第14回 講 演 会

中原苑

社会・地域貢献および地域活性化活動促進事業

※この講演会は、第３期、３年目の継続事業となっています。

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
～ 運動と健康 ～（その２）

日　　時：令和元年12月14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

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！

参 加 費：無料　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 および『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10月26日（土）～ 令和元年12月９日（月）まで

募集人数：30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

◆ 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・地域貢献およ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２年３月迄の月例会（教室）の日程　※定員：30名

⑭　令和元年11月９日（土）13:30～15:00
⑮　令和元年12月７日（土）13:30～15:00
⑯　令和２年１月25日（土）13:30～15:00
⑰　令和２年２月29日（土）13:30～15:00
⑱　令和２年３月14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（第２シリーズ）の日程　※定員：30名

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

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・要介護状態の人等が、意図的あるいは計画的な至適運動、所謂、個人にとってふさわしい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® の商標登録者　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およ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。
※本法人の施設内外およびその周辺では全面禁煙となっております。

中原苑は、

引き続き社会・地域貢献をすすめています。

●地域密着型通所介護（デイサービス）も、土・日および年末年始を含め、365日全てご利用できます。

● 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）〉

・看護職員（特別養護老人ホームまたはデイサービス）

・介護職員（特別養護老人ホームまたはデイサービス）

※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が、経験者も優遇します。

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と事業

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．介護職員（専任・臨時）給与の処遇改善加算
3．法人連動処遇加算（上記２の介護職員に該当しない全ての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および夜勤手当加算
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
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．繁忙費
11．福利厚生の改善

Ⅱ．「社会・地域貢献およ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
3．社会・地域貢献および地域活性化活動促進事業としての無料での各種講演会等の実施
4．社会・地域貢献および地域活性化活動促進事業としての講演等の受託
5．介護からの解放（Respite Care）支援事業〔略称：RC事業〕
6．子育て支援時短優遇制度

Ⅲ．社会・地域貢献事業

1．中原苑は「夜間転送電話受入施設[註1]」です
2．中原苑は「福祉避難所[註2]」です

註1．磯子区内のケアプラザ（７箇所）への午後９時以降翌朝９時までの電話連絡等は**全て中原苑**に転送されます。

註2．この避難所には、直接行き避難することはできません。
まずは地域防災拠点へ避難してください。なお、福祉避難所の利用については、区役所が状況を確認し、避難の必要性を判断します。

※詳細はこちら　中原苑　検索

中原苑

お気軽にお問い合わせください

TEL：045-776-3500

FAX：045-776-3511

中原苑住所：〒235-0036 横浜市磯子区中原3-6-10

申 込 書

［第14回 講演会］

フリガナ		市区町名	性　別	年　代	連 絡 先 （ 電 話 ）
氏　名			男・女	代	（　　）　　－
フリガナ		市区町名	性　別	年　代	FAX：045-776-3511 ※FAXの方は切り取らず このままお送りください。
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12月14日(土)
於: 中 原 苑　13:30～15:00

第14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
～ 運動と健康 ～　（その２）

◆ 練習・稽古と訓練との異なりの理解のもとにトレーニング理論の再考 ◆

キーポイント:

練習・・・・・学習　⇒何かの技術をより向上・上達させること
稽古・・・・・修業　⇒道を究めること
訓練・・・・・習熟　⇒何かの能力や技術を身につける・習慣づける・慣れること
トレーニング[註1)]・・・練習、訓練、鍛練[註2)]・・・(参考：鍛錬)

註１．より高度な技術を目指したりすることの意味で用いられる。
別の領域では、「英語のトレーニング」のように、あることを身につけるという意味でも用いられる。
註２．鍛練は、金属を打ち鍛えるように、修養・訓練を積んで心身・技能を立派にすること。

