

KEEP UP Communication

発行：有限会社KEEPUP フィットネス事業部
藤沢市南藤沢8-7-602 tel:0466-50-0421

発行日:24/10/18
第1巻 第1号

KEEP UP Communication創刊

代表取締役 白坂 雅美



お取引先各位
登録インストラクター各位

皆様におかれましてはご健勝のこととお慶び申し上げます。

この度、半年間KEEPUPの取り組みや活動を振り返り、10月上旬報告・4月下旬報告とし年二回にわたり、会報誌KEEPUPCommunication(略KUC)を発行して参ります。

KUCでは、KEEPUP本部の取り組み・野外活動・ホームやレッスンでの問題事例・研修会の様子・取引先やインストラクターの紹介を通じ、皆様にKEEP UPを身近に感じていただきたいと思います。

さらにコミュニケーションの円滑化・情報共有・知識共有の場となりますよう内容をさらに充実させて参ります。

昨年9月に、機能訓練型デイサービス「リハビリデイサービス ポーラスター」を藤沢市鵠沼海岸に設立しました。

そこでは、運動プログラムを理学療法士と共に開発しており、利用者の方々に体験していただいた感想や効果を伺っております。

当社の経験から生まれた運動プログラムも、KUCを通じて皆様にご紹介させていただきます。

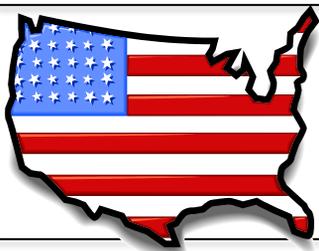
日々、活動場所が異なっている皆様のコミュニケーションの場として、知恵、努力を結集し、発見、発信することで、今まで以上に高齢者の方々が喜んでくださるサービスに繋がるよう、KUCがお役立て出来れば幸いです。

Information



KUCで取り上げて欲しい事を大募集しています
質問・不安や悩みなどどんな事でもOK!
また載せて欲しい写真なども募集しています

連絡先: daikou@keepup.co.jp



～アメリカ出張報告～

文：白坂雅美

今年の5月、アメリカのマイアミにある老人ホーム見学に行ってきました。

老人ホームの歴史が長いマイアミには、運営会社、コンセプト、料金形態など様々に特徴のある老人ホームを見学する事が出来ます。

日本との大きな違いは、介護保険法がない為、ケアマネージャーや生活相談員の様な利用者と事業所・施設をつなぐシステムが無い事と介護度判定が無い事です。

しかし、必然的にケアマネージャーや生活相談員的な役割の方が表れたり、アセステッド(介護付)インディペンデント(自立型)と介助量に合わせて施設内を分け、生活が交わらない様にしていた事が印象的でした。

年間を通じて気候が良いマイアミは、アメリカ中の高齢者に人気があり、施設の数が多い為、価格競争、サービス競争の激しい場所でも有名です。

高級感のある建物での差別化、寄付を集め特別養護老人ホームに近い低価格での運営など、理念と工夫がたくさんみられました。

まず、アメリカらしいサービスの特徴が二つありました。

一つ目は、パッケージ料金ではなく「必要な人に、必要なサービス」をカスタマイズしており、自分で洗濯や自炊、掃除などが出来る人は、その分お金を支払わなくても良くなっている点です。

もう一つは、最初はインディペンデントで1部屋に入所、その後アセステッドになってしまった時には、他の方と部屋をシェア(家賃を安く)する点です。

「他人と同じ屋根の下」の文化が日本にはないと、部屋の広さが桁違いですからどうか分かりませんが、これらの発想は、今後の日本の老人ホームにも取り入れられてくるのではないのでしょうか。

5/12(土)

「mia」 Senior Living Solutions in Tampa

Ashoka Fellow / Conchy Bretos (コンチーさん)が運営されている施設を見学した。

コンチーさんの施設の特徴は、国や州の医療補助制度を利用、または、老人ホームへの入所を必要としない人達の余剰金を充てることで、施設の立ち上げに成功。低所得者層や生活保護の高齢者が個室を利用でき、安心して心地よい生活を提供することを実現した。

