チェアバレエ・エクササイズ

Chair Ballet Exercise

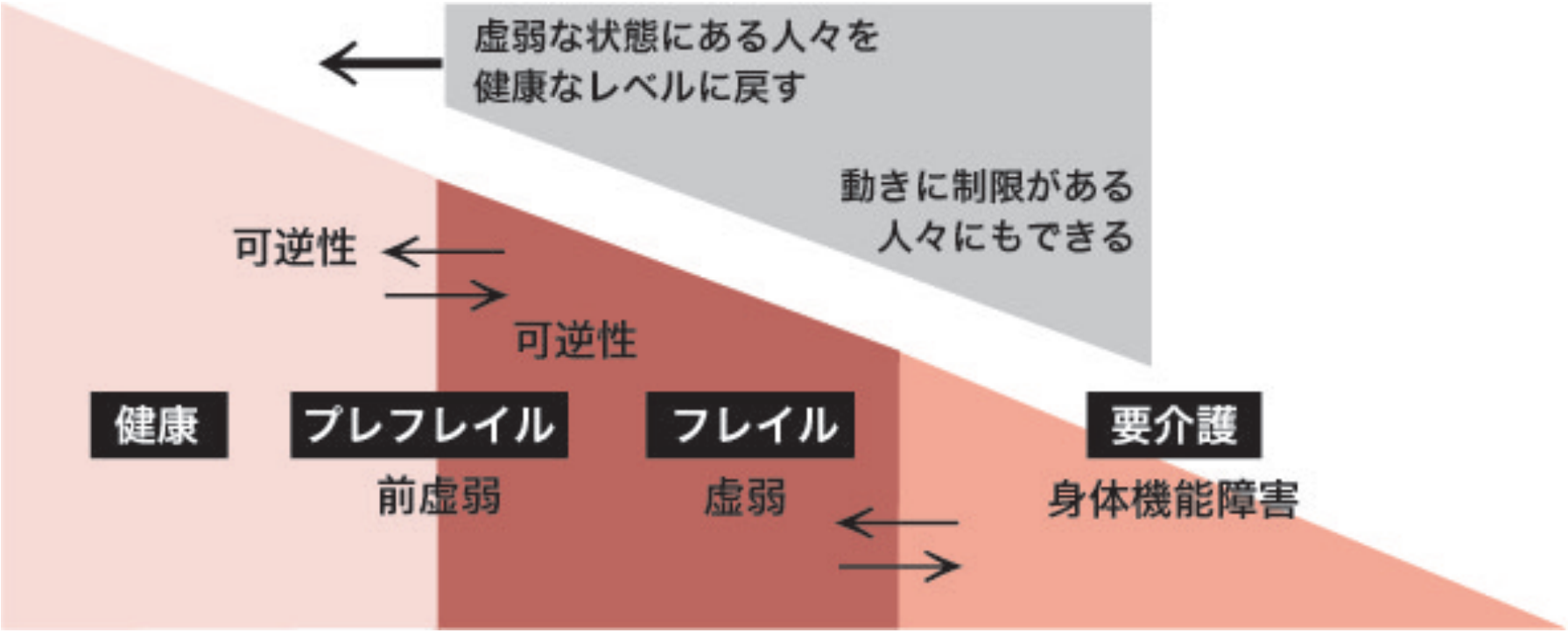
JBWA
Japan Ballet Workout Association
（社）日本バレエ・ワークアウト協会
稲垣領子

もう一度動ける身体を取り戻す

Chair Ballet Exercise

・動きに制限のある人々にもできる
・虚弱の状態の人々にもできる

→ **エビデンスの明確なプログラムが少ない**



（東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢『フレイル予防ハンドブック』から一部改変）

フレイル状態の人々に

Chair Ballet Exercise

動きに制限がある方々ができる運動が少ない
運動をしない→動かなくなることで身体活動量が減る（認知症のリスク）
運動を行うことで→認知予防、楽しい生活

年齢	60　65　70　75	80　85　90	95　100
運動の種類	・ウォーキング ・トレーニング ・体操 ・ランニング ・自転車 ・エアロビクス ・ゴルフ ・水泳 ・ダンス、バレエ など	虚弱な状態にある人々に向けた運動プログラムが少ない	