Ⅰ．トレーニングの原理・原則から訓練を導き出す：

１）トレーニングの原理・・・体に起こる現象・反応

①過負荷　⇒　負荷を増していくことで向上がみられる
(参考：筋肉の労働化)
②特異性　⇒　方法により効果の方向性が異なる
(参考：ヨイショの運動・怒責運動とドキドキハーハーの運動等)
③可逆性　⇒　継続しなければ、効果が逓減（元に戻ってしまう）
(参考：一時伸張、定常伸張)

２）トレーニングの原則・・・効果を出すうえで守るべき法則（ルール）(行動規則)

①全面性
②個別性
③意識性（自覚性）
④反復性（継続性）
⑤漸進性

Ⅱ．過負荷の原理と筋肉の労働化の確認

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
〔定常化している運動に対する体力は維持できている〕

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
〔過負荷の原理からすれば、運動強度の理解と共に、自身の筋肉の労働化の水準についての気づきが重要〕 ⇒ 参考：グライダー効果（高い高度と滞空時間の考え方）

Ⅲ．特異性の原理と運動の機能の確認

トレーニングの原理の特異性とは、運動実施の方法によりその機能（はたらき）が異なる意味である。

1）有酸素運動 ⇒ エネルギー 一括払いの運動 ⇒ ドキドキハーハーの運動 ⇒ 持久系
2）無酸素運動 ⇒ エネルギー 分割払いの運動 ⇒ ヨイショの運動 ⇒ 筋力系
3）神経筋運動 ⇒ エネルギー 不払いの運動 ⇒ コントロールの運動 ⇒ 調整力[註3)]系

註3. 調整力は、柔軟性（やわらかさ）、平衡性（つりあい）、巧緻性（うまさ）、敏捷性（はやさ）

Ⅳ．可逆性の原理と運動習慣の関係の確認

体力の内、持久系にしろ、筋力系にしろ、あるいは調整力系にしろ、運動を継続・反復しなければ、トレーニングの過負荷の原理、特異性の原理、可逆性の原理の本質からも種々の体力が逓減してくる。これらの原理からトレーニングの原則に沿った運動実施に工夫が必要となってくる。そこで“運動の習慣化”、“運動の日常生活化”を進める上では、上手くなる上達することを旨とする「練習」から、むしろ慣れる、習う、身につける意味の「訓練」へと考え方を変更することが重要である。

例えば、ストレッチの

1）一時伸張
2）定常伸張

などでも、継続的に反復することで一時的なものが定常化する。

★運動の実施上の原則では：

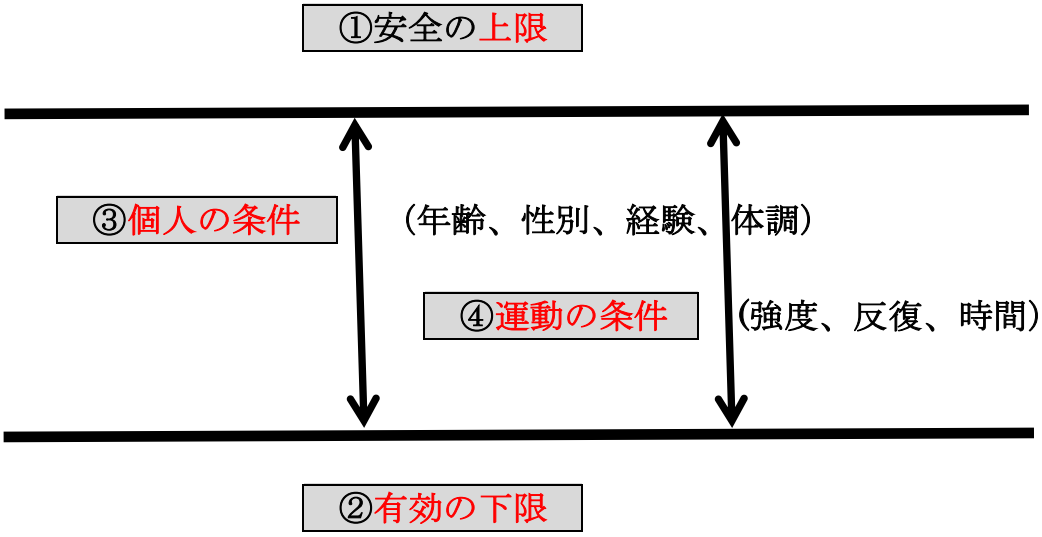
身体の一部に限定せず、全身にわたる①全面性の考慮
個人に合ったふさわしい運動としての②個別性の考慮
どの部分やどの場所の運動実施となっているかという③意識性（自覚性）の考慮
繰り返し・反復し運動実施を進める④反復性（継続性）の考慮
そして少しでも負荷や回数、反復、頻度を増やす⑤漸進性の考慮
をしながら、訓練を通して、運動に慣れ、筋肉の労働化の水準を高め
“健康寿命の延伸に資する運動の習慣化”を実現していきたいものである。

