中原苑

第12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4 ～

～ 身体的レクリエーションとしてのスポーツの意味と至適運動 －その3－ ～

日　　時：令和 元年8月3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

特定非営利活動法人 日本セラエクサ協会（JATE） 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：講師著作書籍、『社会保険誌』に連載（12ヶ月）された「健康づくり実践編 ～要介護予防運動のすすめ～ 」の合本等を使用

申込期間：令和 元年6月15日(土)～令和 元年7月29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・体力つくり"につとめましょう!

【 ◆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 10 月迄の月例会（教室）の開催日は、次の通り：

⑪ 令和 元年　8 月 24 日（土）13：30～15：00

⑫ 令和 元年　9 月 14 日（土）13：30～15：00

⑬ 令和 元年 10 月 12 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２シリーズ
- 第４回 令和 元年 11 月 14 日（木）18:00～19:30
- 第５回 令和 ２年　１月 16 日（木）18:00～19:30
- 第６回 令和 ２年　３月 19 日（木）18:00～19:30

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当の対応とし、それ以外の責任は負いかねます。

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日全てご利用できます。

※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8月3日(土)
於: 中 原 苑 13:30～15:00

第12回講演会

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４～
～ 身体的レクリエーションとしての至適運動 - その３～

◆ ～本日の講習会（第１２回）で、丸２年の開催となります。～ ◆

キーポイント:

◎①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(特質としての1つ
非日常性である事象を、如何に日常生活の中に存在・顕在化させていくか、その方法を探る

◎②セルフケア行動の再確認(セルフモニタリング＝「自己監視」とセルフエフィシエンシー＝「自己効力」)
により、忙しい日常生活の中に積極的運動を摂り入れる可能性を発見・創り出す

◎③個人にとってふさわしい運動(至適運動＝Befitting Exercise)の発見と見極めを確かなものとする

※上記①(顕在化)を実現するために、日常の時間・行動を分析し、②(セルフケア行動)により
グループワークを通して、③(個人にとってふさわしい運動)ができる可能性を「見える化」し、探し出す

※また、今までの講演会の中から、運動の習慣化に関するセルフチェックもしていきます。⇒ 別紙 1.

◆ 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 ◆

今回の実技は、★1. ～ ★7.

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)

★3. 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

※強い呼気（腹筋を使用した 強い"吐き出し"の反復

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

※立位姿勢時に中心的に働く抗重力筋（主導筋と拮抗筋）の強化に役立つ

※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。

③骨盤底筋・・・尿失禁の予防にも役立つ

※殿筋群を収縮させることで、一層強化することができる

④多裂筋（multifidus）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・上体の多方向へ捻じる動き

※伏臥位になり、下腿を抑えてもらい、上体を挙げ、次に上体を左右に捻じる運動の繰り返し

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（不完全回復）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。

★4. 大腿四頭筋と前脛骨筋のストレッチ

歩行、立位姿勢の保持に重要な役割を果たしている筋群（抗重力筋）の柔軟性が重要

長座姿勢でマットに座り、片方の脚を曲げ足の裏が天井を向くようにする

無理をしないようにして上体を、少しずつ後方に倒していく（背中をマットにつけることができますか）

※このストレッチは、焦らずに時間をかけて、ゆっくり何回か反復しながら行います
（参考：筋繊維の伸展は8秒程度、筋膜は40～50秒）
※大腿をストレッチしているとき、足底（足底筋 plantaris muscle ではない）、特に土踏まず側をしっかり揉むと、不思議にも大腿四頭筋の緊張（ストレッチ）による痛みが消えていきます。

★5. 膝関節の強化（痛みの防止）としての脚の側挙・

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

※体位を変換して、左側・右測を交互に実施

★6. 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

★7. マットの上での揉捏法（じゅうねつほう）によるリラックス

①マットの上に伏臥位になり、パートナーに背中を揺り動かしながら押してもらう揉捏法で筋組織を動かしてリラックスし、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。
特に背中の上部の肩甲骨の周囲・僧帽筋・広背筋群の場所には、褐色脂肪細胞が分布しているので、この部位への刺激は結果的に脂肪を燃やし易くし、基礎代謝を高める効果がある

