

KEEP UP Communication

発行：有限会社KEEP UP フィットネス事業部
横浜市中区南藤沢8-7-602 tel:0466-50-0421

発行日：平成26年4月
第4号
編集：中里優子

私は現在老人ホームでの体操の他にサークルとして「わかい体操」を担当しています。これはもともと横浜市金沢区のケアプラザにて行った介護予防教室での体操を担当したのがきっかけです。介護予防教室とは年齢を重ねても介護が必要な状態にならないように、また、生き生きと毎日を過ごせるように、健康づくりに取り組んでいただくため、予防する運動や生活習慣を指導する教室です。そのなかで参加者から、このような体操のクラスを定期的に行って欲しいという声をいただきました。

現在は18人ほどが参加してくださっています。60代以上の方が対象なのですが膝や腰など痛いところがあるかたもい

私の

仕事

My Job



わかい体操

若井 祐子

うつしやいますが、皆さんマイペースで休憩しながら行っています。



レッスンの内容は音楽をかけながら（60年代・70年代の音楽がお好みです）リズムに合わせて動くものやボールやチューブでの体操です。ほかにシナプソロジーという脳トレも大好きです。体調が優れなくても家でまったりしているより、みんなの顔がみたいと参加される方が集まっています。

みんなで話し合いをしてケアプラザの場所取りをしてくれたりどこかに行かれたからとお土産を買ってきてくれたりと和気あいあいとしたとても楽しい雰囲気です。





キネシスクラブ 寺井 美智子

皆様、こんにちは。インストラクターの寺井美智子です。

私が、キープアップで仕事をさせていただき始めてから約6年になります。最初は、トレクオーレ横須賀・レストヴィラ十日市場の2施設の担当から始まり、現在は、他、レストヴィラ3施設も担当しています。

今回、ご紹介させていただくキネシスクラブは、屏風浦ケアプラザで行っている、自立の方対象のキネシスマシン中心のトレーニング教室です。メンバーは、男性2名・女性6名の合計8名。年齢は70代2名・80代6名です。

私が、指導に入ってから約5年半になります。メンバーのうちの半数は、当初からの継続の方々です。メンバーの皆様は、とにかく元気、若い、そして年を取らないかのように変わらない！ 私自身はもちろんですが、インストラクターの皆様も、5年前の自分と今の自分を比べてどうでしょうか？（ー）の答えを文章にするのは恐いので（笑）割愛致します（笑）



トレーニングメニューも、皆様年齢を考えれば、少しずつ全体の運動量を減らしても良さそうですが、今のほうが、より多くのプログラムをこなしています。そして、もっといろんなことに挑戦したい！と驚くほど意欲満々です。

正直、時々心配になることもあります。もしかしたら、年齢というのは、あくまでひとつのもののさしでしかないのかもしれないと感じます。

この教室で一番印象的なのが、メンバーの顔ぶれが変わることがあっても、常に全員がとても仲が良く、毎回、笑顔の絶えない時間を共有していることです。この皆様の社交的で朗らかな性格が教室の継続の秘訣なのか、そして、それが心身ともに健康であることに繋がり、更に楽しく明るい日常に繋がっていくのかと実感しています。

人生の大先輩の皆様に、毎週、たくさんのかたを教わりながら、私も、いつまでも元気で若くて変わらない自分（笑）を目指して頑張っていきたいと思っています。





プラチナ体操・イージー体操

荻田 麻里

屏風浦ケアプラザでプラチナ体操、野七里ケアプラザでイージー体操、クロスハート金沢で機能訓練を担当しております。

プラチナ体操は7年目、イージー体操は5年目になる介護予防クラスです。どちらのクラスも「近所から歩いて通える70歳代、90歳代の方で、あちこち痛い」と言いながら毎回元気にいらしています。私自身スポーツクラブでエアロビクスを指導していて、初めて高齢者施設で指導をした時は

「反応がない」

「一体感がない」

「元気を吸い取られる?(笑)」

と、戸惑いの連続、反応がないので次から次へと展開が速くなり…私も参加者も消化不良の日々でした。

しかし、徐々に高齢者の特徴が見えてきて「新しい事は望んでいない、簡単な動きをじっくりやりたいのでは?」
と思いました。

肩周りの体操だけを10分間おしゃべりで楽しい雰囲気を作り、動きをつなげる。ゆっくり、じっくり、繰り返し続けてみました。
すると反応が出始め一体感が生まれてきました!



