

2020年6月1日

～ホッケー女子日本代表候補 小野真由美選手が実演！～
『SOMPOケア スマイル体操』第二弾「口腔体操編」「呼吸法編」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の影響で外出を控える生活が長引くなか、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に向けて、好評だった第一弾に続き、当社オリジナル体操『SOMPOケア スマイル体操』第二弾として、『口腔体操編』『呼吸法編』の動画を、新たに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



<https://www.youtube.com/channel/UCUOZgbwzKfEPkYGG44VDM-A>

（当社 Youtube 公式チャンネル内）

1. 背景・目的

高齢になると、口の筋肉や舌を動かす機能が弱まり、それによって口腔機能が低下し、食べ物を誤嚥（誤って食道ではなく気道に飲み込むこと）してしまふことがあります。新型コロナウイルスの影響でデイサービスやリハビリなどの外出を控える方が多くなっていますが、食事前に簡単な口腔体操を取り入れることで、口や舌の動きが鍛えられ、食事がしやすくなります。食べ物を上手く飲み込めるようになれば、誤嚥性肺炎などを防ぐことにも繋がります。

また、息を吸ったり吐いたりする呼吸は、人間が生きる上で欠かせない重要な動作です。呼吸は普段、無意識に行っていますが、高齢者の中には、十分に呼吸できず息苦しさなどを感じている方もいます。呼吸の際に使う筋肉をトレーニングすることで、呼吸がスムーズになり、身体の空気も入れ替わり、いきいきと充実した生活を送れるようになることも期待できます。

今般、第一弾で公開した高齢者向け、オフィスワーカー向けの体操から、特に好評だった高齢者向けの体操について、新たに『口腔体操編』『呼吸法編』の二種類を公開します。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げ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』第二弾の概要

（1）口腔体操編（高齢者の方向け）

呼気訓練、発声訓練をして、いつまでも口から、おいしく食べることを目指します。

誤嚥、窒息、肺炎等の予防にも効果的です。

(2) 呼吸法編（高齢者の方向け）

呼吸をコントロールして、自律神経を整えます。

深い呼吸を意識して、ストレスの軽減を目指します。

3. 『SOMPOケア スマイル体操』第二弾の実演者・開発者について

『SOMPOケア スマイル体操』は、実演を当社社員でホッケー女子日本代表「さくらジャパン」候補の小野真由美、開発は第一弾に続いて、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）直子が担当しました。

【小野真由美 プロフィール】

SOMPOケアに勤務しながら、ホッケー女子日本代表候補の一員として奮闘。2度のオリンピック出場経験を持ちながらも敗退という挫折を味わい、2016年に一度引退するも1年のブランクを経て、再度日本代表メンバーに返り咲き。現在ホッケー女子日本代表メンバーでは最年長ながら、2018年8月に開催されたアジア競技大会で優勝に導くなど活躍しています。



小野真由美

【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

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

今後も、高齢者の機能向上に効果的な体操を今後も随時公開するほか、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きます。