セラエクサ®のロゴ

別紙 1.　以下の問いに答えてみましょう！　〔各問 4 点、25問、計 100 点満点〕

1　平均寿命と健康寿命との差では、その差は女性の方が大きい　1 □はい　□いいえ

2　生活習慣病を起こす要因に身体運動不足が含まれている　2 □はい　□いいえ

3　習慣として朝食を抜いても基礎代謝は落ちない　3 □はい　□いいえ

4　体幹を安定させる中心的〔コア（核）〕な筋肉は：
胴体部の ⇒ ①横隔膜（上部）、②腹横筋（前部）、③骨盤底筋群（底部）、
④多裂筋（背部）の各部が携わっている　4 □はい　□いいえ

5　これからの健康寿命の延伸にとって運動の日常生活化と運動の習慣化が重要　5 □はい　□いいえ

6　海馬は短期の記憶を司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　6 □はい　□いいえ

7　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大脳運動野の働き）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、
運動により脳への血流を促すことは、当然、海馬の活性化につながる　7 □はい　□いいえ

8　健康の三要素の運動は、生理的必要性が生じる　8 □はい　□いいえ

9　成長ホルモンは、ノンレム睡眠、怒責運動、スロートレーニングにより分泌される　9 □はい　□いいえ

10　誘眠のメラトニンと覚醒のセロトニンの理解。メラトニンは、セロトニンを原料
として作られる。夜、天然の睡眠薬であるメラトニンを充分に分泌させるためには、
日中に沢山セロトニンを分泌させることが必要不可欠で、セロトニンは、朝、太陽光を
浴びて、日中活発に活動することにより活性化され、しっかりと分泌される、
メラトニンの原料はセロトニン、メラトニンは、昼間には生成されない
朝、明るくなると・・・・・・ ⇨『セロトニン』が分泌される
夜、暗くなると・・・・・・・・⇨『メラトニン』が分泌される　10 □はい　□いいえ

11　加齢に伴う筋力の減少率は、満６０歳まで約２％、満６０歳代は約１５％
満７０歳代では約３０％。６０歳の筋力を１００％とすると、
６５歳時では４４％、７０歳時では２７％しか残らない　11　□はい　□いいえ

12　生活機能としての日常生活能力（ＡＤＬ）は、①歩行能力（動作）
②起居能力（動作）③身辺能力（動作）④手腕能力（動作）です　12　□はい　□いいえ

13　椅子に座る運動は求心性収縮、椅子から立ち上がる運動は遠心性収縮　　13　□はい　□いいえ

14　怒責運動とミルキングアクションは、踏ん張る運動と静脈還流を
促す運動を意味する　　14　□はい　□いいえ

15　持久的な運動は有酸素運動であり、概ね１２分間を超える継続的な運動で
酸素および体内の化学反応を活発にする酵素であるリパーゼの働きにより、
脂肪酸ではなく、糖質をエネルギー源とする運動形態である　　15　□はい　□いいえ

16　安静時の脈拍数を調べることにより、全身持久力の能力（機能）が分かると
いう仕組みはない　　16　□はい　□いいえ

17　厚生労働省が示す日本人の一週間の合計運動時間に関する運動所要量は
運動強度５０％では：　20 代では 180 分、60 代では 180 分。また、
運動所要量を利用する際の留意事項としては、以下の３点：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　　17　□はい　□いいえ

18　忙しい時間帯から、自身にとってふさわしい時間帯にすることを
余暇化（Leisurelization）という（参考：趣味の仕事化、仕事の趣味化）　　18　□はい　□いいえ

19　健康寿命の延伸に役立つ効果的な運動方法は、先ず、筋肉にスイッチを
入れ筋力運動をしてから、その後運動を継続することで効果的な
有酸素運動にいざなうことができる　　19　□はい　□いいえ

20　疲労を積極的に摂り込むことこそが、体力の維持に役立つ
（但し、過労は禁物です）　　20　□はい　□いいえ

21　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（身体活動）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
はかる目的で行うエクササイズであり、その運動法です。
セラエクサ®は、商標　登録されていて、次のスローガンを掲げています：

以下の（　　）内に、適切な語群の番号を選び、記してください。

21　□（　　®）
22　□楽に（　　）を動かして
23　□笑顔で（　　）をふっとばし
24　□苦労いらずの（　　）楽しみ
25　□サラサラ（　　）、イキイキ生活

語　群	
①からだ（体活）	②あたま（脳活）
③病気	④語らい
⑤こころ（心活）	⑥体
⑦脳トレ	⑧セラエクサ