

笑顔のある日常生活を過ごすための 脳と筋肉が喜ぶ運動のコツ教えます ～理論と実践～

株式会社共笑コンディショニング
代表取締役 古川 公成

10年後又は100歳の自分を想像できますか？



想像した自分になるために何をしますか？
今日は何を習得されますか？



達成目標、行動目標

100歳まで元気！の
良いイメージを想像することができた。

運動を実践するためのコツが得られた。

自己紹介(経歴)

- 青森山田高等学校卒業 体操競技部
- 国際武道大学 体育学部 体育学科 卒業
- 亀田開発ホテルフランクス (運動指導員 約5年)
- 株式会社タラソシステムジャパン (セラピスト 約1年)
- 青森県五所川原市 タラソテラピー施設(支配人 約3年半)
- 熊本県上天草市 タラソテラピー施設(ディレクター 約3年)
- 鹿児島県沖永良部島 タラソテラピー施設(ディレクター 約1年)
- 静岡タラソテラピー施設(経営改善コンサルティング 支配人約8ヶ月)
- 沖縄県 ブセナテラスホテル (タラソテラピープログラム指導講師6ヶ月)
- 富山市角川介護予防センター(館長代理 3年半)
- ※富山市民大学 暮らしの実学 講座担当3年間
- 富山ケーブルTV 体操の時間に出演中！ 6年目に突入

株式会社 共笑コンディショニング 代表取締役 3年 現在に至る

教育学修士(富山大学人間発達科学発達環境専攻)

健康運動指導士 介護予防トレーナー シナプソロジーインストラクター

100歳まで健康の秘訣!?

- 脳(適度な刺激を与え活性化させる)
- 筋力(良く歩く、適度な刺激の運動を行う)
- 笑顔(声に出して笑う)
- 考え方(ポジティブに考え、ケセラセラ)
- 参加(イベント(好きなこと)に参加、**運動施設**で交流)
- 食事(おいしくバランスよく食べる)
- 睡眠(7時間を目安に規則正しく)
- 好きなことに夢中になる。