この体験を生かして介護予防クラスでは、四分の三は毎回しっかりと動ける同じ動きの繰り返し、四分の一は脳トレのような刺激のある動きを組み合わせ構成してみました。

すると体調を崩されて半年休んだ方でもスムーズに戻れるのでリピーター率も高くなり、「いつ参加しても同じ動きなので自信を持って動ける」と継続率も上がりました。

同じ事の繰り返しだと私自身も飽きてしまうので、動きの順番を変えたり、ゲームを入れたり、立ち位置を変えたりと、皆さんと同じように試行錯誤で頑張っています!

「レッスンは生もの」

事前に内容を考えても、その時の空気です座に内容を入れ変えたりと私の脳トレになっていて、参加者の方に介護予防させて頂いているのかもしれないね。



巡回

事故報告

Vol.4



昨年度、各ホームに巡回し感じたことを報告したいと思います。一年を通し、多くのホームで人事異動（ホーム長様やスタッフの方）があったようです。このことによりホームの意向や対応に変化があったと皆さんも感じたのではないのでしょうか？

私を感じたことは、『新しく着任されたホーム長様は意欲的』という事です。新天地で新たに頑張ろうという意識は当たり前の事だと思いますが、その意識がキープアップ体操に対して反映され、意欲的・好意的に体操導入を考えてくださいました。特に前職のホームで

「キープアップ体操がとても人気で参加者の方がとても楽しみにしていた」
「インストラクターともコミュニケーションが取れていて協力的であった」
という経験があるホーム長さんは特に積極的です。その為にも少しずつ環境改善やスタッ

フのキープアップに対する意識改革等を行えばとおっしゃっていました。

私は『今がチャンス！』とばかりに状況改善やサポートのお願いをしてきました。

11月に実施した説明会の際も皆さんに

『ホーム長様や担当者の方が変更になったホームは、いい機会なので是非積極的にお話ししてみてください！』

とお伝えしましたが実践はできましたか？何か変化を感じたのでしょうか？

日々忙しい中で大きな変化はないかもしれませんが、今回のようなチャンスをぜひ生かしてください。意外と面白いホーム長様が多く、インストラクターの意見を求めているホームは多いですよ！

またホーム側からの要望として多かったのは、

『インストラクターの言葉使い』です。

担当も長くなり親しみを込めての話し方や合槌だとは思いますが、「うんうん」「うし

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たり、インストラクターのレッスンチェックを行っています。その中で起こった一例をご紹介します！



有限会社 KEEP UP
フィットネス事業部
マネージャー
茂木 清美

て「いいよ」「やってみて」等々、傍で聞いているとやはり気になります。ホーム側も良く聞いています。参加者の方々は皆さんにとって人生の大先輩です、子供に話すような言葉使いはすぐに止めましょう。

皆さんご存知の（前回の会報誌で紹介）メンターの出口さんのレッスンチェックに伺った際、私は出口さんの言葉使いに聞き惚れてしまいました。本当に自然に綺麗な敬語でお話しされていました。素晴らしかったです。出口さんは当たり前の事とおっしゃっておいましたが、正しい日本語、なかなか出来ないものです。皆さんも今一度ご自身の言葉使い、話し方を見直してみてください。意識することと変えられます。

今後まだまだ新棟が出来るとの事です。チャンスを逃さないように積極的にコミュニケーションを取りましょう。

この人に注目！

VOL.4

今回はキープアップのコンサルタントとして月一回当社に訪問していただいている藤見さんに質問しました



株式会社 船井総研研究所
大阪経営支援本部
藤見 英之 さん

自己紹介
名前：藤見英之
(「シミ」と呼んでください)
年齢：32歳(独身)
出身：大阪 血液型：B型
星座：山羊座
職業：コンサルタント
趣味：読書(年間100冊)
ビジネスホテル巡り(年間20泊)
特技：新幹線の窓側席の予約