モデル事業を3施設運営してる。

今回訪問したタンパの施設は、9年前に自立型(インディペンデント)施設とし開設、59名にスタッフが働いている。

家賃1ヶ月24万円

100室個室、

サービスは、洗濯、掃除、食事、介護、薬の管理等、14台パッセンジャー(小型自動車)

、14名乗車バス1台。

入居者の75%は、「メディケイド」という低所得者向けの保険を使用し、自己負担は無し。

5/14(月)

Imperial Club

- * 投資家が集まりNPO法人を作り、マネージメント会社に依頼し運営している
- * サービス内容は、光熱費、食事3食、洗濯、掃除、駐車場等
- * コンドミニウムとして使っていたビルを改装し使用している
- * 15階のビル、3、4階にアシステッド51名が入居、それ以外の階はインディペンデント(自立)180名入居されている
- * 3階アシステッドは、シェアハウスシステムにて使用月/2785ドル
- * 4階アシステッドは、個室 月/3485ドル
- * インディペンデントは、個室 月/2585ドル~3595ドル

The Palace at Coral Gable

- * 超高級施設 月/4200ドル~6915ドル
- * パリのフォーシーズンホテルをイメージしている
- * 95%マイアミの方が入居
- * 「Carf」という、介護ビジネス界のミシュラン受賞

Aventura-Classic Residence by Hyatt

- * ハイアットが運営している購入物件型施設
- * 高層マンションの様で、大変眺めが良い
- * 物件価格1500万円~ 月/1食付/30万円

伸こう福祉会主催ミュージカル 出演報告

『Beautiful Life』
Report



6/23(土)、藤沢市市民会館にて伸こう福祉会が主催するミュージカル「Beautiful Life」にKEEP UP白坂社長(ダンサー)と蒲谷(ダンサー)、信田(施設長)が出演しました。

普段なかなかコミュニケーションが取れない従業員がミュージカルの創作を通して賞賛したり、敬う気持ちに気付いたり。上司と部下の関係でもミュージカルでの役では逆の立場になったりと創作の場では別の社会構造が生まれ、それが実際の関係を円滑にする効果に繋がった様です。

私達もそんな伸こう福祉会の皆様の企画力と、全国へ発信する力、oneファミリーという関わる全ての方が家族になれる理念、大変勉強になりました。次はKEEP UP主催で・・・！！文 信田

この人に注目！

ワタミの介護株式会社

代表取締役社長 清水邦晃 様

今回は、KEEPUP設立のきっかけとなり、以来ずっとお世話になっているワタミの介護株式会社の社長、清水邦晃氏に注目。

平成4年に16棟から初めた有料老人ホーム「レストヴィア」も、現在では91棟と、毎年輝かしい業績を残している剛腕社長にもかかわらず、いつも気さくに声をかけてくださる明るく、優しい雰囲気を持つ人柄は、学生時代からラグビーに熱中し、スクールウォーズに夢見た熱血さから来ているのかもしれない。

そんな熱さと優しさを持つ清水氏がいつも気遣ってくださるのは、常に「winwinの関係である」こと。決してどちらかが無理をしたり我慢したりする関係にはならないように腹を割って話をすること。

「KEEP UP体操があることによって、ご入居者様の顔が本当に楽しそうにイキイキとしているんだよ。

ご本人はもちろん、ご家族の方からもKEEP UP体操は是非参加させてほしいという声がとても多い。

ワタミの介護設立当初から関わっている数少ない業者であり、レストヴィアでの生活には欠かせないものになっているからこそキツイことや無理していることは何でも話してほしい。」と、いつも声をかけてくださる。

ワタミの介護スタッフの山本氏は「社長とは思えないほど現場に近く、私たちでも気づけないような細かい問題点を指摘したりするんです。それだけ現場の人間が気づけていないのだといつも反省させられます。」と話す。