関心・無関心？



皆さんは、何に（誰）影をうけますか？

関心・無関心？

皆さんは、何に(誰)影をうけますか？

環境

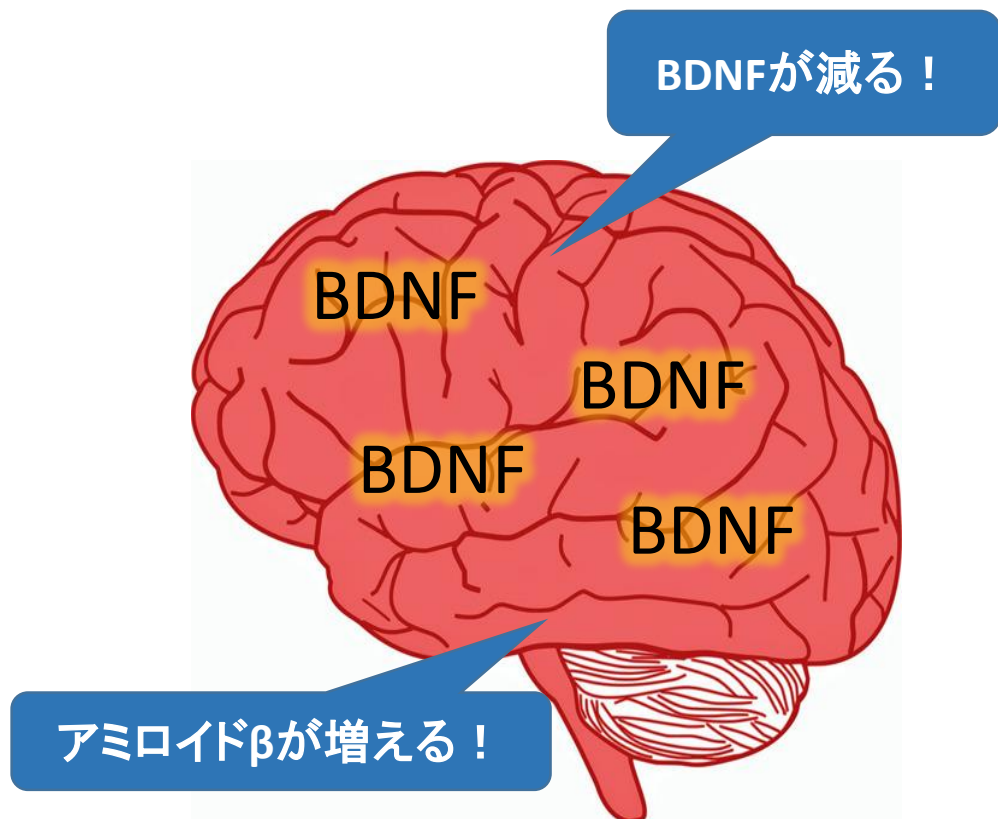
周囲

言葉

自分

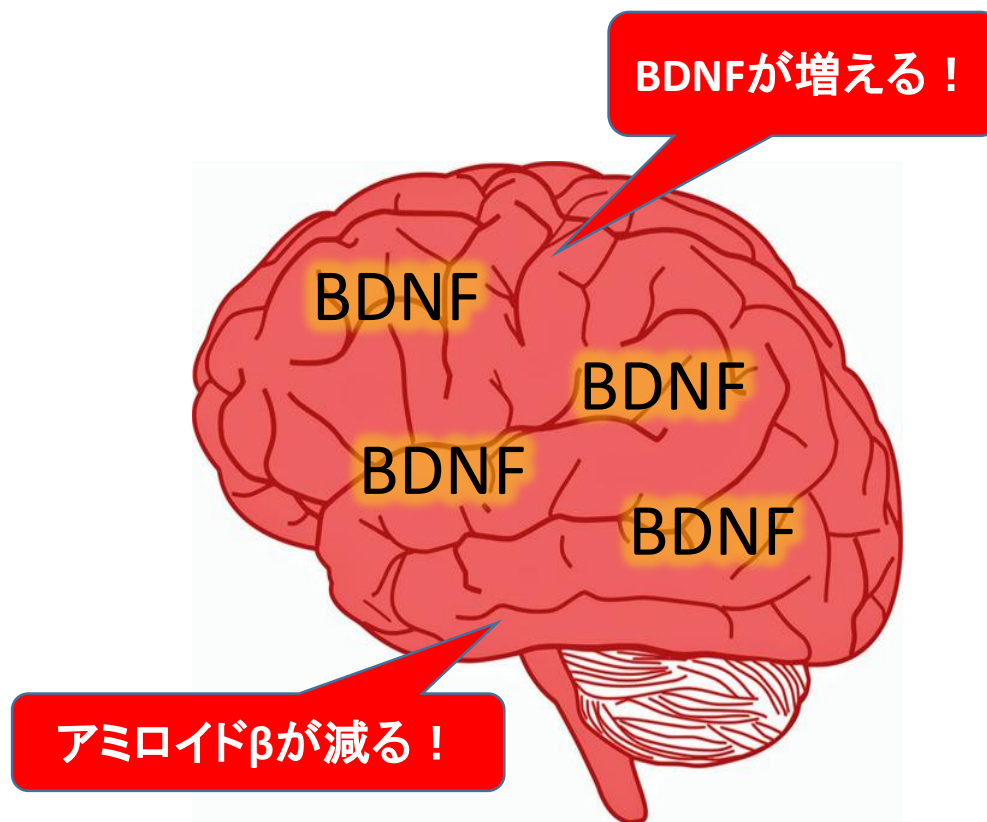
脳への刺激がなぜ必要なのか？

運動していない人



