

2020年7月22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』第三弾  
「リズムステップ編」「体幹エクササイズ編」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、家の中で過ごす時間が増え活動量が減少している高齢者に向けて、当社オリジナル体操『SOMPOケア スマイル体操』第三弾、『リズムステップ編』『体幹エクササイズ編』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。動画では、本年6月に公開した第二弾に続きホッケー女子日本代表候補 小野真由美選手が体操を実演しています。

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

新型コロナウイルスの影響で外出を控える生活が長引き、身体を動かしたり人と会話したりする機会が減ったことにより、特に高齢者は自身でも気づかないうちに心身の機能が大きく低下してしまう危険性があります。体力や筋力、その他生活機能の低下に気づかないまま活動を再開すると、思わぬ怪我に繋がる場合があります。そこで、まずは座っている時間を減らすことを心掛けたり、部屋の中で足踏みをしたりするなど、日常生活の動作を意識しながら少しずつ身体を動かし、生活機能向上を図ることが大切です。

今般、第二弾でホッケー女子日本代表候補 小野真由美選手が実演し好評だった高齢者向けの体操について、新たに『リズムステップ編』『体幹エクササイズ編』の二種類を公開しました。運動不足で体力や筋力が低下している高齢者の方でも簡単に取り組めるよう、座ったままできる体操です。多くの方が少しでも体を動かすことで、心身の機能改善や、体調の悪化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』第三弾の概要

### （1）リズムステップ編（高齢者の方向け）

座ったままできる有酸素運動です。移動手段として最も重要な筋力の一つである脚力にアプローチしていきます。また、リズムをとりながら運動することで、脳の活性化にも期待ができ認知機能低下予防を目指します。

## (2) 体幹エクササイズ編（高齢者の方向け）

フラダンスのリズムに乗って骨盤を動かすバランストレーニングです。体幹を鍛えることで筋肉のバランスを整え、手や足を機能的に動かせるようにします。また、基礎代謝を高める効果も期待できます。身体の安定性が向上し、転倒予防につながります。

## 3. 『SOMPOケア スマイル体操』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・第二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はチームを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。

以上