そんな清水氏だから、会長の渡邊美樹氏を支え、ワタミの介護をここまで成長させたのだらう。

そんな清水氏に、「今後私たちはKEEPUPインストラクターがどれだけ熱く体操やご入居者様の楽しみ・機能改善のために思っているのかを伝えていかなければならない。」と感じている。文 蒲谷



巡回報告

KEEPUP本部では定期的に各ホームに出向き、担当者やホーム長様と話し合いの場を設けています。ここでは、その巡回で起こった一例をご紹介します！

レストヴィラ橋本で嬉しいお言葉♪ ミーティング参加者:谷口 ケアマネージャー様

6月に伺ったレストヴィラ橋本の巡回ミーティング。
そこで、こんなお言葉をいただきました。

「レッスンはもちろん、最近〇〇さんがいらしていないけど、ご様子はいかがですか？今日は△△さんがいつもより元気がなかったけど、調子がわるいのですか？□□さんは、最近視力が以前より低下しているようですね。」

等々、スタッフでも気づかないようなことに気を付けてくれたり、一人一人の体調やADLの変化までしっかり観察してくださり、本当にプロだなと思いい、満足しています。

橋本を担当してくださっているのは笠松インストラクターと俣山インストラクター。二人とも愛情溢れるレッスンをしてくださいます。

その日は私も鼻高々で帰りました・・・ 文 蒲谷



課題の残るレストヴィラ座間谷戸山 ミーティング参加者:森脇副ホーム長様

現在、参加者が40名を超えてしまい、1・2グループ共に同じ方のご参加が多い座間谷戸山公園、課題を持ってMTGIに臨みました。

ホーム:「2グループ参加することにステータスを感じているご入居者が多いため、グループ分けは難しいですね～」

KEEP:「それではフロア毎の提供も難しいですよね？」

1グループ目は全員出て頂いてもいいのですが、対象は車椅子の方とさせていただき、2グループ目は自立の方だけ残っていただいて強度の高い運動を行うのはどうでしょう？」

ホーム:「う～ん、フロア毎はスペースがないし、居残りだと車椅子の方のお部屋への誘導が難しい。ケアスタッフの数が足りないのです」

ホームの状況や気持ちは十分理解できます。が、結局話し合いは平行線で、課題の残るMTGIになってしまいました。今後も色々なアプローチをしていきたいと思います。 文 蒲谷

巡回を終えて・・・

他にも色々なホームへ伺いましたが、毎回思うことが、インストラクターとホーム担当者のコミュニケーションがしっかりとれているホームは問題が少ないということです。

協力的なホームや、忙しそうでお話する時間がないホーム等あると思いますが、インストラクターの皆様には、担当スタッフさんと出来るだけお話しする機会を設けてほしいと思います。

そして、それでも問題が発生してしまった場合には、本部にご連絡ください。

本部も、問題が少しでも解決し、インストラクターの皆様楽しくて効果的かつ安全な体操を指導できる様頑張ります⁵！
文 蒲谷



事故報告

事故が起こらない様、日々細心の注意を払ってレッスンを行っています。

しかし、数は多くないものの事故報告は寄せられてきます・・・

上半期にあげられた事故報告から、事故が起こりやすい動きや場面、注意すべき点を検証しました。

事故が起こりやすい動き・場面



- 第1位 ボール使用時に転がったボールを取ろうとしての転倒
- 第2位 立位の運動時、サポートしていない方が動いてしまい転倒
- 第3位 体操終了後、解散・移動する際の転倒

(結果から見る注意点)

- ・ボールが転がる危険性がある種目の場合は、ケアスタッフについてもらいましょう
- ・ボールが転がっても追いかけないように何度も注意を促しましょう
- ・立位の運動を行う際にはケアスタッフに必ずついてもらうか、少人数で目の届く範囲での指導を心掛けましょう。
- ・体操終了時は一斉に移動することが無いように、ケアスタッフさんへ誘導をお願いし、自分自身も細心の注意を払いましょう