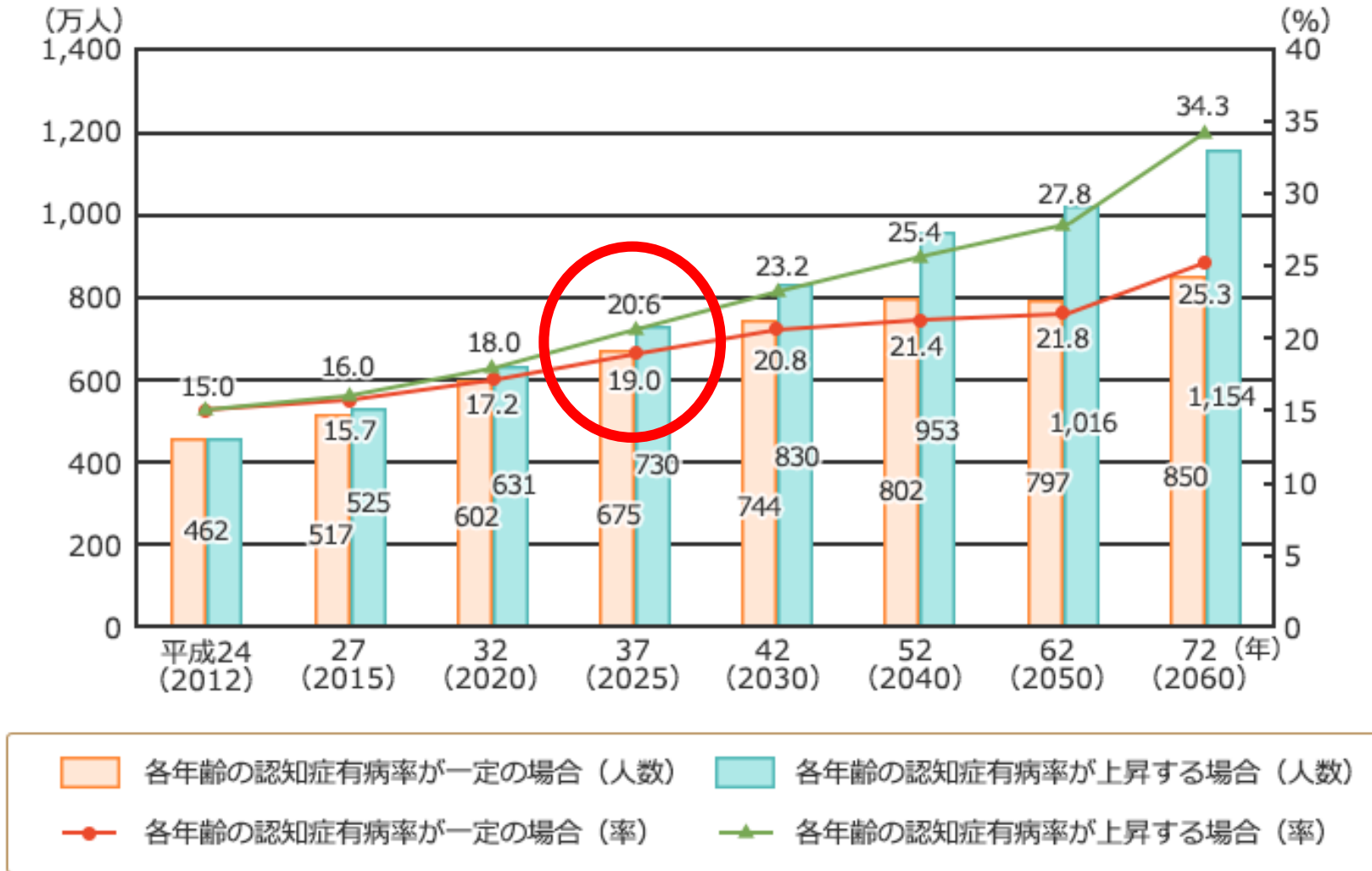
認知症の可能性が大！

運動している人

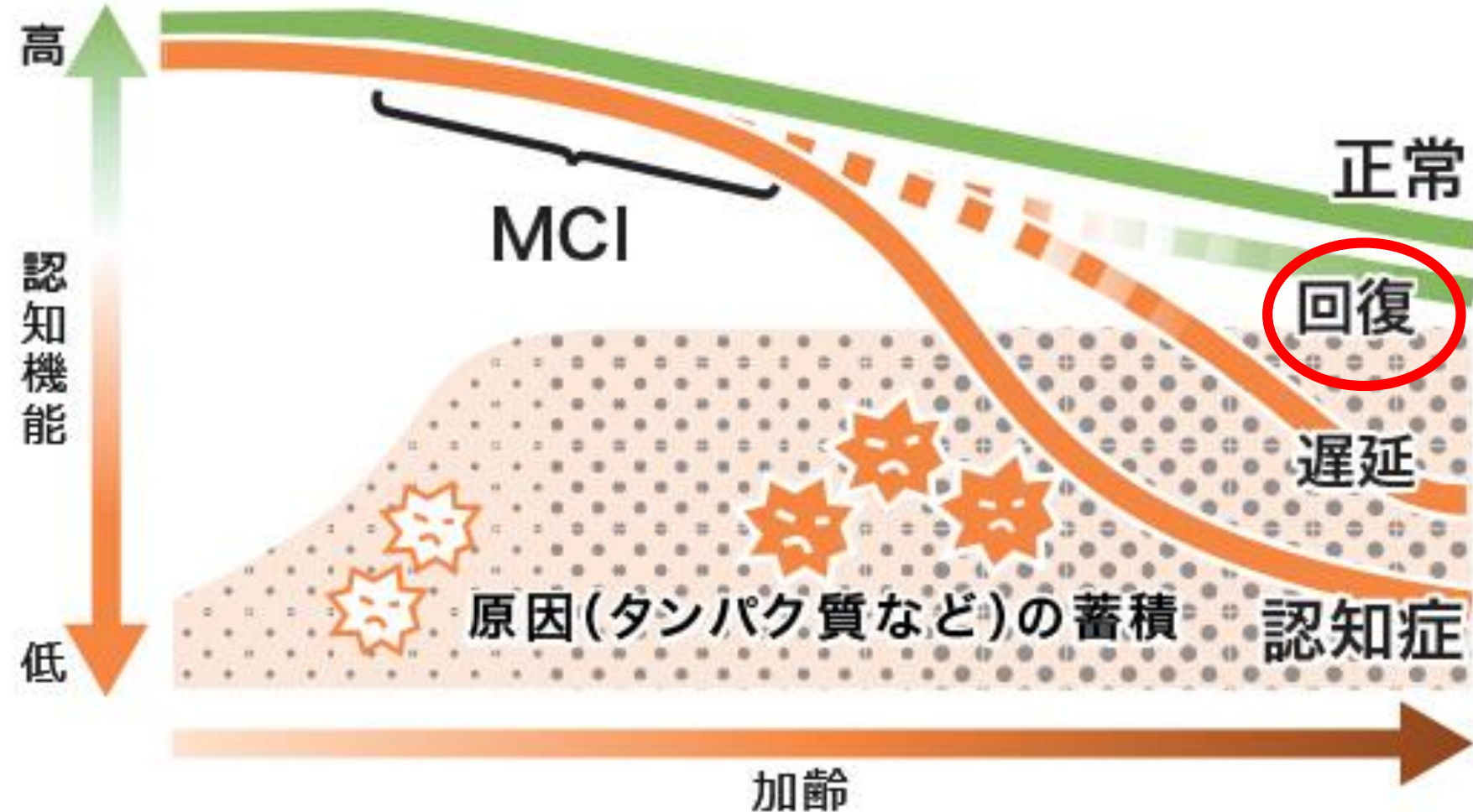


発症の予防及び遅延

平成37(2025)年には65歳以上の認知症患者数が約700万人に増加



MCI (Mild Cognitive Impairment: 軽度認知障害)



