

2020年4月20日

～高齢者の介護予防、在宅勤務による運動不足解消に！～ オリジナル体操『SOMPOケア スマイル体操』をウェブで公開

SOMPOケア株式会社（本社：東京都品川区／代表取締役社長 遠藤 健、以下、「当社」）は、新型コロナウイルス感染拡大に伴い外出を控え、家の中で過ごす時間が増えて活動量が少なくなっている高齢者、オフィスワーカーに向けて、介護予防の専門知識を有する当社社員が監修した、室内で簡単に実践できる4種類の当社オリジナル体操『SOMPOケア スマイル体操』の動画を、YouTubeの当社公式チャンネルで公開しました。

SOMPOケア

スマイル体操

URL <https://www.youtube.com/channel/UCUOZgbwzKfEPkYGQ44VDM-A>

（当社 Youtube 公式チャンネル内）

1. 背景・目的

新型コロナウイルスの影響により外出を控え、自宅や居室で過ごす時間が長くなると、筋力の低下や食事量の減少を招くリスクがあります。特に高齢者の場合、加齢による運動機能や認知機能等の低下、高血圧等の慢性疾患による影響もあり、ますます心身機能の低下に繋がりがねません。足腰の衰えは、高齢者にとって要介護状態となる、または介護度が進む大きな要因となることから、運動機能の維持・向上のために、日ごろから継続して体を動かすことが重要です。

当社が運営する介護付きホームやデイサービス等では、介護予防運動指導員・スポーツケアトレーナー等の専門資格を有する当社社員が独自に開発した各種オリジナル体操を、社内資格である「介護予防インストラクター」の指導のもと、ご利用者の運動機能維持・向上のために実施しています。また、本社においては、同社員が開発した、デスクワーク中心となる社員の肩こり・腰痛予防に役立つオリジナル体操を毎朝実施し、職員の健康維持に取り組んでいます。

今般は、高齢者の方向け体操を2種、オフィスワーカー向け体操を2種公開します。当社ご利用者・社員だけでなく、多くの方が少しでもご自宅で体を動かすことで、体調の悪化や持病の進行を予防することはもちろん、心身のリフレッシュに繋がっていただければと考えています。

2. オリジナル体操『SOMPOケア スマイル体操』の概要

（1）転倒予防編（高齢者の方向け）

普段使いにくいところをストレッチすることで、日常生活での動きをスムーズにします。

(2) ペットボトル体操編（高齢者の方向け）

いつもより少しだけ頑張ることで、筋力アップを目指します。

(3) からだほぐし編（オフィスワーカー向け）

普段は気づきにくい身体のゆがみやバランスをチェックしながら、姿勢の改善を目指します。

(4) 腰痛予防編（オフィスワーカー向け）

腰痛の元となる骨盤周辺の筋肉をほぐして、腰痛を予防します。

3. 『SOMP Oケア スマイル体操』開発者について

『SOMP Oケア スマイル体操』は、当社社員で介護予防運動指導員・スポーツケアトレーナー等の専門資格を有する、極木（またのき）直子が開発しました。

【極木（またのき）直子 プロフィール】

保有資格：介護予防運動指導員、介護福祉士、スポーツケアトレーナー、
アクアフィットネス上級インストラクター

極木は、社内資格『介護予防インストラクター』認定講座を主催し、当社の介護付きホームやデイサービス等において、高齢者の介護予防に効果的な体操を企画・指導する社員を養成しています。当社では、当講座を受講した 83 名が、全国の事業所で高齢者の介護予防に取り組んでいます。



極木直子

4. 今後について

当社は、『SOMP Oケア スマイル体操』の公開以外にも、当社が持つ認知症ケアに対する独自手法に基づき社員が日ごろ考え実践している工夫、ヒントを公開するウェブサイト『あんな こんな』（※）を開設するなど、当社が介護事業を運営する中で培ってきた知見・ノウハウを社会に還元するべく取り組んでいます。今後も当社のノウハウを適宜公開していく予定です。

※ URL <https://www.sompocare.com/annakonna/>

以上