

発行：株式会社KEEP UP 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：平成26年10月
第5号
編集：中里優子



File1

高橋 真由美 さん



創立10周年 KEEP UP 永年勤続者にインタビュー
レッスンで楽しかったこと・辛かったこと・気を付けていることは？

私は設立当初から南鴨宮を担当しています。

当初は施設側の受け入れ態勢も今のように寛容ではな

く、ケアスタッフとのコミュニケーションが上手に

取れないことが多々ありました。それらはレッスンに

も影響し、良い雰囲気でも

レッスンが出来ないことが続いたことを今でも覚えて

います。それでもご入居者様は毎回私の事を待ってい

てくださり、皆さんと笑って時間を過ごせることは本

当に楽しく嬉しいことでした。

今でも変わらず私の事を

待っていてくれる参加者の

皆さんに運動をしたとい

満足感を持ってもらえるようにある程度の運動強度を持ってレッスンをするように心がけています。

毎回楽しくレッスンをさせていただいています。「他人を楽しませるにはまず自

分が大いに楽しむこと！」この気持ちを忘れずにこれ

からも皆さんに楽しんでいただけるレッスンをしたい

と思います。



File2

山仲 和巳

さん



10年前、レッスンを始めた最初

の数か月はとても辛かったです。

怪我をさせてはいけない・楽しんで喜んでいただかなければいけない等々…。

高齢者の運動指導は初めてでしたので、神経を使い毎回クタクタになっていました。

それでもレッスンを続けるうちに、お一人お一人の性格や特徴を知ったうえでコミュニケーションをとれるようになり、

「笑顔のツボ」が分かるようになると自分自身も楽しんでレッスンができるようになりました。

現在も、コミュニケーションを大切にし、体調や様子をよく確認したうえでレッスンをスタートさせるよう心がけています。

「すべての人に

フィットネスを」

皆が健康で元気な生活を送れるよう貢献していきたいという気持ちがあきつかけでフィットネスの仕事を始めました。

出会った人がフィットネスを通して笑顔になってくれることが何よりも私の喜びであり、これを実現できるようにKEEP UPの一員として頑張っていきたいと思います。



File3

森合 陽子

さん



10年間、本当にさまざまな施設を担当してきました。

自分に興味を持って、心を開いていたただけの瞬間や、皆さんがそろって笑顔でご参加いただけたときは本当に嬉しく、やりがいを感じています。

そうなるために、毎回開始前にはお一人お一人と会話をしながら全員の表情をチェックし、体調や気持ちの浮き沈み等を確認します。

全体の雰囲気を見たうえで内容の微調整を行い、皆さんに楽しんでもらえるように工夫をしています。ある施設で、「私は歳をとることに身体が衰えていくことに耐えられなくて、生きていたくない」と思っていた。でもKEEP UP体操に出ているときは幸せだし生きがい。」

とご入居様が涙を流しながらお話ししてくださいました。

KEEP UPに出会えたことでたくさんの方々に残された人生がよりHAPPYだと感じてもらえたらこんな素敵なことはないですね。

そんな瞬間に立ち会つことが出来るこの仕事に感謝し誇りを持ってこれからも前進していきたいと思っています。



File4

夏海祥子

さん



ただけるように声をかける様にしています。

一生勉強☆笑顔☆感謝☆

この気持ちを忘れずに、おることなく、また気負うことなく常にニユートラルな気持ちでこれからも続けていきたいと思います。

私が担当しているレストヴィラ厚木は、ワタミの介護の中では3番目に古く、「入居者の介護度」もとても高い施設です。KEEP UP体操に出られていても、体力が低下し色々なことが出来なくなっていく様子を感じることはとても辛い・・・というよりさびしく残念に思います。しかし、機能が改善・回復して元気になっていく姿を見るのは本当に嬉しいですね！

どんな状態でも体操に出てきてくださる皆さんに1回1回の体操をしっかり楽しんでいただくために心がけていることは、やはりコミュニケーションです。お一人お一人との会話や触れ合いを大切にして、笑顔になって