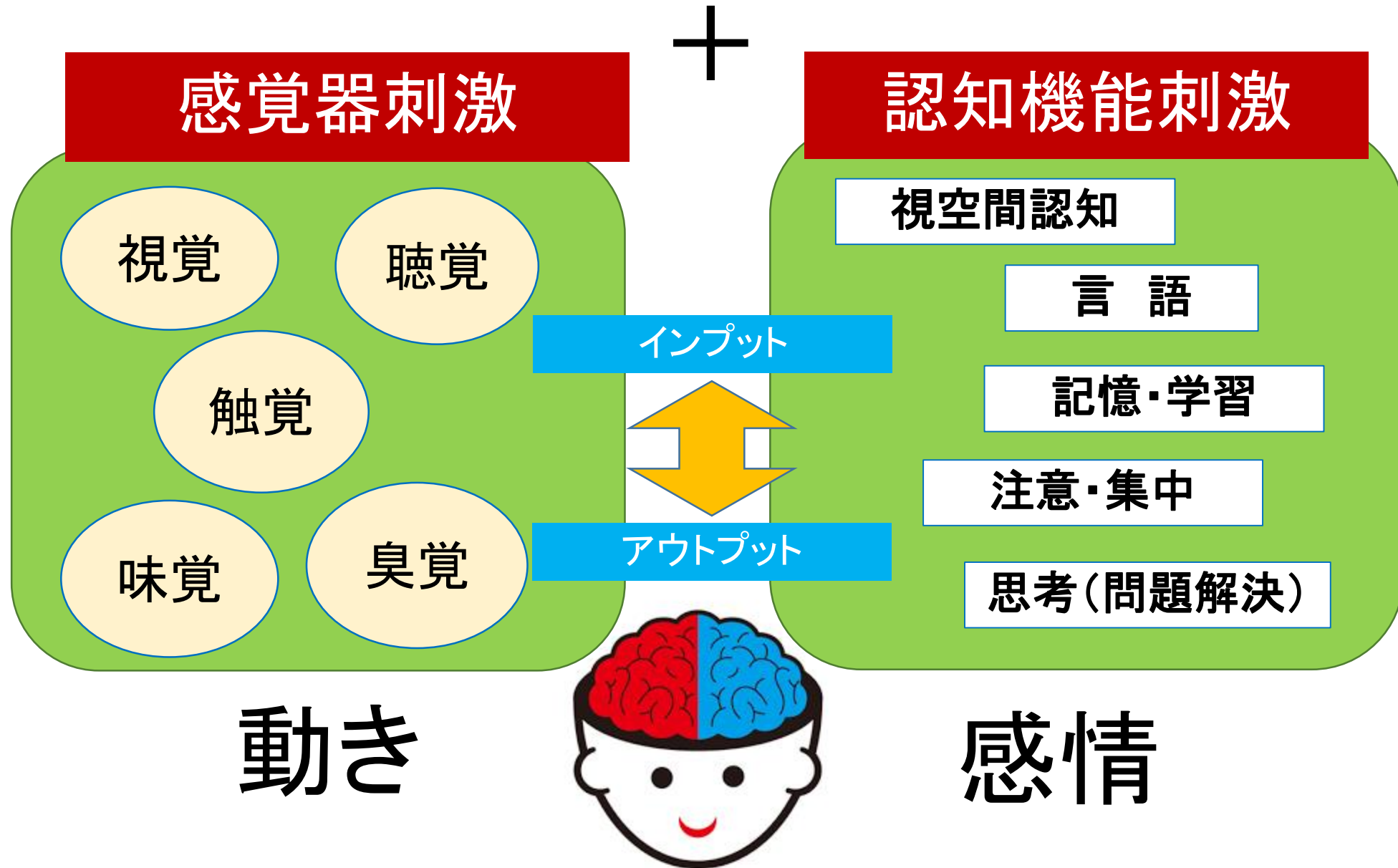
脳への刺激？

シナプソロジー+ α

- ①4動作（1人）
- ②3で止まる
- ③4動作（複数）

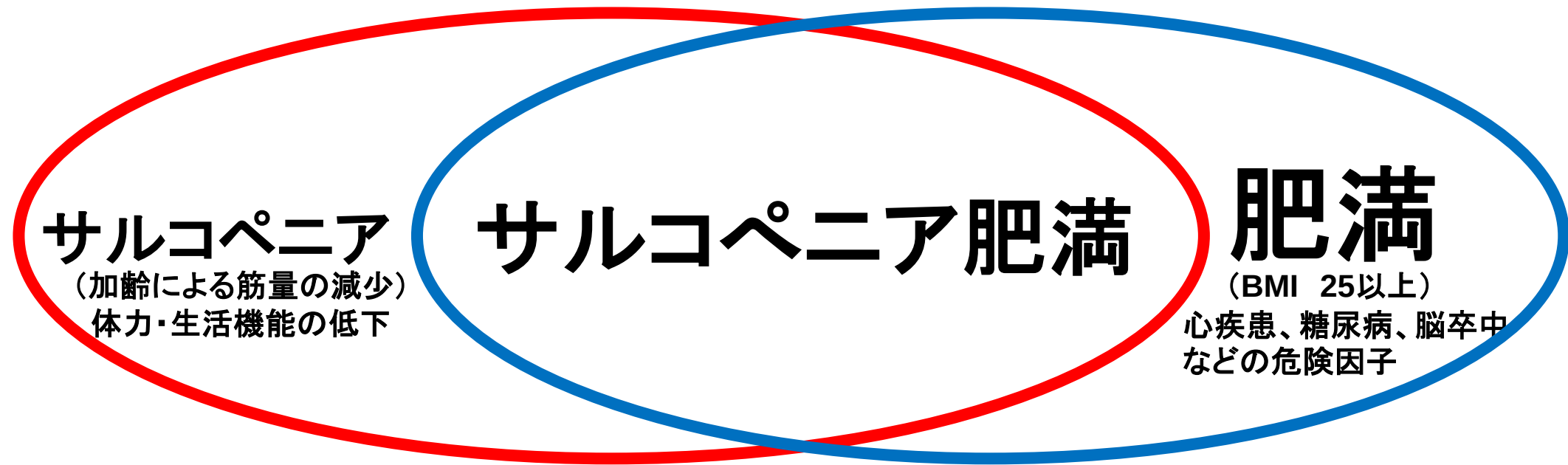
- ①褒める
- ②元気になる言葉
- ③なりたい自分を話す

基本動作



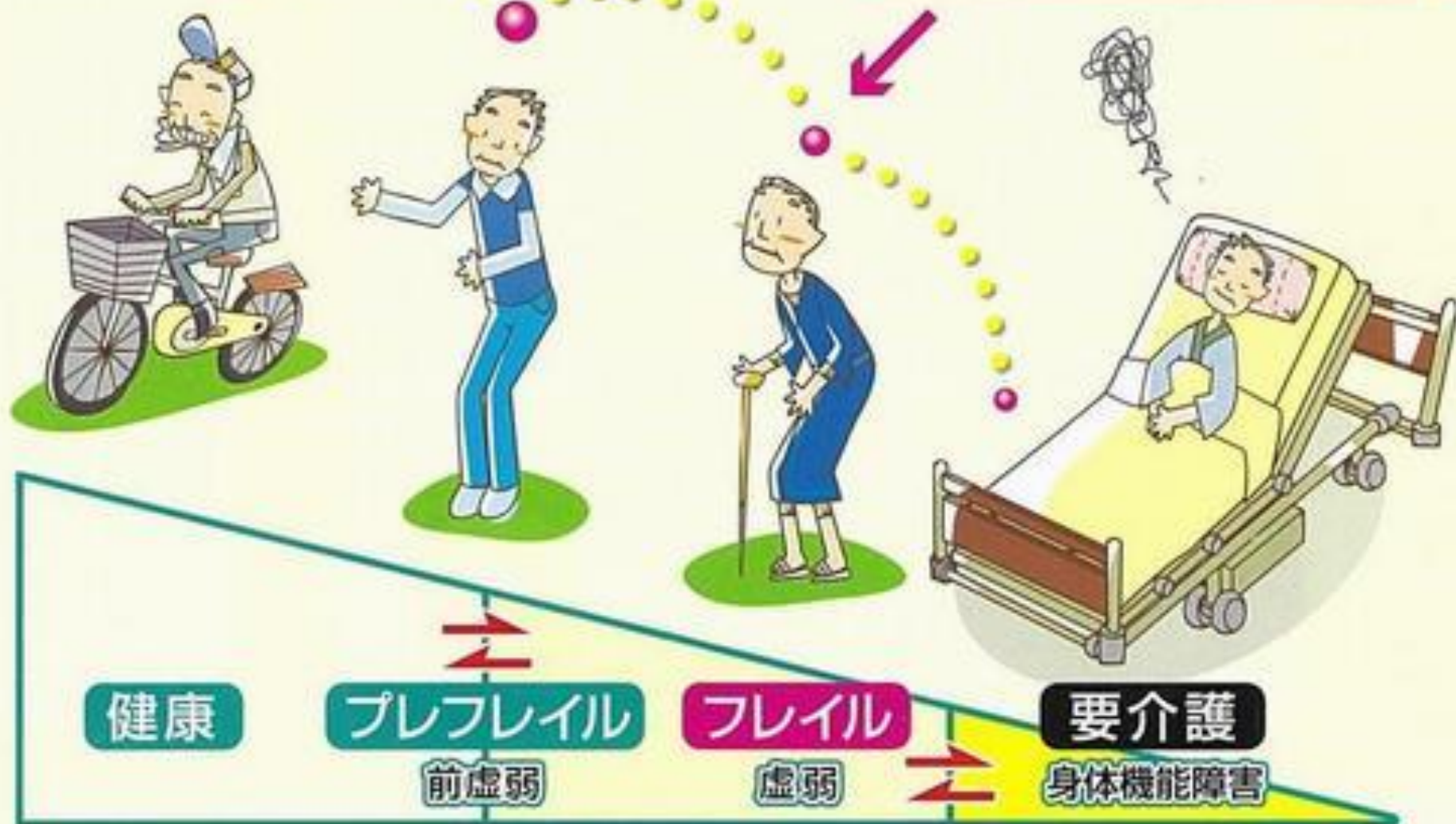
筋肉の運動がなぜ必要なのか？

ロコモティブシンドローム

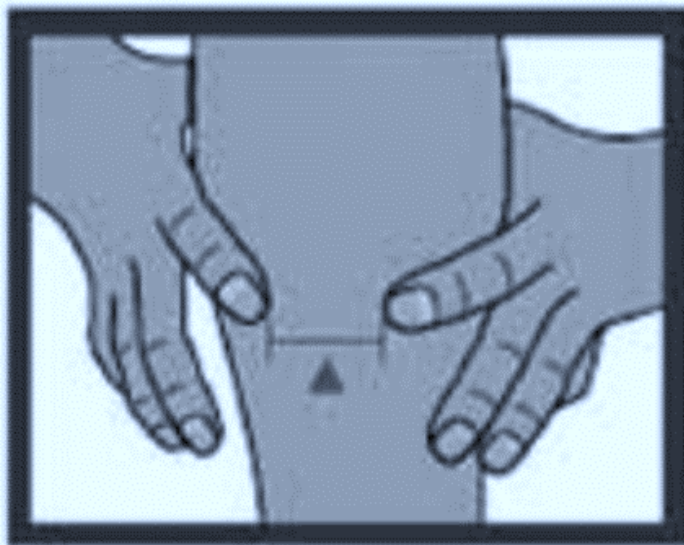


↓
疾病のリスクが高い状態