今の仕事に就いた理由は？

正直に言うと、介護保険事業が始まって10年近く経つものの、それぞれの事業所の中で行われていることは全くと言ってサービス業とは程遠い。自社都合の経営のように見えていました。誰がサービスを提供しても一日に数千円のお金をお客(利用者)から頂けることに目をつむり、お金の話は今でもよく「法度」にされる業界です。

このままでは、本当に頑張っている人が犠牲になっていく。もっと頑張りに応じた報いが与えられる職場にしたい。当時、自分がデイサービスの管理者をしていた頃はそんなことばかり考えていました。そして介護経験ゼロから積み上げた自分の運営ノウハウや集客手法を活かせばもっと多くの会社、事業所の役に立てる。そのような(勝手な...)想いと、もともと一匹狼のように個人で動くことが好きな自分の個性が両立できる仕事として、全国の介護事業所を飛び回るコンサルタントになりました。

藤見から見たキープアップとは

一言で表現すると、社長が一番楽しんでいる会社ですね(笑)。そして、そんな社長と楽し

(ワクワク)を共有したいと思うメンバーにとつては実に充実した面白い会社だと思っています。

私は介護事業部の方々と毎月一回ミーティングを行っています。毎回皆さんの成長が手に取るように実感できる会社は珍しいです。一年ほど前に新米管理者だったスタッフが今では新店舗の総指揮官として現場を仕切っているなんて、なかなか経験できることではありませんよね。

でも、この背景には社長はもちろん、スタッフ本人の成長、変化があるからこそ出来ることなんです。キープアップの良さは、そういった個人の变化をしっかりと見てくれている社長がいて、変化を選択したメンバーには次の成長の場として新たな環境がある。だからこそスタッフは全力で飛び込んで行ける。そんなサイクルがあつて生まれているものだと思います。今まで出会った会社でもベスト3に入る最高に楽しめる会社ですね。

介護業界で働くインストラクターさんの今後

介護業界で働くインストラクターとして「成功する人」と「成功しない人」の違いとは...?

多くの人は努力することはできても、なかなか自分を変えることが下手です。特に業界歴の長い方

は変化することを嫌がったり、逃げたりする人が本当に多くいます。これは介護であれ、フィットネスであれ恐らくは同じ傾向があるかもしれません。さて、皆さんは、今の自分を変化させることできていますか？他人の意見をどんどん受け入れていきますか？

誰も一人では仕事はできません。やれたとしても大した成果は出せないでしょう。ビジネスというのは、必ず、組織やチームで仕事をしないと大きな成果は出せません。そして、組織やチームで仕事をする場面では必ずと言っていいほど自分とは別のアイデアがあります。それらを受け入れて、自分をドンドン変化させてください。下手に反発して、意地を張っても得することは一つもありません。(多くの現場でそういう損な人を見ているので分かります...)

これからは、介護という異業種でフィットネスを実施する皆さんの成功のお手伝いもできればと思います。

体の軸について

逗子中央耳鼻咽喉科
通所リハビリセンター
理学療法士 次原 健一

『身体を軽快に動かし、可動域を広げて高いパワーを生み出すキーワード「軸」。

日本古来より伝承されてきた概念を見直すことで、

パフォーマンスの向上は達せられます。』

私たちは、日頃から何気なく「軸」と言う言葉をよく使います。プロスポーツ選手の動きを見て「あの選手は軸がブレない」と称えたりします。

しかし、このときに使われる「軸」とは一体なんなのでしょうか？

人間の身体を解剖してみても「軸」は見つかりません。物理的にその場に無いものをあると信じられるところが、日本人の情緒的に優れたところであり、ポテンシャルの高さの秘密でもあるのです。合理主義の欧米人は、無いものは信じようとしません。実存する筋肉に目を向けるため、「軸」という概念が無いのです。日本では古来より、「軸」という概念が伝承されてきました。人は立っていても、座っていても、歩いていても、身体に「軸」を作っています。「軸」のある身体は身体能力の源である体幹を中心に動かし、手脚などの動きをコントロールできます。持てるスピード、パワー、柔軟性、持久力、安定力、リズム感をすべて発揮することが出来るのは、「軸」があるからです。逆に「軸」がしっかりしていないと、動作がぎこちなくなり、無駄な力が入りやすくなります。他人から見て、力んでつたない動作に見えるのは「軸」が無いからなのです。