KEEP UPの歩み

平成11年頃

・有料老人ホーム グラニー&グラнда本郷台にて、週1回グループ体操を担当し、高齢者の身体の特徴や、認知症などの疾病について知る。

平成16年

・社会福祉法人 伸こう福祉会の運営するデイサービスにて、パワーリハビリの立ち上げに関わり、高齢者の機能訓練を行う。

平成17年

・10月14日「機能訓練で、高齢者の生きがいづくり」に貢献する。という思いから有限会社KEEP UPを設立。
・有料老人ホーム レストヴィラ6施設に週2日、運動指導者を派遣する事業からスタート。

平成23年

・9月 リハビリデイサービス ポーラスター鶴沼オープン。

平成23年

・9月 リハビリデイサービス ポーラスター藤沢オープン。

平成25年

・7月 リハビリデイサービス ポーラスター鎌倉オープン。

平成26年

・5月有限会社から株式会社に組織変更し、事業部門を運動指導者派遣事業の「フィットネス事業部」と機能訓練型デイサービス運営事業の「介護事業部」二部門に分け、運営を行っている。
・現在、フィットネス部門では、レストヴィラを含み100施設に運動指導者を派遣、運動指導者登録数は、130名となり、介護部門は、鶴沼(定員20名)、藤沢(定員15名)、鎌倉(10名)3事業所、従業員数はパートを含み43名となる。

巡回

事故報告

Vol.5



26年度上半期の巡回・事故報告です。

今年度の10月までにお伺いした施設巡回では、良い兆候がみられました。

『今まで毎回お願いしていてもなかなか対応して下さらなかった施設が、サポートスタッフの方を、必ず1名付けて下さるようになった。』

『体力差があるのに施設側の都合で混合グループでの実施。レッスンが難しかった施設がインストラクターの意見を元にグループ分けして下さい』

『レッスン場所が各階の狭いスペースからレストランの広いスペースに変わり、大きく動けるようになった』

『用具を購入に協力的だった』

等、施設側が協力的になった。報告を多々受けました。

もちろんすべての施設ではありません。

定期的には各ホームに出向き、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！



まだまだ非協力的だったり、インストラクター任せの施設様もあるのが現状です。しかし、何年もかけサポートのお願いや日頃のインストラクターの皆さんの働きかけが良いコミュニケーションを生み、今回のような結果に結びついたのではないのでしょうか。大変喜ばしいことです。今後もこのような施設が益々増えて行くといいですね。その為にも私たちは変わらず相談や提案、コミュニケーションを常にとる必要があります。施設側もKEEP UPやインストラクターの助言や、またインストラクターのコミュニケーションの取り方をよく見ています。そこで残念なご意見やクレームもあります。

施設側に求めるだけでなく、私達からより良い関係が築けるよう今後とも皆さん協力ください。施設だけでなく、もちろん

- ・ レッスン開始時の挨拶はできていますか？
- ・ なんとなくレッスンを始めていませんか？
- ・ 自分の名前を名乗っていますか？
- ・ スタッフの方にも名前を覚えていただいていますか？
- ・ お客様のお名前をきちんと覚え、お名前で呼んでいますか？

株式会社 KEEP UP
フィットネス事業部
マネージャー
茂木 清美

今回報告誌と共に皆さんに名札をお送りしております。

レッスン時、名札を首から下げることが不都合になる場合もあるかと思いますが、コミュニケーションツールの一つとして是非活用して下さい。

今後も皆さんが良い環境の元、レッスンが出来ますように、ご協力の程宜しくお願い致します。

事故報告に関しては10月までに11件の事故報告があがっています。

内容はほとんどがふらつきや移乗時の転倒や尻もち、崩れ落ちです。幸いその場でフォローに入っていたり、続けてレッスンに参加出来るなど大事には至っておりません。しかし、少し目を離れた時や自立の方で転倒のリスクは無いと油断があった時に事故が起きています。

高齢者の方はいつものような時に事故に繋がるかわかりません。レッスン中すべての方に目を配り危険な方の傍にずっといる事は難しいのですが、ちょっとした油断が事故の原因になることもあります。是非、日ごろから目配り気配りを忘れずに、安全確保の為にケアスタッフの方にサポートをお願いしつつ楽しく安全なレッスンのご提供をお願い致します。

注意しておきたい高齢者の疾病

<ノロウイルス>

ノロウイルス食中毒予防の基本はきっちり手洗いとしっかり加熱です!!