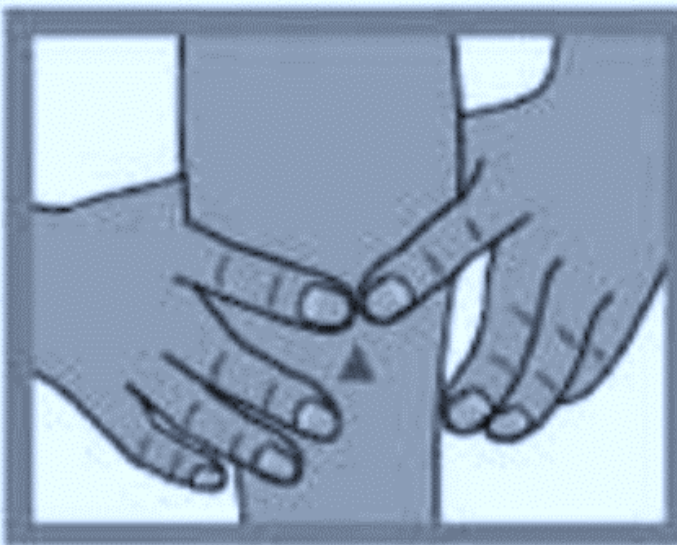
フレイルとは、健康な状態と
要介護状態のちょうど真ん中
の状態のことです。



- **フレイル**＝加齢などが原因で身体機能が弱ってしまい、
病気になり易い状態（**身体的**、社会的、精神的）
- **サルコペニア**＝運動不足・低栄養により、筋力・筋肉量が
低下している状態
- **ロコモティブシンドローム**＝運動機能の障害のために移動
能力の低下を来たしている状態
（関節疾患など）



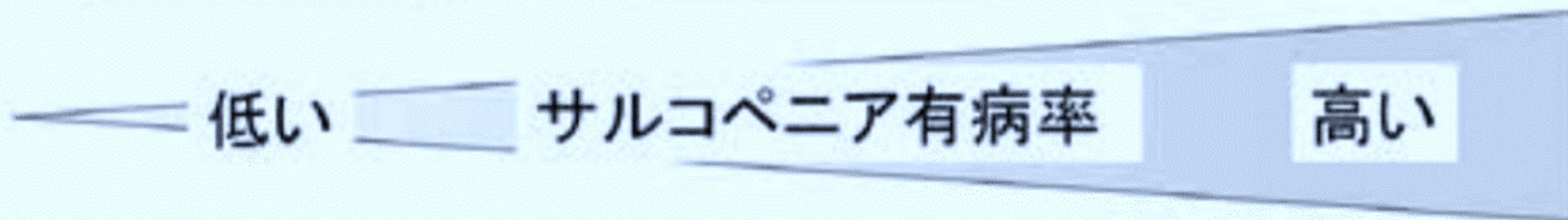
囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる



