

KEEP UP Communication

vol. 12
SUMMER 2018

～健康づくりを通じて、人の「和」をつくる～介護予防運動の情報誌

「身体セルフケア」



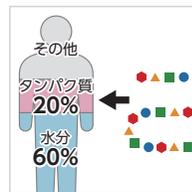
特集
体力チェックテスト
得点表・総合評価集



トピックス
KEEP UP
パーソナルトレーニング Report
社員紹介



連載 カラダの豆知識
第1回 セルフストレッチ



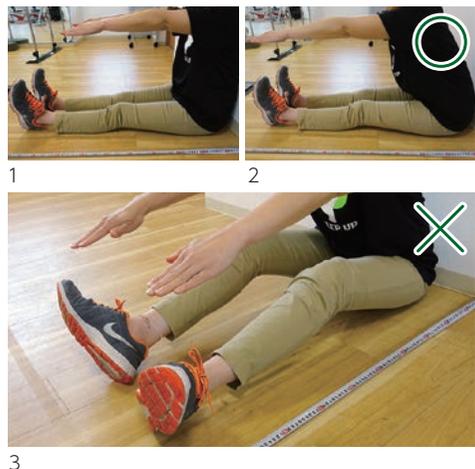
連載 健康と栄養
第3回 たんぱく質のおはなし



転倒予防のための **かんたん!** 体力チェック

CHECK 1 【柔軟性】長座体前屈

- ① メジャー等を用意しておく。
- ② 壁に背中・お尻をぴったりとつける。両手のひらを伸ばし、計測位置を決める(1)。
- ③ ゆっくりと前屈して手のひらをできるだけ遠くまで伸ばし、計測する(2)。このとき、膝が曲がらないように注意する(3)。



あなたの記録

cm

CHECK 2 【バランス能力】開眼片足立ち

- ① 両手を腰に当てて、「よーいスタート」の掛け声で片足立ちの姿勢を取る(4)。このとき、片足は前方に挙げ5cm程度浮かせる(5)。
- ② そのまま静止し、何秒立っていられるかを計測する。挙げた足が床やもう片方の足についたり、腰から手が離れたらテスト終了(6)。

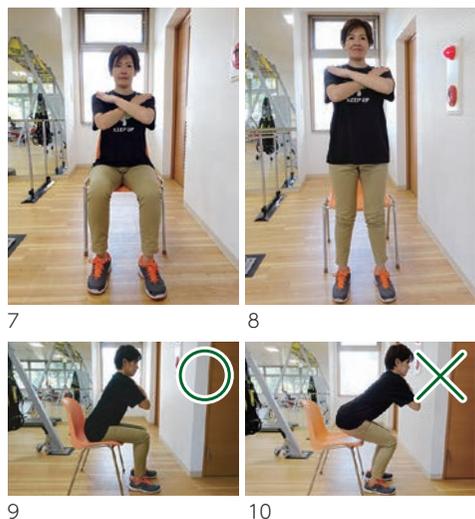


あなたの記録

秒

CHECK 3 【全身の協調性】30秒椅子立ち上がり

- ① 椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。腰幅に足を開いて両手は胸の前でクロスさせる(7)。
- ② 「よーいスタート」から30秒間で立ち上がって座るの動作が何回できるかを計測する(8)。このとき、背筋が伸びていない、しっかり立ち上がっていない、または座面にしっかり着座できていない場合はカウントしない(9,10)。



あなたの記録

回

「身体セルフケア」

特集

自分の体力を知って健康長寿に役立てよう
～セルフ体力チェック～

転倒リスクとその要因

自分の足で最後まで歩くためには、何が必要でしょうか？

2001年の転倒リスクの調査では、筋力の低下が第一要因となっており、その後に転倒歴や歩行能力、バランス能力と続きます。筋肉量やその筋肉が発揮できる力が弱まってくると、自分の体重を支えるのが困難になるため転倒の危険性が増加します。

まずは、今ある筋力を落とさないよう日々の運動が大切なのです。

筋肉を助ける3つの要素

では、筋力をつければそれだけで良いのでしょうか？答えはNOです。なぜなら、それらの筋肉を活かす要素がないと筋力を発揮することができないからです。そこで重要になるのがこれから紹介する体力要素です。