『「軸」が出来れば脳の安定につながる』

しっかりとした「軸」の基点となるのが、身体の節である5つのポイントになります。

①首のつけ根 ②みぞおち ③股関節 ④膝 ⑤足首足底これらのポイントを垂直に揃えたときに人の身体は最も安定します。但し、「軸」を作る5つのポイントは動作中にすべて揃える必要はありません。過半数となる3ポイント以上が揃えば「軸」としての機能は十分に果たされます。身体が安定するというのは、とても重要なことです。身体が安定しないと、脳は不安要素を抱え込んでしまい、本来の動きが出来なくなってしまうからです。安定して初めて脳は充実して機能するのです。人のすべての動きに関する指令を出すのは脳。充実した脳からは、鋭い判断や豊かな発想が生まれます。判断力や発想力は、スポーツのみならず生きていくうえでとても大切です。

今回は、この「軸」が機能していないことで出現しやすくなる、四十(五十)肩、腰痛予備軍になっていないかを簡単にチェックできる方法をお知らせしたいと思います。どちらも、チェックする際は、少ない力でゆっくりと動かし、やりにくいと思ったところで止めて下さい。また、無理に動かすのではなく、鏡などの前で行い、左右差や可動域の制限などを見極めていきましょう。

イスに座り、片手を上げて反対側の肩に乗せる。ひじが中心(顎の前)にあり、目の高さまで上げることが出来ますか？(左右を変えて同様に)



☐ できる
正常

☐ できない

顔の位置や上体が傾いてしまうのはNG。肩甲骨の可動域が狭く、四十肩の危険性が高い。

イスに座り、股関節幅に脚を開く。ひざの高さを变えずに片足を前に出せますか？ 上体が後ろに倒れてはダメ。(左右を変えて同様に)



☐ できる
正常

☐ できない

股関節周りの筋肉の伸展に支障があり、腰痛の危険性大。ひざが伸びない場合は、ひざ痛の危険性も。

出来ない場合でも諦めずに軸を作る練習を繰り返していきましょう。

この後に紹介した四つ這いからの練習をすることで、どちらの症状も改善が見られるはずです…

以下は、少し負荷のかかる、運動です。但し、回数や時間はあまり気にせずに、繰り返しになりますが、身体の軸を意識して動かしていくようにして下さい。



クロス片手片膝支持

両手両膝の姿勢から、体格側の方手、片足を上げて、バランスをとりながら、体幹を素早く反らせたり丸めたりします



①両手両膝の姿勢になり、両腕と両腿を地面に対して垂直にします



②右手を持ち上げ、しっかりと腕を伸ばしてください。左手も同様に行います。



③次は右足を持ち上げ、体幹がしっかりと安定する軸を感じましょう。足を入れ替えて、左足も同様に行います。



①両手両膝の姿勢から、右手、左手を上げます。床に対して水平に対して水平になるようにセットしましょう。

②体幹を丸める凸型のシルエットと、体幹をそらせる凹型のシルエットを、早いテンポで素早く交互に作ります。手足を入れ替え反対側も行います

先ずは左の写真の①の姿勢を確実に作れるように練習して下さい。また運動中は軸を常に意識して、指示されている部位をしっかりと固定して下さい。

ロコモティブ シンドローム

2014年ソチ冬季オリンピックを終えて、選手達の一生懸命に取り組む姿勢や、メダルに一手が届かなかった選手から、メダルを取る事以上に大切な事を教えて頂けた、印象深い大会となりました。オリンピックに刺激されて「仕事のモチベーションが上がった!」という方もいるのではないのでしょうか。

スポーツが社会に与えるポジティブなイメージを、超高齢化社会を迎える日本で、我々の様な運動指導者の活動により、身近に感じて頂く事が出来たら素晴らしいと思います。

そもそも

ロコモティブ シンドロームって何ですか?