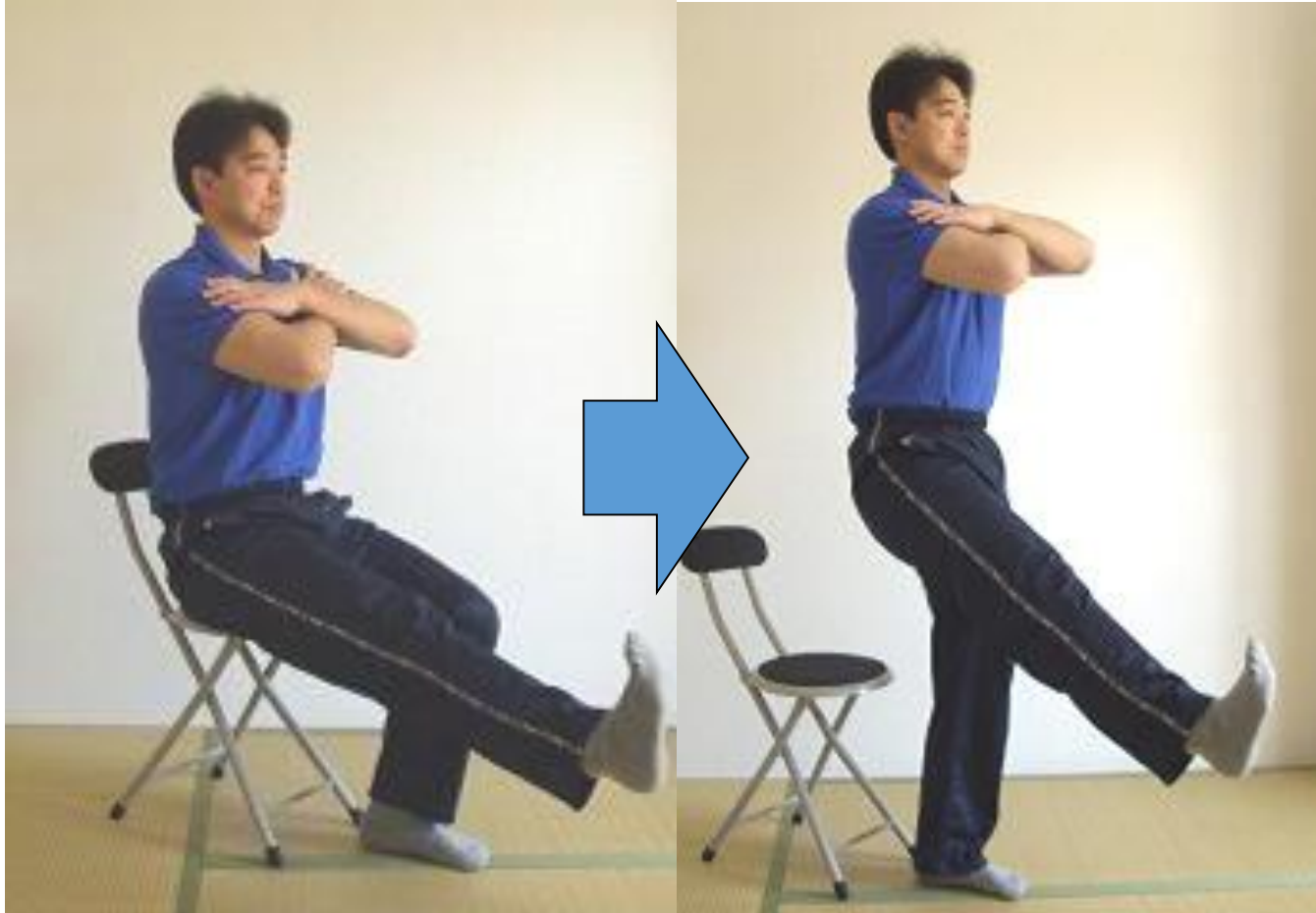
Friedらの診断基準

6か月間で2-3kg以上の体重減少がありましたか？	はい。で1
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	はい。で1
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？	いいえ。で1
5分間のことが思い出せますか？	いいえ。で1
ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする	はい。で1