柔軟性

筋肉は伸びたり縮んだりすることで力を発揮します。筋肉の柔軟性がなくなってしまうと、思うように伸びたり縮んだりすることができません。例えば、つまずいたりふらついたりしたときに、しなやかに動いて転倒を防いでくれるのも柔軟性があってこそいえます。

バランス能力

せっかく筋力や柔軟性を手に入れても、バランス感覚がなければ転倒のリスクは高まります。歩行は必ず片足立ちになる時間があります。そのため、片足で身体を安定させるバランス感覚がとても大切なのです。

全身の協調性

歩行とは、身体の一部だけが動いて成り立つ動作ではなく、上半身や下半身など身体の様々な箇所が同時に動いて成り立っています。そのため、筋力・柔軟性・バランスすべてが優れていても、それらすべてが同時に力を発揮しなければ安定した歩行にはならないのです。

これらの要素をバランスよく高く維持することが健康長寿につながります。

自分ほどの体力が高く、どの体力が低いのかを把握するため、これから紹介する体力測定にチャレンジして、あなたの体力チャートを作ってみましょう。

KEEP UP パーソナルトレーニング Report



今回は埼玉県入間市「SOMPPOケア ヴィーレ入間」の体操リーダーと呼ばれている入居者W様のご様子を伺いました。

入間施設はひと月のアクティブタイムコーナーで体操と名の付く運動は毎朝のラジオ体操をはじめ、太極拳やヨガ、ヒップホップ等々数多く実施されています(驚きの8種類越え!).

もちろん、キープアップ体操や更には弊社の介護予防体操教室を取り入れていただいております。屈指の体操ホームと言っても決して大げさではないこと(勝手に)思っております。



かんたん! 体力チェック 総合評価基準表

ご自身の計測結果を以下の表にあてはめて、バランスチャートを作成してみましょう。
※65歳以上対象

段階	【柔軟性】 長座体前屈	【バランス】 開眼片足立ち	【協調性】 30秒椅子立ち上がり
A	51cm~ 51cm~	121秒~ 91秒~	25回~ 24回~
B	41~50cm 43~50cm	46~120秒 30~90秒	21~24回 20~23回
C	31~40cm 35~42cm	13~45秒 11~29秒	16~20回 15~19回
D	21~30cm 24~34cm	6~12秒 4~10秒	12~15回 10~14回
E	~20cm ~23cm	~5秒 ~3秒	~11回 ~9回

その全ての体操にご参加されている83歳のW様。施設の体操リーダーと自負しているの事で先頭に立って元気に皆さんを引っ張っている様子を何度も拝見させていただきました。そのW様に今回弊社のパーソナルトレーニングを選んで頂き、毎週のレッスンで汗を流していただいております。

□ぐせは「イタ気持ちいいのが一番だね!」。ご自身で運動のキキメをご理解してトレーニングに臨まれており甘えを許しません。専属の弊社トレーナーとの相性もよく、いつも笑顔で「イタイね、キツイね」と実践されています。頑張り過ぎないようにと私が伝えても「カラダを動かすのが大好きです!」というも嬉しそうに答えてくださいます。

今回はかなりアクティブな方を取材させていただきましたが、カラダを動かしたいけど思うように動かない、やり方がわからない、一人だとつまらない...等感じていらっしゃる皆様にも、願いを叶えて頂きたい。それぞれの必要・目的に合わせて御期待に応えられるよう、皆様と共に維持向上を目指していきたいと強く思う訪問となりました。

(取材・望月龍)