潜伏期間は24～48時間で、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度(37～38℃くらい)です。

通常であれば1～2日ほど続いた後、治癒します。ただし、免疫力の低下した老人や乳幼児では長引くことがあり、激しい嘔吐や下痢による脱水症状に気をつける必要があります。

消毒薬や高温に対する抵抗性が強いことが特徴です。また、乾燥や酸にも強く、水中でも長時間生きていることができる非常に厄介なウイルスなのです。そのため、感染力があり、しばしば集団感染を引き起こしてしまうのです。

一度かかっても何度も感染することがあります、一度かかったからといって安心していると、再感染を起こすこともありますので、予防には気をつけましょう。



調理器具等の消毒

ノロウイルスの消毒には次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を用いましょう。

○正しい手洗いや消毒方法など、詳細は福祉保健局ホームページをご覧ください。
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/noro/yobou.html>

この人に注目！

VOL.5

今回はKEEP UPのスタッフセミナーを開催したり、介護のノウハウをご教示いただいている河原智之様をご紹介します。



合同会社アンカーコミュニティーサポート 代表社員
NPO法人みんなのみらいサポート 代表理事
よこはま介護塾 主宰

河原智之 さん

(S53年9月22日36歳)

自己紹介

介護老人保健施設の事務長、開設担当者などに従事。独立してからは、新規事業開発のコンサルティングを元々は実施していました。最近は、運営に対しての改善相談、特にスタッフの採用・定着に対しての相談、サービスの質に対しての相談を受けることが多くなってきました。私は学びの場を通して、サービスの質を向上させ、スタッフの採用、定着のサポートをさせていただいております。

現在の仕事について理由

施設管理者をしている時に、スタッフが研修に行きたいという要望を出しても、①コスト、②人の手配、③対費用効果という3つを考え、その要望に応えてあげることがあまりできませんでした。

仕事のやりがい

介護の仕事というのは、「介助」と「介護」の組み合わせだと私は考えています。

一対一の場面で行うのは、「介助」、チームとして一人の人を支えることが「介護」。

社内研修を実施できる環境があればいいのですが、小規模な事業所、勤務が

結果、自分を含んだ役職者が多く研修に行くことになってしまいました。でも、現場を支えるのは、自分や役職者では、ありません。本当に現場を支える人たちが学べる環境を整えたいという思いで、①コスト11月額1万円(事業所)、②時間11月19時から21時、③内容11月10講座、として「よこはま介護塾」の活動をスタートしました。

不規則な中では、それも実施することが難しいところもたくさんあります。たくさんの方の介護事業所が開設していくなかで、思いだけで介護は、できなくなっています。「専門性」が問われるようになってきました。