〔参考：運動習慣の社会化〕

Ⅴ．筋肉の労働化と.運動処方の 4 原則の関係と具体的理解

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」に位置づけるのか？

図1．運動処方の 4 原則



高齢化すれば、図 1 の中の ①「安全の上限」と②「有効の下限」のレベルが共に下がり、
かつ、その①と②の幅も狭まってくる。危険度の高まりとあいまって容易に危険な状況が起こり易い
状況となる。自身の身体状況はもとより、自身にとって“ふさわしい運動（至適運動）”は
どのレベルで、どのように運動したら良いのかを認識しておくことが重要である。
自身の日常的に動いている状況（運動）レベルを、今、現在自身の筋肉の労働化のレベルと
考えればよい。

◆今回の実技は、トレーニングの原理と原則を踏まえ“練習から訓練へ”の転換の理解と実践

今回の実技は、★1. ～ ★6.

自立の維持には、ADL（日常生活動作＝歩行、起居、身辺、手腕）が基本であり、その強化の延長線上に、健康寿命の延伸がある。

●上記の原理と原則を確認しながらの運動実践です●

★1.【意識性の原則】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）

※いつものように、ゆっくり、じっくり、体を動かしていきましょう

★2.【特異性の原理＝運動の機能】⇒ 先ず筋肉にスイッチを入れる・・有酸素運動への効果的な誘い（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 15回 × 7セット 計105回（不完全休息・不完全回復は各20秒）

※号令を各人がかけ、セット間は腕振りその場足踏みをする。

動きがつらい人は足踏みで十分です ← 【個別性の原則】

※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）

※リズミカルな運動を実行することが重要（セロトニンの分泌）

★3.【特異性の原理＝運動の機能】長座での綱引き ・・・・・・・・・・ヨイショの運動（無酸素運動）

二人で長座姿勢になり両足裏を合わせて向かい合い、二本の紐を両方の手で持ち、交互に引き合う

（こらえる側は、相手側が最大抵抗的に筋力発散をできるように協力）← 【個別性の原則】

★4. 四つ這いになり片足を交互に横方向に伸ばし、脚の交互の運動（臀筋群の訓練）

※リズミカルに運動しながら実施。

方法： 四つ這い ⇒ 右膝を右肘につけ ⇒ 右脚を真横に伸ばす ⇒ 再び右膝を右肘につけ ⇒ 右膝を元に戻し四つ這いに戻る ⇒ 交互に脚を変え実施 ← 【反復性の原則】

★5.【過負荷の原理】長座位での、片脚挙げ（上体は後ろに寄りかからない姿勢）

多関節筋である大腿直筋の一人での訓練に最適

最大の筋力発散を心がける

★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）

※乳酸（Lactic acid）の取り出しと再合成

①水分として体外へ排出

②二酸化炭素として体外へ排出

③体内で使われない余剰酸素と乳酸とが結合して体内でグリコーゲンを合成

※クーリングダウンは、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！