社員紹介

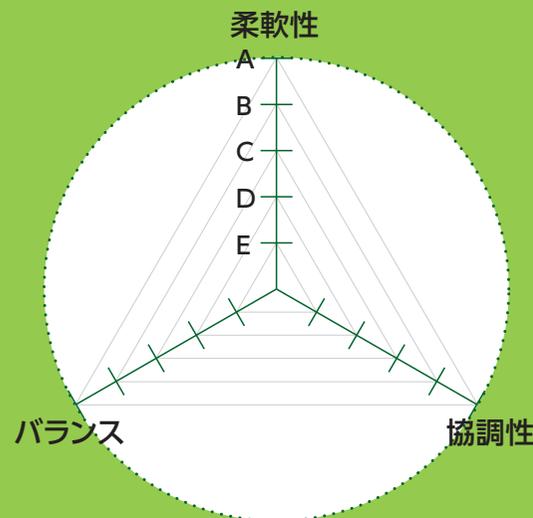


KEEP UPは、アクティブな中高年の健康維持から介護・支援を必要とする方々のリハビリまで、あらゆる健康状態に応じた運動プログラム<エイジングケア・エクササイズ(ACE)>の提供を通じ、みなさまの健康で元気な日々に貢献することを使命としております。今回は、そのACE事業部で日々奮闘しているチーフをご紹介します。

昨年10月に入社いたしましたACE事業部の望月です。始めましての皆様!お会いした際には宜しくお願いたします。既に私をご存知の皆様!これから何卒宜しくお願いたします。施設ご利用者様、スタッフ様、インストラクターの皆様が健康で笑顔で過ごせるよう必要とされる仕事、私でいたいと思っております。何より私自身が健康で楽しく生涯運動を実践することで皆様のお役に立てればと思います。私自身バレーボールに30年間打ち込んで参りましたが、現在では息子とのサッカーに心を奪われ、毎週楽しく心技体を鍛えています。

ACE事業部
チーフ 望月 龍

男性 女性



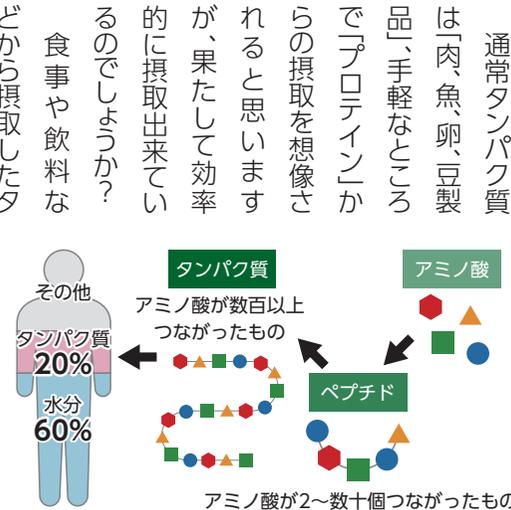
結果はいかがでしょうか?
足りていない要素を日々の運動・体操に取り入れてバランスのよい三角形を目指しましょう。
トレーニングについては、専門家の意見を上手に取り入れて無理のないプログラムを組むことが大切です。
定期的に身体のチェックをして今後の体力づくり・健康維持に役立ててください。

〔テーマ〕セルフケアストレッチで疲労回復

皆様は日ごろストレッチや運動を定期的に取り入れていますか？ 腰痛、肩こりは皆様からよく聞かれるお悩みのひとつです。そこで今回はご自身の身体をケアしてより一層健康になって頂けるように、自律神経を整え、疲労回復に効果のあるストレッチをご紹介します。

第3回 タンパク質とアミノ酸

ヒトの身体は水分が「60%」という話ほどこがで聞いたことがあるかもしれませんが、水以外で重要な要素として、タンパク質が挙げられます。しかも、その量は「20%」と非常に重要な割合を占めています。



！注意ポイント

- ・呼吸は止めずに行いましょう。
- ・無理はせず、痛みが出ない範囲の姿勢で行いましょう。



腰痛改善 お尻の筋肉のストレッチ

- ① 脚をかけ、背筋を伸ばします。
- ② 前を見ながら体を倒します。
- ③ 気持ちの良いところで止めて深呼吸をしながら10～30秒キープしましょう。



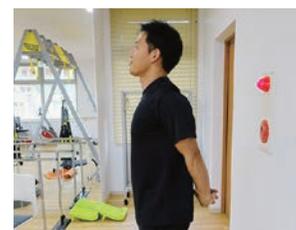
腰痛改善 腰の筋肉のストレッチ

- ① 仰向けに寝ます。
- ② 両ひざを抱えて体を丸めます。
- ③ そのまま両膝を胸に近づけます。
- ④ 気持ちの良いところで止めて深呼吸をしながら10～30秒キープしましょう。