ロコモティブシンドローム（以下「ロコモ」）は、運動器の障害であり大きく分けて「運動器自体の疾患」と「加齢による運動器機能不全」があります。

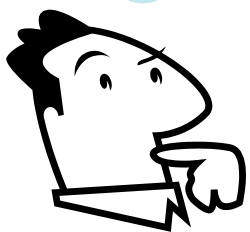
◆「運動器自体の疾患」は、変形性関節症・変形性脊椎症・脊椎管狭窄症・骨粗しょう症に伴う円背などや、関節リウマチでは、痛み・麻痺・関節可動域の制限・骨折などにより、バランス能力・体力・移動能力の低下をきたします。

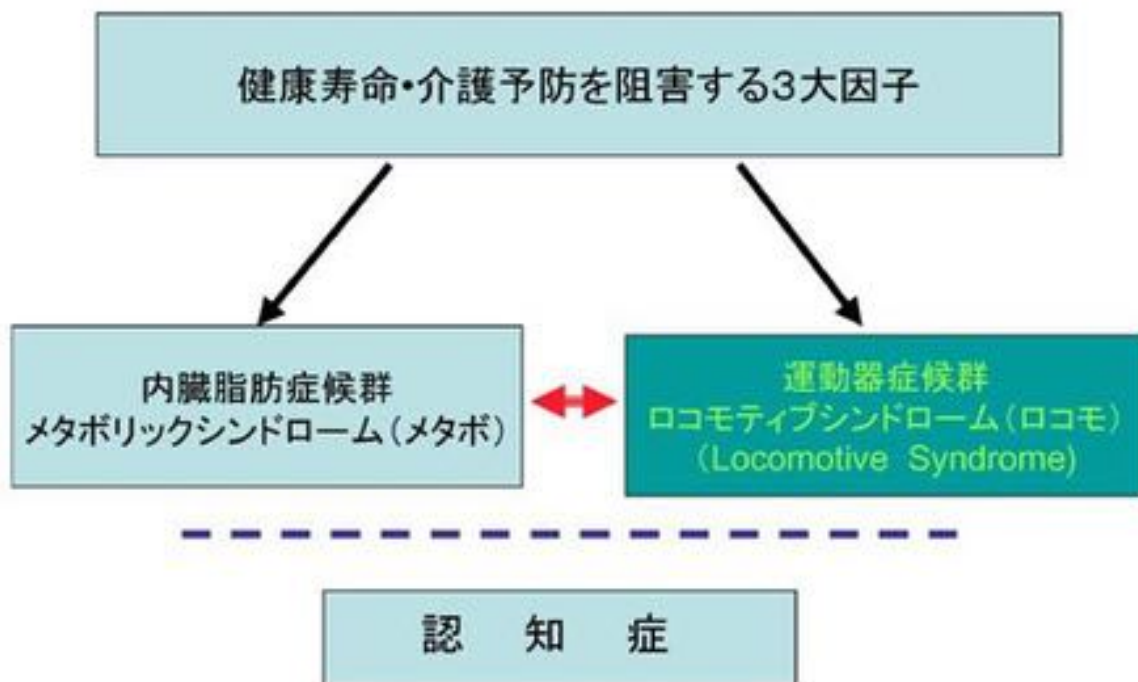
◆「加齢による運動器機能不全」は、筋力低下・持久力低下・バランス能力の低下・運動速度の低下・巧緻性の低下・深部感覚低下などがあげられます。

骨や関節、筋肉、そして筋肉に動きを伝達する神経などが衰えて、「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、「要介護状態」や「寝たきり」になってしまうこと、またはそのリスクが高くなる状態を「ロコモ」と云います。

症状には軽重がありますが、50歳を過ぎると70%以上の人にロコモの可能性があり、早期の自覚、運動による予防や医療による早期治療が重要になります。

早期予防が
大切なんだ
ね...