もし事故が起こってしまったら・・・

- ①自分で全て対処しようとせず、ケアスタッフ若しくは看護師を呼び、応急処置をしてもらいましょう。
- ②体操終了後には、KEEP UP担当者もしくはホーム長・副ホーム長様に事故が起こってしまった報告をしましょう。
- ③次回レッスンの際、事故にあってしまった方に「あの後は大丈夫でしたか？」と声をかけましょう

～事故が起こらないよう心がけ、楽しいレッスンを提供しましょう～



研修会・説明会

「歩行」プログラムフォローアップ研修会

コリオのアレンジ方法・強度変換の紹介とグループワーク

日時: 11月11日(日)13:00～15:00

場所: 川崎ミュージアム

申込: 受付中！ 右記連絡先までお問合せください

お問合せ・お申し込み

KEEP UP本部

蒲谷 / a-kabaya@keepup.co.jp

信田 / m-nobuta@keepup.co.jp

第2期無料説明会

「食事・排泄」コリオの内容説明会

日時: 12月12日(水) 14:00～16:00

場所: レストヴィラ錦糸町

日時: 12月13日(木) 14:00～16:00

場所: レストヴィラ南浦和

日時: 12月16日(日) 10:00～12:00

場所: 藤沢事務所

申込: 11月1日(木)開始

「食事・排泄」プログラムフォローアップ研修会

コリオのアレンジ方法・強度変換の紹介とグループワーク

日時: 2月中旬

場所: 未定

申込: 2013年1月4日(金)開始

※詳細決定次第お知らせします

PTのワンポイントレッスン

お腹は引っ込むの？



私たちは10代の成長過程では細胞の新陳代謝が活発ですが、加齢と共に、基礎代謝が低下し、消費エネルギーが落ちます。

若い時と同じ食事をとっても、消費されないエネルギーが増えるので太りやすくなってしまいます。

また、お腹まわりは、脂肪を溜めやすい構造になっていることも、ぽっこりお腹の要因です。

胸部は肋骨で覆われていますが、腹部には背骨があるだけで、内臓を支えるものが筋肉しかありません。筋肉が無ければお腹は前にぽっこりと出てしまうのです。

大体のヒトは歳を取ると、動作を行う際、身体全体を使わずに手先、足先だけ動かして活動を小規模にしようとする。

そのために、動作に関する関節と筋肉の数が減り、代謝は落ちる一方です。この横着な動作が周りから見ると、年をとったように映ってしまうようです。

立ったり、座ったりする何気ない動作でも、骨格をフレームとしてきちんと使うと、身体の「体幹部」「軸」が機能します。

ぽっこりお腹を解消するために、今はまず軸を意識する練習方法をいくつか紹介したいと思います。

<軸を意識した運動>

あくびをする時に挙げた両手の角度と、それに合わせた足の角度を保った姿勢から①左手足を指先の方向に伸ばしていきます。

この時、身体の右側に(首の付け根、みぞおち、右股関節)軸があります。②では①の逆の動きになります。これをゆっくりの速度で繰り返し5~10回ほど行ってください。

効果の判定としては、開脚した上体からの前屈角度が広がってくると思います。

またお尻をすりながら前後にいざり動作をする際に、バランスの乱れが少なくなってきます。

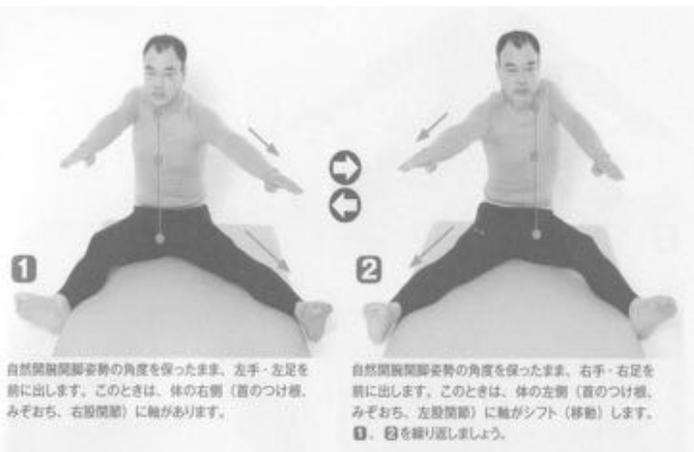
いかがですか？

地味な運動ですが、しっかり動かすと結構疲れるのではないのでしょうか...