骨盤矯正 骨盤の歪み矯正

- ① 肩幅に脚を開き立ちます。
- ② 片手を腰に当て背筋を伸ばします。
- ③ 腰に当てた手を横にグーッと押します。
- ④ 気持ちの良いところで止めて深呼吸をしながら10～30秒キープしましょう。左右両方行いましょう。



肩こり改善 胸筋のストレッチ

- ① 身体の後ろで手を組みます。
- ② 胸を張って手は遠くに伸ばします。
- ③ 気持ちの良いところで止めて深呼吸をしながら10～30秒キープしましょう。

必須アミノ酸	
イソロイシン	トリプトファン
トレオニン	バリン
ヒスチジン	フェニルアラニン
メチオニン	リジン
ロイシン	

非必須アミノ酸	
アスパラギン	アスパラギン酸
アラニン	アルギニン
グリシン	グルタミン
グルタミン酸	システイン
セリン	プロリン
チロシン	

自然界には数多くのアミノ酸が存在しますが、私達の身体のタンパク質はこのわずかに20種類が複雑に組み合わせることで作り出されます。

更にこの20種類のアミノ酸は、体内で合成することができず食事からとる必要がある「必須アミノ酸」9種類と、体内で他のアミノ酸から合成できる「非必須アミノ酸」11種類に分けられます。

ただ、これらのアミノ酸をいくら摂取していても、効率的に摂取できていないことがあります。

図のように木製の「桶」に例えてお話をす

ると、桶を構成している板の高さの低さが低いと、そこから汲んだ水が漏れてしまいます。それと同じように、どんなにタンパク質を摂っても、20種類のアミノ酸の一番摂取の少ないアミノ酸の位置が基準となってしまうということなのです。必須アミノ酸をバランスよく含んでいるかどうかなどの基準を知るための数値「プロテインスコア、アミノ酸スコア」があります。プロテインスコアは、バランス的に優れていると言われている卵のアミノ酸を基準にカウントされますが、100に近づくほど、バランスが良いと言われています。市販のサプリメントを購入する場合の目安として考えて頂くと良いかもしれません。



KUGENUMA KAIGAN GUIDE #1

KEEP UPスタッフおすすめのショップをご紹介します。
鵜沼海岸へお越しの際はぜひお立ち寄りください!



Days 鵜沼

オープンして13年、地元客にも観光客にも愛される名物カフェ&ダイニングバー。

自慢の料理は、イタリアン、フレンチ、エスニック…各ジャンルのおいしいものをDAYS流にアレンジした無国籍風。どのメニューにもオーナーこだわりの一工夫が感じられる絶品! 日替わりの黒板メニューも豊富で毎回オーダーに悩んでしまうほど。

アーティストのライブやイベントなども行っており、地域交流の場としても親しまれています。

神奈川県藤沢市鵜沼海岸2-7-7
TEL: 0466-61-0085
<http://days-kugenuma.favy.jp>

ランチ: 11:00~L.O 16:00
ディナー: 17:30~L.O 22:30 (土日は16:00~)
定休日: 月 (祝日の場合は営業)
※シーズンにより営業時間・定休日の変動あり。



一番人気の「DKオリジナルスイートアジアライス」
ランチサイズ790円、レギュラー890円 (税別)



isagoji™ KUGENUMA KAIGAN い さ ご じ

海沿いの風を感じながらノルディックウォーキング体験ができる専門ショップ。

ノルディックウォーキングは腕やポールの動きにより全身の90%の筋肉を使うため、通常のウォーキングより実に30%以上のエクササイズ効果を得られるのだとか。関節や膝の痛みを抱えている方、歩行に不安がある方も、2本のポールが支えとなるため体に無理なく続けられるのもうれしいところ。興味のある方はぜひお気軽に体験を!

神奈川県藤沢市鵜沼海岸 2-2-9
TEL: 050-5241-1705
<http://www.isagoji.jp>

営業時間: 9:30 ~ 18:00
定休日: 日・月



ビジターレッスンは1回2,000円(税込)
無料体験も開催しています※ポールレンタル500円