サービスの質の向上、専門性の向上は、みんなの利益となることです。

ちよつと大袈裟ではありますが、みんなの未来を支える介護現場で働く人々を支えること。

そして、学びの場を通じて、現場で働く人たちが、そこで何かを身につけてもらうことが、私の仕事の一番のやりがいです。





景品
全国共通
百貨店
商品券
5000円分

【テーマ】
ホームで出会った
面白体験

優勝者：金田 淑江さん（担当：入間・坂戸・豊玉・ふじみ野）

私が行っている豊玉のホームの女性入居者さんのお話です！

いつものように体操していたら…

洋服をおもむろに1枚、2枚とお腹を開けて、次はおへそ見えちゃうー

と言う時に、これはと思い私が「お腹冷えちゃうから閉まっておきましょうねー」と言ったら

『もう直ぐ あかちゃん産まれちゃうから……！』とみんな大爆笑！

つかさず、他の入居者さんが

「きっとあなたに似て可愛いらしいでしょうねー」と言ったら

『かわいいわよーーーーー』

と皆さん 大爆笑でした。

その後も、いろんな仮説が続き、

とても品の良い方なので、体操中 ほのぼの空気は止まりませんでした。

準優勝：馬場 浩美さん（担当：戸塚・葉山・横須賀）

レストヴィラ葉山の出来事です。

入居者N様の部分カツラ発覚！最近のカツラは、本当によく出来ていて、私を始めケアスタッフ、他の入居者、誰も気づきませんでした。レッスン中ボール投げをしていました。N様、投げる時に両手が頭にぶつかり、ボールと共に、カツラがポーンと飛んで行って…。横にいたS様、目はまん丸、口はポカン、手足広げて、全身で驚き！S様は、ハグているので、日頃、髪ふさふさのN様をうらやましく見ていたそうです。カツラが飛んだことより、S様のリアクションが痛快でした。

私は他の入居者さんは、一瞬プツと笑い、失礼だと思い、ぐっと笑いをこらえて、レッスンを続行したのですが、何分かつた後も、みなさん、プツとなったり、顔が赤くなったり…。笑いをこらえる事が、こんなに苦しいとは！

レッスンが終わった帰り道、N様、気にして、来週不参加だったらどうしよう……。

みんなでどっと笑って、すっきりしてからレッスンを続行すればよかった…と反省！

N様、何事もなかった様に次週も参加でした。ホツ……。

～その他たくさんの投稿ありがとうございました。大変楽しく読ませていただきました～

KEEP UP 創立十周年感謝祭

10月14日（火）ベイシエラトン

横浜にてKEEP UP 創立10周年感謝祭を開催致しました。

現在に至るまで、ワタミの介護有料老人ホームの施設数増加や新規契約施設を増やしつつ、それに伴い登録インストラクターの登録数も増員し、デイサービス事業もスタート、今日に至っています。

そんなKEEP UPの為に協力添え頂いているインストラクターの皆様やスタッフ、関係者の皆様に感謝の気持ちを込めて、今回の感謝祭を開催しました。

来賓者の皆様に、楽しんで頂きたいというスタッフの強い思いで、マジックショー、タヒチアン・フラダンスのショー、表彰、全員参加型のダンスという全員が楽しめる会を約半年前から企画し、この日を迎えました。

皆さん楽しんで頂けましたで

しょうか？

皆様に感謝の気持ちを込めて……



マジックショーはKEEP UP登録インストラクターで、現在はレストヴィラ錦糸町・板橋蓮根・中村橋・南浦和担当、他にはジャズダンス、東京デイスニールランド、プロ野球チームのチアダンサーなどの出演するほか、ドルフィンマジックカンパニーのメンバーとして活躍中の「中野 恵さん」です。数々のマジックを披露して頂き、観客を惹きつけるショーはとても楽しく驚きの連続でした。タヒチアン・フラダンスのショーはレストヴィラ名瀬の里・赤塚公園担当の『福島 真橋さん』で

す。ヨシヨシ タヒチアンダンススタジオの目黒学園チームのお仲間と一緒に五名で踊って頂きました。1曲目は5名でのタヒチアンダンスで、ココナッツブラの素敵な衣装に惚れ惚れしました。2曲目3曲目は福島さんのソロでタヒチアンダンスとフラダンスでした。最後はインストラクターの飛び入り参加もあり、福島さんに合わせ皆さん上手に踊られ、会場はおおいに盛り上がりました。



続いて、創立当初よりKEEP UPにお力添え頂いているインストラクターの方々の永年勤続表彰です。表彰者は荻田真理さん、笠松祐子さん、高橋真由美さん、山仲和巳さん、森合陽子さん、森近博子さん、夏海祥子さんの計7名になります。



皆さん、本当に長い間KEEP UPインストラクターとして活躍中です。今後も益々パワフルに、末永く、また他のインストラクターの模範としても「活躍いただきたく存じます。皆様には感謝の気持ちを込めまして、当社の福利厚生施設として「利用いただける会員制リゾート施設「エクシブリゾート」の宿泊券をお贈りしました。

