

# プレスリリース

2022年2月10日



公益財団法人  
明治安田厚生事業団

各位

公益財団法人明治安田厚生事業団

## 健康づくり DVD

### 『いつでも、だれでも、気軽にできるスローエアロビック』刊行！

全国の健康増進関連施設や団体に配布

#### 概要

公益財団法人明治安田厚生事業団（本部：東京都新宿区、理事長：中熊 一仁）は、2022年2月、健康づくり DVD『いつでも、だれでも、気軽にできるスローエアロビック』を刊行し、全国の主な健康増進関連施設や団体、都内の公立図書館に配布しました。



刊行 2022年2月  
定価 400円（税込）  
A5変型サイズ、55分  
ブックレット付  
※サンプル1部無料

明治安田厚生事業団は、1962年の設立以来、健康増進に関する研究や健康づくりプログラムの開発・普及を行ってきました。今回発行のDVDは、新型コロナウイルス変異株の感染拡大が続き、終わりの見えない自粛生活によりさまざまな健康づくり活動が制限されるなかで、新しい生活様式においても実現可能な健康づくりの方法を提案するものです。

健康の維持・増進には中強度（息が弾む程度）の運動が良いとされていますが、最近の研究により、軽い運動でも十分に健康効果があることが分かってきました。DVDではこれらのエビデンスについて解説するとともに、高齢者や運動の苦手な方にも気軽に実践して頂ける運動として「スローエアロビック®」を紹介しています。

※スローエアロビック®は日本エアロビック連盟の登録商標です。

当事業団ホームページには内容の一部をご覧いただける動画が掲載されています。希望者にはサンプル1部を無償配布します。

※事業団ホームページ URL : <https://www.my-zaidan.or.jp/publications/slowaerobicdvd.php>

## 「健康づくり DVD」 おもな内容

### ■ 楽しい軽体操で認知症予防（講話 約 8 分）

超高齢社会が進行する日本において、健康寿命の延伸は重要な課題となっています。そのためには、身体機能の維持と同時に認知機能の維持も重要です。加齢によって様々な認知機能が低下しますが、これまでの研究により、運動が脳を活性化し認知機能の低下を抑制・または向上する効果があることがわかってきました。運動効果を高める運動様式などについて最新のエビデンスを紹介します。



### ■ フレイルの対策（講話 約 11 分）

「フレイル」とは加齢により心身が衰え、健常と要介護の間にある状態を指します。一旦フレイルに陥っても、適切な運動、栄養摂取など多角的にアプローチケアすることで、元気で健康な状態に戻り、維持する事ができます。フレイルの多面性について解説し、フレイル予防プログラムや実際に行った研究の結果について紹介します。



### ■ 基本の動作（解説 約 2 分）

決して頑張らず、無理をせず、だれもがそれぞれのライフスタイルの中で実践できるように考えられている「スローエアロビック®」の基本の動作を解説します。


■はじめてのスローエアロビック（解説 実践 約 11 分）

「オープンハート」「スカイシング」「ツイスト」の3つの動きを紹介します。音楽に合わせた「実践編」で運動しましょう。

**はじめてのスローエアロビック** 音楽に合わせて“笑顔で”

---

**（ オープンハート ）**



スイングするように  
胸をひらく


①胸の前で、軽く腕を交差させる  
足を腰幅にひらき、スイングするように胸の前で腕の交差を繰り返す

②肩甲骨を寄せ、腕を引く  
①の動作の勢いを使って、息を吸いながら体の前で腕を回して胸をひらく  
肩甲骨を寄せるように肘をおろす

**これはNG!**  
腕だけを動かす  
しっかりと胸をひらく

---

**（ スカイシング ）**



体側をのばす


①無理なく腕を伸ばす  
足を腰幅にひらき、片腕を伸ばす  
反対側の手は腰に当てるなど楽な位置におく

②腕を振るようにして、体側を伸ばす  
上げた手を体重の移動に合わせて、息を吐きながら反対へ振るようにして体側を伸ばす

**これはNG!**  
肘の曲げ伸ばしだけ  
全身をつなげるような動きで!

---

**（ ツイスト ）**



体をひねる

①足を腰幅にひらき、腕を振る  
体の中心からひねるように力を抜いて腕を振る

②腕を体に巻きつける  
体重移動しながら、腕を自然に体に巻きつけ、上半身をひねる

③交互に繰り返す  
体重を反対の足に寄せ、腕を巻きつけるようにしながら反対にひねる  
交互に繰り返す

**これはNG!**  
腕だけを動かす  
体の中心からひねる!


■チャレンジ・スローエアロビック（解説・実践 約 14 分）

「フリフリグッパ―」「ノビユラ」「フレアツイスト」の動きのポイントを解説します。リズムカルに楽しく動きましょう。

**チャレンジ・スローエアロビック** もっと楽しく、続けるために!

---

**（ フリフリグッパ― ）**



グッ パー  
胸をひらく


①腕を引いて胸をひらく  
足を腰幅にひらき、つま先を内側に向ける  
息を吐きながら腕を後方に引いて肩甲骨を寄せる

②胸の前で、手を合わせる  
引いた腕を戻し、手の平をたいてリズムをとる  
腰を①②に合わせて左右に振りながらかかたが浮くようにする

**Point!**  
グッ 手はグッと握る  
手をパーにして、軽く手をたたく  
パー  
ひざは自然に緩め、腰を左右にリズムカルに振る

---

**（ ノビユラ ）**



のびのび～  
体側をのばす  
ゆらゆら～

①足を腰幅にひらき、胸の横で肘を曲げる  
つま先を前に向け、ひざを軽く曲げる  
手のひらを前に向け、腕を左右に振る


②両手を振りながら上げる  
左右に体重を移動しながら気持ちよく腕を伸ばしていく  
上半身を引き上げるようにする

③体側を気持ちよく伸ばす  
両手を振りながら、「ゆらゆら～」と気持ちよく体側を伸ばす  
手を振りながら最初の位置におろす

**Point!**  
のびのび～  
お尻と手を同じ方向に振る  
ゆらゆら～  
ひざを張らず自然に緩める

---

**（ フレアツイスト ）**



体をひねる

①足を腰幅にひらき、体の中心からひねる  
つま先を前に向け、体の中心からひねるつもりで腕の力を抜く

②腕を体に巻きつける  
体重移動したほうとは反対側に腕を振って体に巻きつける

③左右交互に繰り返す  
体重を反対の足に乗せて腕をほどくように振って、反対に巻きつける  
交互に繰り返す

**Point!**  
背筋を伸ばして、肩の力を抜く  
軸足に体重を乗せ、体をまっすぐに伸ばしてひねる  
視線はまっすぐに前を向く  
後ろの手の甲が腰に着くようにする

お問い合わせ先

公益財団法人明治安田厚生事業団 担当：三橋

TEL：03-3349-2741

E-Mail：ymihashi@my-zaidan.or.jp