Frailly index

3点以上でフレイル、1-2点でプレフレイル、0点で健常

立ち上がりテスト

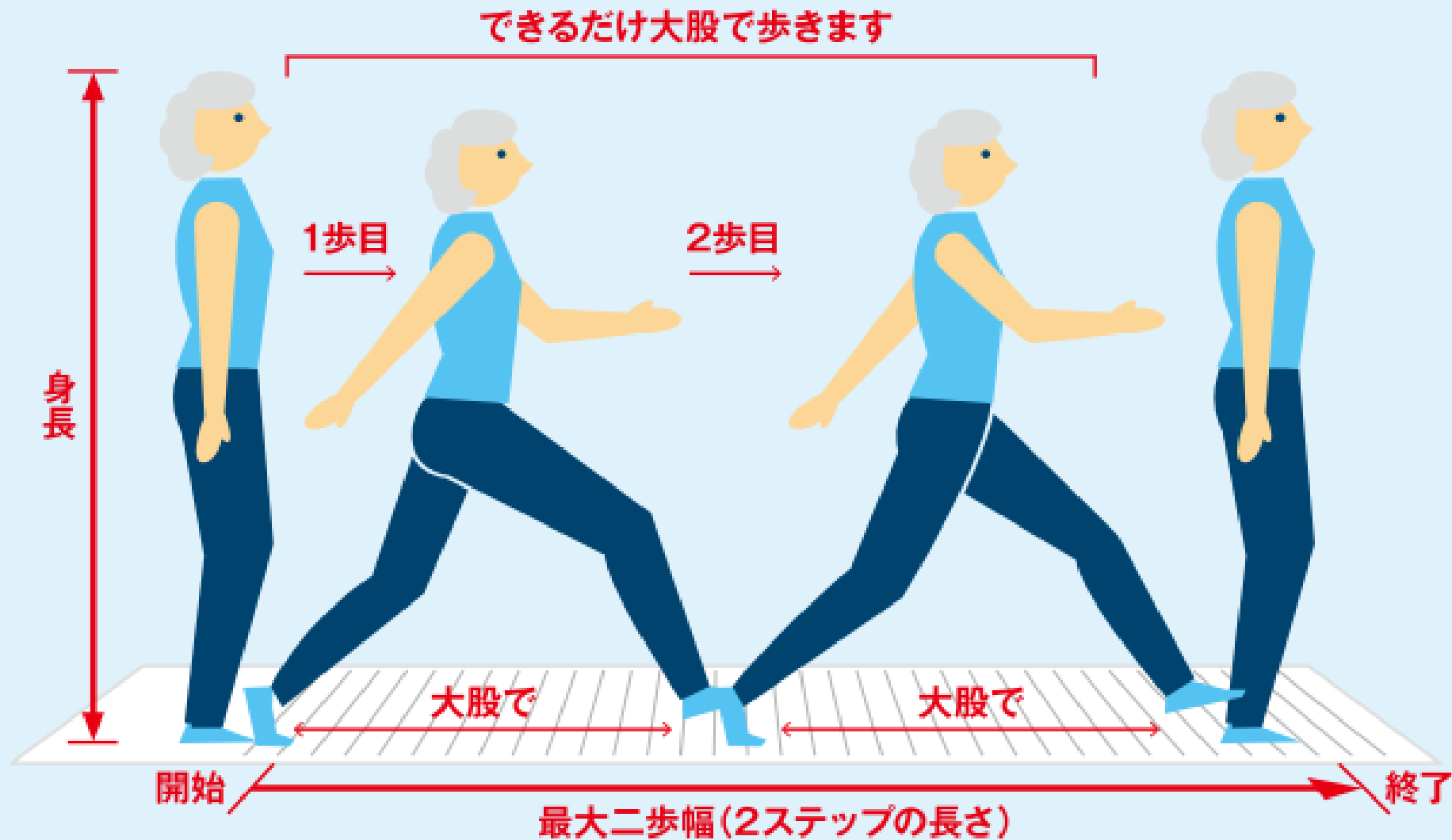


体重支持指数 (weight bearing index: 以下WBI, 黄川と山本, 1986)

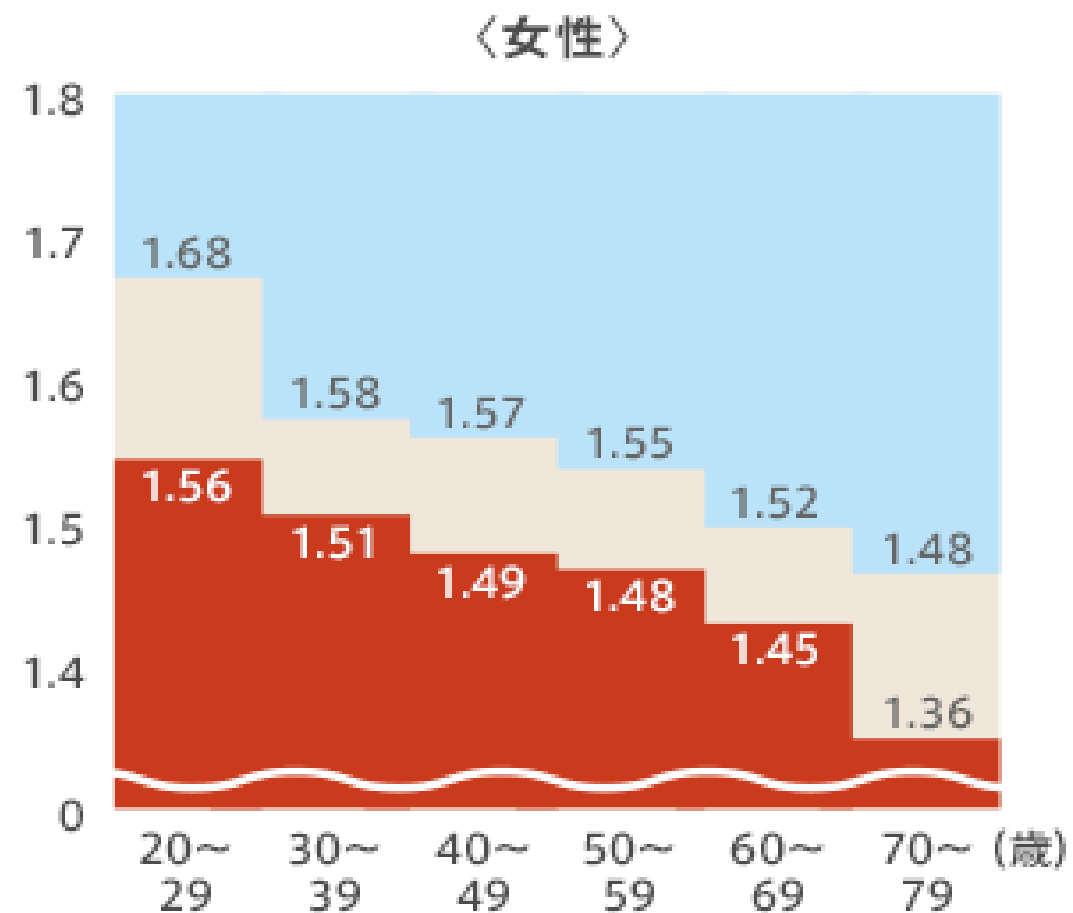
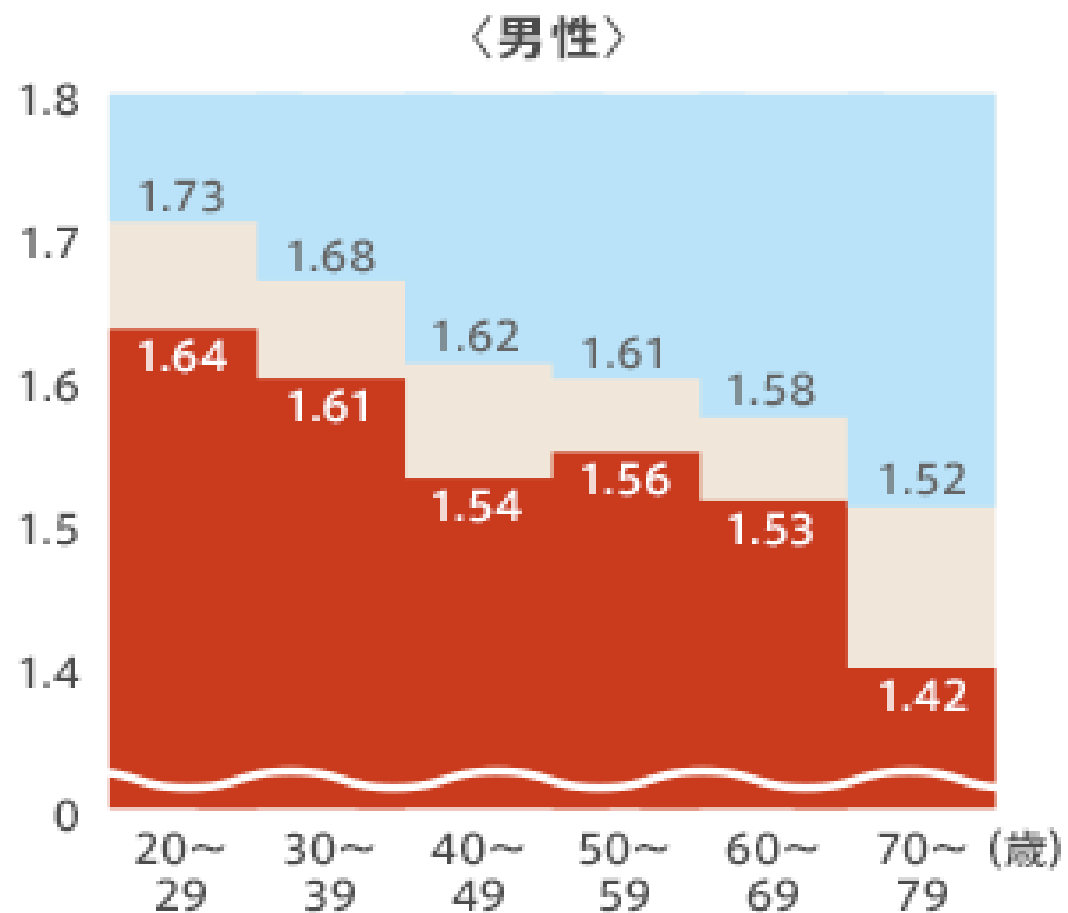
引用: 現場に役立つコンディショニングの科学 5