ました。ワインは創立した2005年のヴィンテージワインです。この年はワインの当たり年とのこと。皆様からのお心遣い、大変感謝いたします。白坂も感激しておりました。

最後は笠松祐子インストラクターによるダンスレッスンです。さすが盛り上げ方がプロです。会場は一体感が生まれ、炎のような熱気と高揚感で皆さん大興奮！社長のお父様の功さんもノリの良さはでは負けていません！さすが親子！

「こんな楽しい時間もあったと言間に過ぎ、当社スタッフの蒲合が徹夜で作りました、皆さんの紹介と各ホーム長様やお客様からの温かいメッセージビデオの上映会でエンディングを迎えました。

これも今日まで支えてくださった皆様の「協力あつての事です。KEEP UPは多くの方々に愛され、支えられ、皆さんの血と汗と涙によって作りあげられた会社です。

私たちは感謝の念を胸に、今後もKEEP UPらしく、KEEP UPならではの、楽しく明るく熱く、そしてお客様の笑顔の為に、またインストラクター・スタッフ皆さんの笑顔の為に、日々邁進してまいります。今後とも、「指導、ご鞭撻、お力添え頂ければ幸いです。

皆さん、これからもKEEP UPを宜しくお願い致します。本当に楽しい時間をありがとうございました。

残念ながら今回「参加できなかった方も、次回は是非「参加ください！

5年後？

10年後？かな？？？



最近、体がかたいなあ

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

皆さんは最近身体が固いなあと感じることはありませんか？私は朝起きてから、階段を下りる時や洗面所で前かがみの姿勢をとるときなどに随分と身体が固くなっているなあと感じている一人です。では一体どこを緩めたり、柔らかくすればこの感覚が薄れるのか皆さんは考えたことはありますか？とりあえず全身のストレッチをすれば…と考える方は多いと思います。間違いではないでしょうが、全身のストレッチ？毎日続かないし、なんとなく本当のポイントからズレている感じがするなあ等と感じながら長続きせずに終わってしまう（忙しくて…？）方がほとんどではないでしょうか？そういう感じが少しでもある方はたまされた？と思ってこの後に記す、いくつかの方法を試してみたいかがでしょうか？

柔軟性を上げるポイントは、肩甲骨、股関節（骨盤）？

柔軟性を高めると、スムーズで大きな動きができるだけでなく、動かす筋肉、関節が増えるので、血流のめぐりが良くなり、代謝も上がるので、やせやすい身体になります。ただ、運動不足で身体の固い人が最初から負荷の高いトレーニングをすると、筋肉を痛めたり、腰痛などの持病を悪化させることになりかねません。最初は、体幹の柔らかさを意識した筋肉を緩める簡単な動作で、正しい骨格の使い方を練習していきましょう。全てのトレーニングの基本となる、体幹部から伸びる手、足の関節部分、肩甲骨と股関節の可動域を広げることを心がけていきましょう。

①長座位から片膝を抱え込む動きで緩める！

長座位の状態から重心を移動して、片側に軸を作ります。前屈しますが軸がきちんとできていると力むことなく身体を前に倒せます。

足を抱え込む方法ですが、人によってやりやすい方法が4つに分かれます。

- a 膝を対角に肘で抱える
- b 膝を同側の肘で抱える
- c 足首を同側の手で抱える
- d 足首を対角の手で抱える

一番やりやすい方法を探すのも面白いですよ。

②ゆりかごの運動で緩める！

この運動は背中や肋骨を丸めて、肩甲骨を開き、上半身を柔らかく使うことが大切です。スムーズに足を頭の上に持ってくるために、大腿（太もも）と胴体の間に隙間を作らず、最短距離でゆりかご運動をさせてみて下さい。背中や膝をまっすぐにするのは抵抗力がかってしまうのでNGです。背中を丸めて緩めることで、脊柱をサポートする脊柱起立筋にアプローチします。