地域の介護予防活動の活性化

まず、地域の方々が集う活動拠点に「ロコモ説明会」を実施するように要請し言葉の概念や認知度を高める。次に「ロコモチェック」で自分の身体の状態について把握し、「ロコモ」について興味を深める事で、「予防」「早期発見」「早期治療」につなげていく意向です。

地域の介護予防活動では、「歩く力が健康寿命に大きく影響します」をキャッチコピーに、生活機能が維持できるよう「ロコモ予防体操」「ハマトレ」等を実施し、介護保険を受給する方を半年でも、1年でも先延ばしたいと考えています。

これまで、要支援・要介護の方々に機能訓練指導を実施してきた皆様にとって、「ロコモ」はたいへん身近な言葉となり得ます。そして、認知度を高めていく時には、皆様の経験や活動がカギになると考えられます。

今後とも是非、「ロコモ予防」を活性化し、多くの方々に「動く喜び」を伝えていって頂きたいと思えます。日本では猛烈な勢いで高齢化が進んでおり、

2025年には高齢化率30%を上回る中、さらに平均寿命は延びており、2055年には男性83歳、女性90.3歳と推計されています。4人に3人くらいは80歳～90歳まで長生きします。

寿命には「健康寿命」と「不健康寿命」があります。健康寿命は、介護を受けることなく生活を送れる期間、不健康寿命は、介護を受けている期間です。一昨年の健康寿命は、男性70.42歳、女性73.62歳。平均寿命との差が男性9年、女性12年余りも短い事がわかりました。これは、介護を受けている期間が男性9年間、女性12年間ということになります。

厚生労働省は、不健康な長寿という問題を解消するために「ロコモ」の概念を広げ、国民の健康長寿に備える意識を高める活動に乗り出しました。私たち運動指導者もこういった背景を熟知したうえで指導をおこなうことで地域社会への貢献、しいては豊かな社会づくりを意図とした事業活動ができることでしょう。

Smile upコンテスト

【テーマ】

レッスンに入る前の気合の入れ方！

優秀賞発表

“スマイルUPコンテストも第四弾！！
 今回もたくさんの方からご応募頂きありがとうございました。
 以下の優秀者の1名には商品券5,000円分をお送り致します。
 おめでとうございます！



優勝者：松田 睦さん(担当：入間・南大泉)

私は競技でサッカーをしていましたので、試合前の控え室を想像して独りロッカーでジャンプのウォーミングアップをしています（笑）
 廊下はフィールドまでの道のりだと思って歩いてます！
 確実に妄想ですが、楽しんで気持ちあげてレッスンに向かっています！

準優勝：鈴木 佳野さん(担当：東逗子)

私の気合い入れは

- ①5本指ソックスを履き、足元を元気にすること
- ②マイケルジャクソンのつま先立ち、膝曲げポーズを10回！
- ③円形レッスンは横や後ろからの視線も受けるので肩甲骨寄せるようにガシガシッと動かして気合を入れますたまに気合いが入りにくい日もありますが、こういう場合はアイメイクを濃いめにし、ぱっちり目を作ってます

皆さんオリジナルの気合の入れ方大変楽しく読ませていただきました。
 投稿いただいた、石原さん、山下さん、富沢さん、伊藤さん、窪田さん、大津さん、秋永さん、
 ありがとうございました！



4月12日ポーラスター藤沢にて
普通救命講習一をスタッフ17名
で受講しました。藤沢南消防局
の消防員二名に、救命措置につ
いて約3時間学びました。

心肺蘇生の手順や、AEDの使い方、
「もしもの時」に遭遇した場合、
救急車が来るまでの間の救命処
置（心肺蘇生法とAED取扱
い）を学びました。

- ・傷病者発見からの手順
- ・胸痛圧迫
- ・人工呼吸
- ・AEDの使い方
- ・止血の正しい方法
- ・喉に物を詰まらせた時の対処



藤沢市では年間約2万件の救急
出動があるそうですが、それを
なんと12台の救急車でまかなっ
ているそうです。それでも救急
車到着までの平均時間が6〜8
分というから驚きです。救急隊
の方々に感謝です。ただ、それ
だけの件数をこれだけの救急車
でまかなうので場合によっては
救急隊が到着するまでの応急処

