

第2回 令和元年 9月27日 第3回 令和元年10月18日
第4回 令和元年11月29日 於： 中原苑 1F ホール

セラエクサ®サポーター資格認定講習会 【概説・前話】



13：30～16：30

特定非営利活動法人 日本セラエクサ協会(JATE) 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

1. セラエクサ®は、まさに救急法を習うことに似ている。

〔自身の健康を守り、周囲を正しく導く〕

個人による「運動の習慣化」

団体・組織・企業等による「運動習慣の社会化」

※この社会化の意味、介護保険法も介護を身内などで介護するのではなく
他者による介護が「介護の社会化」。 社会化したことによる専門職が生じている。

※セラエクサ®も、個人の責任に委ねるだけでなく、社会化する意味からも
中原苑では、利用者のみならず、職員に対する提供も社会化していきたい。

2. 書籍・・・2002.9.17. ⇒ 七訂増補版 2019. 3.10.

〔P. 249 & 250 商標登録証

3. 商標登録・・・平成 17(2005)年 12 月 22 日 (介護保険法改正 ⇒ 地域包括支援センター
平成 18 年 8 月 25 日 いずれの商標権者も鈴木秀雄

4. 西 博義 厚生労働副大臣 第2次小泉内閣改造内閣 (2004. 9. 27～2005. 9. 21.)

5. 社会保険誌「健康づくり実践編」

～快追求と癒しを求めて～ グリーン版 (2002年3月、2003年4月～2004年3月)

Therapeutic Exercise®

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～ ブルー版 (2005年5月～2006年4月)

6. セラエクサ®の理念や目的を簡潔で具体的に理解する考え方（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 ⇒ (体活)

エ 笑顔で病気をふっとばし

ク 苦劳いらずの語らい楽しみ …… (心活) ……2) 心を通わせ ⇒ (心活)サ サラサラ脳トレ、イキイキ生活 …… (脳活) ……3) 頭を働かせる ⇒ (脳活)

※健康寿命(質的健康)を平均寿命(量的健康)に近づけるためにも

セラエクサ® (「個人にとってふさわしい運動」) は欠かせない

※「ある活動が手段化される時、その活動本来のおもしろさや楽しさが低減される」(削られていく)

※積極的な運動を長続きさせるためには、目的的な活動と手段的な活動のバランスが重要

※ 筋力向上訓練、ストレッチ、筋力発散 (1940年代後半、ポリオ)、

PNF (固有受容器性神経筋促通法) 等の各用語の理解

7. 筋肉の労働化

習慣的あるいは日常的に行っている体の動き(運動の質と量)については、体(筋肉)そのものが慣れていることから、その動き(運動)を長く続けることができる。これが筋肉の労働化である。

筋肉の労働化には、2つの捉え方が必要である：

- 1) 運動が定常化しているので、その動き(運動)をすることができる
- 2) 運動が定常化しているので、それ以上の動き(運動)をすることができにくい

8. 用語 (①最大抵抗、②筋力発散、③PNF、④ストレッチ) 融合的理解

① 最大抵抗

② 筋力発散

③ PNF

④ ストレッチ

9. ●筋肉の労働化、●1.セラエクサ®、●2.主観的運動強度、●3.運動処方 のそれぞれの関係と具体的理解

●1-1. セラエクサ®の理解

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) ⇒ 体活

②情意的領域 (Affective Domain)

※心を通わせるセラエクサ®.....アフエクサイズ (Affeccise) ⇒ 心活

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) ⇒ 脳活

●1-2. セラエクサ®の理念や目的を具体的に理解する考え方(キーワード・スローガン) セラエクサ®

ラ 楽に体を動かして(体活).....1) 体を使い ⇒ (体活)
 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 ⇒ (心活)
 サ サラサラ脳トレ、イキイキ生活(脳活).....3) 頭を働かせる ⇒ (脳活)
 ※健康寿命(質的健康)を平均寿命(量的健康)に近づけるためにも
 セラエクサ® (「個人にとってふさわしい運動」) は欠かせない