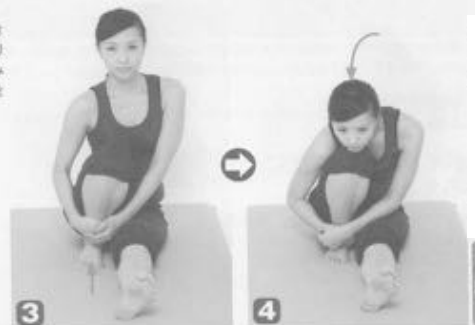
①長座位から片膝を抱え込む動きで暖める！

座って両足を前に投げ出し、足は股関節の幅か、首の幅に合わせます



右脚を前に伸ばして長くします。同時に左脚に重心を移動させ、左脚の延長線上に、首の付け根、みぞおち、左股関節の3つのポイントを合わせます。

右脚を手前に引き寄せて、脚を折りたたみ、抱え込みます。右のおしりを浮かせましょう。



上体を前に傾け、右肩を右膝につけます。足を入れ替えて反対側も行います。

- ①膝を対角のヒジで抱える
- ②膝を同側のヒジで抱える
- ③足首を同側の手で抱える
- ④足首を対角の手で抱える



②ゆりかごの運動で暖める！

①仰向けになって寝る
脚は股関節幅に開き、軽く曲げて楽な姿勢をとる。



足底、ひざ、骨盤、背骨の順番で床から話していく

両脚は自然に上げて脱力し、肩甲骨が開いているか確認

②脚を上げて背中をローリングする
胴体に太ももを近づけて、背中と肋骨を丸め、滑らかに足を顔の上に持ってくる



①膝を抱えて小さく丸まる
太ももと体幹部をくっつけて手で両膝を抱え込む
②ゆりかごのように背中をローリング
背中を丸めて上部を後ろに倒して重心移動。背中をゆりかごのようにして倒れたらそのままの状態です元に戻す

倒れるときは足の裏を上に向けて、起き上がる時は足の裏を下に向けてるよう意識する

毎日2～3分で良いので是非チャレンジしてみてください。

※個人差があることもありますので、痛みのない、無理のない範囲で行って下さい。

～組織変更のお知らせ～

当社は創立10周年の節目を迎え、平成26年4月より有限会社から株式会社KEEP UPへと組織変更致しました。

つきましては 創業以来のご愛顧に感謝を申し上げますとともに社員一同心更なる飛躍へ向けて努力していく所存でございます。何卒倍旧のご支援お引き立てを賜りますようお願い申し上げます

株式会社KEEP UPスタッフ一同

新入社員ご紹介！

New!

当社の運営する

「リハビリデイサービスポーラスター藤沢」
で勤務する新入社員をご紹介します！

・入社の動機は？

今まで自身が経験してきた仕事を通じて私がやりたい事はお年寄りと寄り添って少しでも出来ることや楽しいことを増やすお手伝いだと気が付いたため。

・今の仕事内容は？

利用者様の自立支援。ご本人がおうちに帰り自立した生活ができるよう手伝いアドバイスする

・やりがいは？

毎日が勉強で、利用者様との会話の中には人生における先輩方の意見がたくさんつまっています。ポーラスターに来て出来るようになったことが増えたそんな報告が聞けるのが楽しみです。

・これからの抱負は？

ますます信頼されるスタッフとなってポーラスターに来ればこんなに毎日の生活が変わったと思えるサービス作り

・オフの時の過ごし方は？

映画、旅行、パーティー



木村 美穂 さん (23歳)



KEEP UPも創刊からちょうど5回目の創刊となりましたが、いかがでしたでしょうか？まだまだ不慣れのため未熟な出来上がりとなりましたが、こうしたところや企画がありまして意見をどしどしご意見をお聞かせください。コメントをくださった永年勤続者の方々は伝えきれないくらい様々な困難や苦労や喜びを経験されてきたと思います。10年というのは大変な月日です。それを乗り越え糧として今日を迎えられたことに感謝と尊敬の気持ちでいっぱいです。今後とも新しいインストラクターの方々の模範となりましますよう心からお願い致します。ありがとうございました。



株式会社KEEP UP
統括本部
中里 優子

編集後記