チェアバレエ・エクササイズの開発

Chair Ballet Exercise

立ち座りが困難になると運動をしなくなる
運動不足になり身体活動量が減る
防ぐには→身体を動かす

椅子に座ったままで楽しく、美しく行える運動
チェアバレエ・エクササイズ

立位：強度が高い
座位：**誰にでも**できる

転倒の危険なく**安全**に
動くことができる

要介護認定を受けていてもできる運動
↓
現在より介護度が進まないために

ダンス（バレエ）の利点

Chair Ballet Exercise

音楽に合わせて繰り返し動くことで、次の動きを予測し**脳の活性化**を促す

ダンスを行うことで、認知、運動、感覚機能といった加齢により低下する
機能を抑制出来るのではないかと考察している。（甲斐, 2016）

バレエはいまや「踊り」であるよりも「身体訓練法」とみなされている(譲原,2007)

(c) 東京文化会館 Mino Inoue

安全に筋肉を鍛えてフレイル予防

Chair Ballet Exercise

対象
立って動くことが困難な高齢者
フレイル、プレフレイル状態の高齢者
あまり運動経験のない虚弱な状態の人々

目的
座位で行うことで安全に、日頃動かすことの少ない所まで身体を動かし、可動範囲をひろげ、筋力をつける。
将来の寝たきりリスクを減らす近道は身体を動かす生活（久野,2018)

効果
椅子を使うことで転倒のおそれなく運動ができる
健康・体力づくり、QOL（生活の質）の維持、ADL（日常生活動作）の自立を促す効果が期待されると示している。（小林ら,2019）
チェアエクササイズの運動強度は心拍数から捉えた場合でもラジオ体操よりも強度が高いプログラムと認めた。（小林ら, 2017）

クラシック音楽と共に動く

Chair Ballet Exercise

クラシック音楽はまた、ストレスや不安への対処にも役立つ。
「音楽を聴いていた患者は、そうでない患者よりも体力があり、痛み、鬱病、また障害が残る可能性が少なかった。　（Siedliecki SL, Good M. , 2006）

音楽教育には認知機能を広く向上させる方向に脳を変化させる効果があると発表した。（2010, Philip Ball）

(c) 東京文化会館 Mino Inoue

チェアバレエ・エクササイズの利点

Chair Ballet Exercise

椅子に座ったままで行える（**自分のできるところ**だけでも行える）

小さなスペースでも行える

着替えをせずに行える

(c) 東京文化会館 Mino Inoue

studio24

どんなプログラムなのか？

Chair Ballet Exercise

ウォーミングアップ	ストレッチ	筋力トレーニング	バランス
有酸素運動を行うことで身体を暖めその後の運動効果を上げる	関節可動域を広げることで、バランス良くカラダを動かす能力を高める	転倒防止を視野に入れた筋力トレーニング	正しい姿勢を保ち、動いている時や止まっている時のバランス感覚を高める
椅子に座って足踏み	・背中のストレッチ ・身体の横を伸ばす ・首、肩のまわりのリラックス	・膝を上げて足踏み ・椅子スクワット	・踵上げ ・片脚バランス

音楽とともに安全に楽しくフレイル予防！

Chair Ballet Exercise

チェアバレエ・エクササイズはクラシック**音楽とともに**動き、**楽しく、安全に**要介護、要支援の方々に**効果のある運動**プログラムであり、これからの高齢化社会において虚弱な方々とともに行っていきたい

75歳以上の人口が増加する地域の方々に知って頂きたい

50歳以上対象の東京文化会館ミュージック・ワークショップ
（主催：東京都／東京文化会館・アーツカウンシル東京）

(c) 東京文化会館 Mino Inoue