■ 2ステップ値の算出方法

$$2\text{歩幅}(\text{cm}) \div \text{身長}(\text{cm}) = 2\text{ステップ値}$$



年代別2ステップ値※



※「明らかな運動器疾患を持たない方」の年代平均値です
ロコモ チャレンジ！推進協議会ロコモ度テストワーキンググループ調査

引用：日本整形外科学会

日常生活で取り入れそうな時は？ 写①



骨盤周囲



腹直筋



大腰筋

• 10回 × 3セット 左右約3分

日常生活で取り入れそうな時は？

写②



大腿四頭筋

- ・ 5段階上下で10回×3回 約2分

日常生活で取り入れそうな時は？

写③



大殿筋



中殿筋

• 10回 × 3回 左右約3分

日常生活で取り入れそうな時は？

写④



大腿直筋・上腕三頭筋



三角筋・大殿筋



大腿四頭筋

• 10回 × 3回 左右約3分

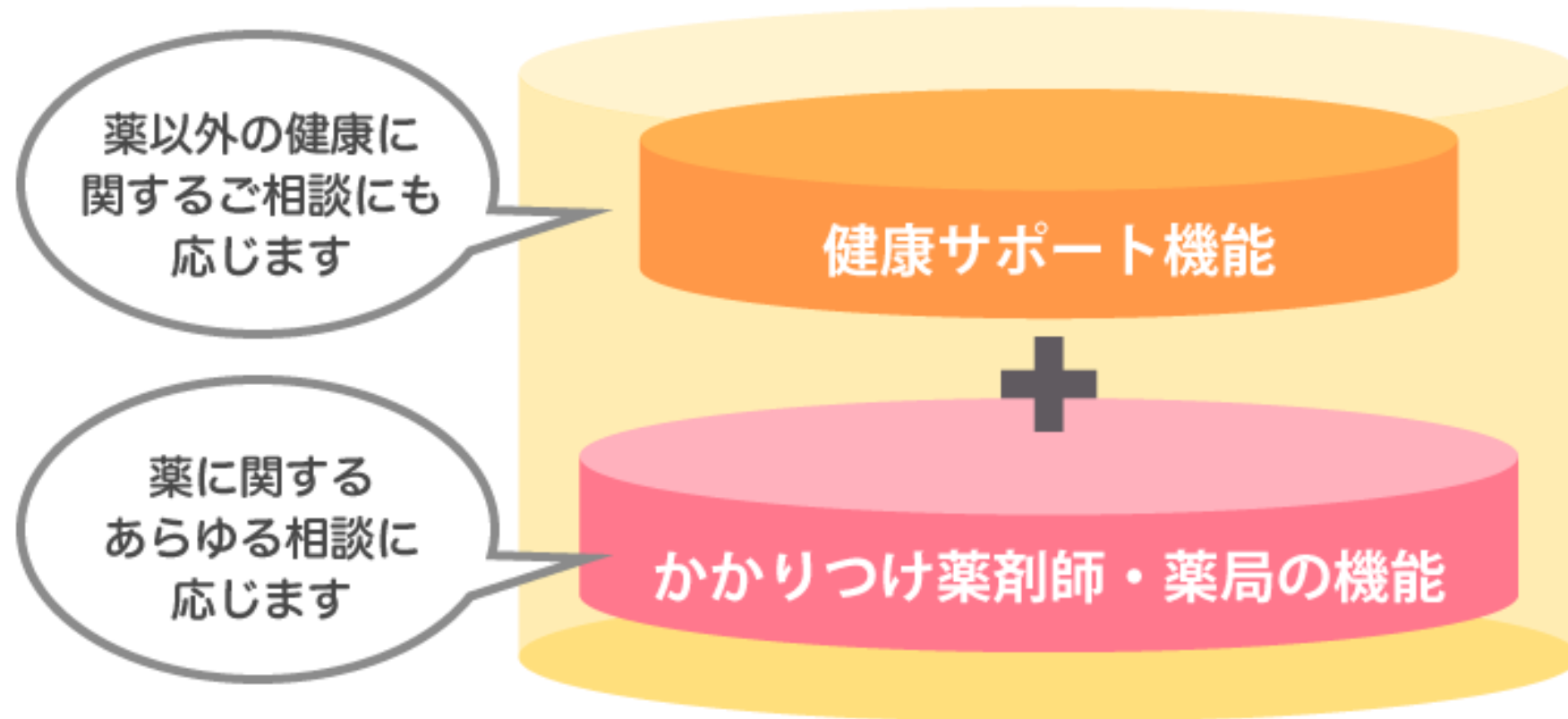
日常生活で取り入れそうな時は？

写⑤



• 各10回 × 3回 左右約3分

健康サポート薬局



健康サポート薬局
(両方の機能が必要になります)



厚生労働省基準適合
健康サポート薬局

ご清聴ありがとうございました。



メールアドレス: kogawa@tomoe-c.jp

ホームページ: <http://tomoe-c.jp>