来月は今回紹介した軸を意識した筋力訓練などを取り上げたいと思っていますので、すぐに軸が作れるように繰り返し練習をしておいて下さい！

軸となる 5つのポイント

- 1.首のつけ根
- 2.みぞおち
- 3.股関節
- 4.ひざ
- 5.土踏まず



自然開脚姿勢の角度を保ったまま、左手・左足を前に出します。このときは、体の右側(首のつけ根、みぞおち、右股関節)に軸があります。

自然開脚姿勢の角度を保ったまま、右手・右足を前に出します。このときは、体の左側(首のつけ根、みぞおち、左股関節)に軸がシフト(移動)します。

①、②を繰り返しましょう。



自然開脚姿勢の角度を保ったまま、右足を前に出します。

自然開脚姿勢の角度を保ったまま、左足を前に出します。

自然開脚姿勢の角度を保ったまま、両足を前に出します。

発表!

SMILE UP コンテスト

KEEP UP初企画！スマイルUPコンテストを実施しました。

普段インストラクターの皆様がどうやってレッスン中に参加者の笑顔作りをしていますか？

私達が体操の動作や効果を伝える事も大事ですが、参加者さんが楽しんでもらえる本当に嬉しいです。

今回は、優勝者の発表と「この工夫術はすごい！！」と感じた優秀作品を掲載致しました。

インストラクターの皆さんも是非参考にして下さいね。

優勝者 細越 弥生 さん

(世田谷船橋・志木柳瀬川・赤塚公園担当)

(細越さんの投稿)

リンパマッサージしながら・・・

「そうそう、皆様子供の頃下駄で真冬に遊び回っていた頃足が冷たいとか寒いなんて思わなかったのでは？多分足の浮腫なんて知らなかったのでは？」

どっと笑み、ニコニコと「野山をかけていた」「ゴム飛びしていた」など言葉を返してくれます。

肋骨リンパマッサージから色々な方向にストレッチ後、「そうそう昔流行ましたよね」とフラフープを持った真似をすると「フラフープでしょ、流行ったわよね。私得意だったわよ、どこの家にもあったわよね。と口々に笑顔で返答して下さいます。



たくさんのご応募
ありがとう
ございました！

夏海 祥子さん

いつもレッスンで心掛けているのは、指導するとか体操をやらせようというよりも「寄り添う」事です。認知症の方のとんちんかんな話もウンウンと聞いて差し上げ、ご自分から話をしない方には始まる前に世間話をしてみたり・・・寄り添う事で安心感を持って頂き、体操の時間はまるで私が一番この時間を楽しんでいるかの様な動作、声の弾み具合、そして誰よりも大きな声で笑いKEEP ON(笑顔を持続)ですね。



優
秀
者

佐倉 美咲さん

体操をする中で、天気の話、朝ごはんの内容、季節や行事の話などです。

レッスン前にもたくさん話し、この方はカラオケが好き、時代劇が好き、小説が好き、折り紙が好き・・・とそれぞれの趣味を覚えてたくさん会話が膨らむ様にしています。

会話が弾むと、みなさんの笑顔が溢れ体操への意欲向上につながります！

茂木清美さん

表情筋のトレーニングとして、酸っぱい顔、大きく開いた顔、怒った顔、笑顔などを実施しています。途中で吹き出してしまおう方や声を出して笑う方など、自然と笑顔になり自分自身も一緒になって大笑いすると周りの方も笑顔になります。