●2. 主観的運動強の理解 [参考：持久系と異なる筋力系の強度の目安の考え方]

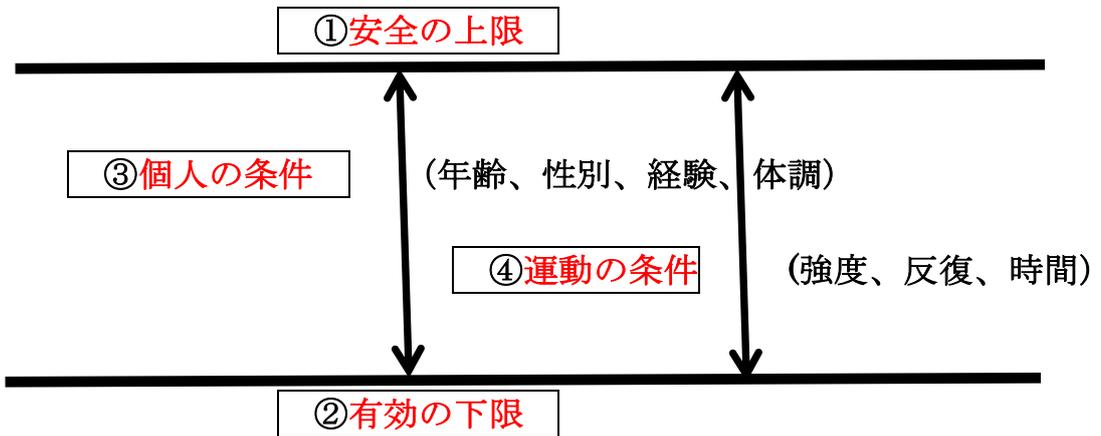
主観的運動強度表 (ボルグ1976年による、数字の10倍を脈拍数と換算することができる
数字「13 ややきつい」は、体力の 50%程度)

- 17 非常にきつい
- 15 きつい
- 13 ややきつい
- 11 やや楽である
- 9 楽である**
- 7 非常に楽である

主観的運動強度は、全ての人に適応できるというわけではない。成人(しっかり自立できていて、ADL＝日常生活動作の能力にも課題がない人)であれば、問題なく適応できるといえる。この主観的運動強度は、持続的な運動(有酸素系一括払い系、ドキキハーハー系)の目安で、運動により脈拍が130回／毎分に達した時に、主観的であるが、「ややきつい」と感じる(自覚する)というボルグが説く理論である。

●3. 運動処方の4原則

個人にとってふさわしい運動(至適運動)として、「●筋肉の労働化」を、どう運動処方の4原則の中に位置づければよいか? ⇒ ⇒ ⇒ **まさにセラエクサ®の視点**



【まとめ】

たとえ日常生活動作・能力であるADL^{註1)}が落ちたとしても、QOL^{註2)}である生の質の2つ(「①生命の質」と「②生活の質」)が落ちたとしても、また、3つ目のQOLである「③人生の質」に変化が生じたとしても、人生の様々なライフステージにおいて、個人の生きる喜びEPL^{註3)}は、必ず求められている。

ADLが落ちれば、「生の質の全て(前述の①②③)が落ちる」と考えることは、決して正しくはない。「個人の生きる喜びをどう紡ぐ」のかをそれぞれの人生のステージで考え、実現していく必要がある。「動ける身体機能」が失われたとしても、どこまでも個人の生きる喜びを模索し紡いでいくか、当事者と共に具現化していくことが求められる。その観点からも、セラエクサ[®]を提供したい。

- 註 1. ADL = Activities of Daily Living 日常生活動作^{註4)}
- 註 2. QOL = Quality of Life 生の質 (①生命の質、②生活の質、③人生の質)
- 註 3. EPL = Enjoy Personal Living 個人の生きる喜び
- 註 4. 日常生活動作の内容は、歩行動作、起居動作、身辺動作、手腕動作