢献及び地域活性化活動促進事業として、講演会、セラエクサクラブ、市民大学開放講座等も無料で開催。

また、社会・地域貢献及び地域活性化活動促進事業の一環として、特定非営利活動法人日本セラエクサ協会（JATE）の公認資格である「セラエクサ®サポーター」資格認定講習会も令和元年 9 月より中原苑にて開催。

セラエクサ®のロゴ

【引用・参考文献】

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 ～快追求と癒しを求めて～」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、2003 年 3 月(No.632) ～2004 年 3 月(No.644) 「遊び性の再考」2002 年 3 月(No.620) 50 ページ、定価 500 円(税込)

③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)

④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 (①②③④の四点一括、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) へ〕