置がとても大切になるそうです。

呼吸が止まり心肺停止してから
6分間なにもしないと、心臓も
硬くなってしまうそれから心臓
マッサージをしても間に合わない
ケースや重度の障害が残る事
が多いそうです。その6分間に
心臓マッサージや人工呼吸を行
うことで生存率は2倍以上に上
がるそうです。もし、家族や身
の回りの人が倒れたとき私なら
どうするだろう？と考えたとき
方法がわからなければただ立ち
尽くし救急隊を待つだけだった
と思います。

自分の大切な人たちが目の前で
困っている人がいたときに身軽
に動ける知識と意識がとても大
切だと感じた講習でした。



藤沢救命隊員のお二人。
お世話になりました！

4/1 ポーラスター鎌倉 New Open!

鶴沼・藤沢に続いて3店舗目！

鶴沼、藤沢に次いで鎌倉にも機能訓練特化型
リハビリデイサービスが4/1にニューオープン！

由緒ある鎌倉の風情を残しながら居心地の良い快適空間
が好評です。

機能訓練指導員・看護師・ドライバー・介護スタッフ
一緒に盛り上げてくれるNEWスタッフ募集中！

詳細お問合せください。ご紹介もお待ちしています！
ポーラスター藤沢・鶴沼もスタッフ同時募集！！



介護現場の**接遇**について

(言葉遣い・コミュニケーション編)

知って得する
ビジネスマナー
コーナー

言葉遣いには日頃の生活や心がけ、気配りなども映し出されます。親しさとなれなれしさの違いを意識しなければなりません。「おじいちゃん、おばあちゃん」などという呼び方はご本人・ご家族にとっては決して感じの良いものではありません。利用者は人生においての先輩でることがほとんどです。敬意をもって接します。また、自分が励ましのつもりがプレッシャーになることもあります。無意識のうちに相手を傷つけてしまう一言。「がんばって、頑張りましょう」はつつい掛ける言葉ですが咄嗟の一言には十分配慮が必要です。幼児言葉はもっての外です。

(言葉遣いのポイント)

1. 聴き手が聴き取りやすいように、ゆっくりと明瞭に伝える
2. 分かりやすく簡潔に、理解できているかを確認しながら伝える
3. 語尾に注意する。省略したり、語尾を上げたり、伸ばしたりしない
4. 馴れ馴れしすぎたり、丁寧すぎたりしない
5. 専門用語はなるべく使わない

コミュニケーションとは相互の情報交換によって成り立つものですから、一方的な情報のやり取りだけで成立するものではありません。一方通行のコミュニケーションを繰り返していると利用者との信頼関係をつくりあげることが困難になります。接遇・マナーを身につけるには、まず、基礎となる「体力」、次に「技」の習熟、そして「心」の育成と表現です。

(コミュニケーションの基本的態度)

1. 落ち着いた態度で接する
2. 自分の姿勢に注意を向ける
3. 自分の表情に注意を向ける
4. 自分の目線に注意を向ける
5. 自ら進んで声を掛ける
6. 言葉遣いに気をつける
7. 身だしなみに気をつける
8. 約束を守る



(相手の話を聴くときのポイント)

1. 相手の話は最後までよく聴き、話の全体を把握します。
2. 話したい誘惑に負けずに、話を4つ聴いたら1つ話すつもりで。
3. 相手の話を遮ったり、相手に対し批判的、忠告的または説教的な態度は避ける。
4. 言葉だけでなく、言葉以外の表現を観察し、言葉の背後にある感情や目的、本当に伝えたいことを感じ取る。
5. 相手の立場に立ち、受容と共感の心で聞く
6. 自分の言葉や態度にも注意を払い、うなずき相槌を繰り返し、全身で相手の話を聴く。