



～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

KEEP UP Communication

Vol.06

JUN.2015

キープアップコミュニケーション リニューアル号

簡単! エクササイズ 「骨盤底筋群を鍛えよう!」

健康トピックス① 「脳の喜ぶ生活習慣」

健康トピックス② 「認知症とは??」

外部インタビュー この人に注目!

全日本モーグルチーム フィジカルコーチ
合同会社ウィングート代表

遠山健太さん

研修会報告 姿勢改善運動プログラム“POSE”

研修レポート 『旅リハ! 沖縄4日間』に参加して



Vol.06 KEEP UP Communication

2015年6月発行 発行元:株式会社KEEP UP
〒251-0055 藤沢市藤沢8-7 ビッグジャービル602 TEL.0466-50-0421

無料
FREE
PAPER

KEEP UP 取扱商品紹介

KEEP UPでは様々な商品を取り扱っています。
今回はその中から「楽座DVD」と「背筋ピン!」をご紹介します。

★楽座シリーズDVD

1枚 2,980円 会員価格 4枚セット 9,980円

ご自宅で、椅子に座ったまま出来るエクササイズ
のDVDです。

スポーツクラブや体操教室に行くのは大変…。

今日は雨だから出かけられない…。

そんな時でもこれがあればその場で楽しくエクサ
サイズが可能です!



4種類のエクササイズがありますので、お好みや気分に合わせて選んでください。

①楽座 ゆらゆら体操

ゆらゆらと左右・前後に揺れながら行う
エクササイズで、身体の余分な力を抜い
て筋肉をほぐしていきます。終わった後
は体が柔らかく軽くなりますよ!

②楽座 ヨガ

ヨガのポーズと呼吸を合わせ、身体を伸ば
して集中力を高めるエクササイズです。
難しい動きと優しい動きの両方を説明し
ているので、初めての方でも安心。ゆっく
りした呼吸を意識することで、身体だけ
ではなく気持ちも和らぎます。

③楽座 太極拳

太極拳の動きを取り入れたエクササイズ
で、手と足を同時に動かすことで日常動作
のバランス能力を高めることが出来ます。
動きはゆっくりですが、集中力が必要と
なるためじんわりと汗をかきます。

④楽座 ボクシング

リズムカルな音楽に合わせてボクシングの
動きを行います。
軽快なリズムで身体は自然に動き、パンチ
やキックを繰り返すことで気分は爽快!リ
フレッシュしながら体幹を鍛えることが出
来ます。

★背筋ピン! 会員価格 8,400円

こちらはポラスターご利用者にはおなじみ
の一品です。

寝た状態や座った状態で背中に入れること
により背筋を正しく伸ばすことが出来ます。



人間は年齢を重ねたり日常生活を繰り返す
中で、身体の弱い部分を自然に守ろうとし
ます。その為、猫背になったり膝が曲がっ
たりするので。

背すじピン!は、背すじを正しく伸ばすこと
で、背骨を本来人間が持つ正しい状態であ
る「S字カーブ」に戻すことが出来ます。

「S字カーブ」を取り戻すと、過度な負担が
かかりにくくなるため、腰痛や肩こりが軽
くなります。

実際ポラスターでも、背中に入れると気
持ちいいと言って重宝されていますよ!

掲載商品に対するお問合せ先
株KEEP UP (キープアップ)
電話 0466-50-0421
info@keepup.co.jp

KEEP UP Communication

JUN.2015 Vol.06

Contents

- 02 ごあいさつ
- 03 目次
- 04 簡単! エクササイズ 「骨盤底筋群を鍛えよう!」
- 05 健康トピックス① 「脳の喜ぶ生活習慣」
- 06 健康トピックス② 「認知症とは??」
- 08 外部インタビュー この人に注目!
全日本モーグルチーム フィジカルコーチ 合同会社ウイングート代表 遠山健太さん
- 09 研修会報告 姿勢改善運動プログラム “POSE”
- 10 研修レポート 『旅リハ! 沖縄4日間』に参加して
- 12 KEEP UP 取扱商品紹介

次号vol.7は2015年冬発行予定

STAFF

発行人 白坂雅美
編集/取材・撮影 白坂雅美
須藤里美
蒲谷 葵
茂木清美
designer 大崎七穂 (BOHUSZ)

SPECIAL THANKS

取材にご協力いただきました皆様

企画/発行: 株式会社KEEP UP
〒251-0055 藤沢市藤沢8-7 ビッグリバービル602
TEL.0466-50-0421

※本紙掲載の記事・写真・イラストなどの無断使用・転載・複製を禁じます。

「会報誌リニューアル」

新緑の青葉が美しい季節を迎え、キープアップコミニケーションを読んでもださっている皆様におかれましては、いよいよご清栄のこととお慶び申し上げます。平成24年10月より半期に一度発行して参りました会報誌(キープアップコミニケーション)を、より多くの皆様に読んで頂きたいという思いから、今月号よりリニューアルいたしました。当社は、高齢者施設に運動指導者を派遣する事業から始まり、昨年10周年を迎えることが出来ました。現在では、鶴沼・藤沢・鎌倉の三か所で「リハビリデイサービスポラスター」として毎月多

くの方々に介護予防運動を実施しております。会報誌(キープアップコミニケーション)では、キープアップ登録インストラクターの方々、リハビリデイサービス ポラスターのお客様やご家族の皆様にも、当社の活動やスタッフ紹介をはじめ、効果的な介護予防運動など様々な情報を発信させて頂きたいと思っております。さらに、ホームページなどの充実化を通して、今後より一層、皆様とのコミュニケーション活動を展開していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

「新年度ごあいさつ」

新しい年度を迎え、この節目を、介護報酬改定という緊張感を持ってスタートを切りました。当社は、平成17年より介護予防運動指導を専門に10年間事業運営を行って参りました。私たちの目指すことは、「健康づくりを通じて、人の「和」をつくる」です。運動指導の経験から、一緒に健康づくりで身体を動かして、さわやかな気分になると、そこには自然と「和」が生まれます。「和」は、人々が生き生きと生活するために大切

な「3つ目の場所」になると考えています。「健康」とは、心身がすこやかな状態である事。「健康づくり」とは、「健康を管理し、より健康に過ごせる可能性を模索する事。」と定義し、地域社会での「健康」課題を見つめ、多くの高齢者が自分らしい生活が送れるよう、介護予防運動で貢献していく事が、私たちの使命だと考えています。今後とも、ご指導、ご鞭撻よろしくお願いいたします。



代表取締役 白坂 雅美



今、厚生労働省では「+10（プラス・テン）で健康を手に入れ健康寿命を延ばそう!」という取り組みを行っています。これまでの多くの研究から、今よりも10分多く体を動かすことで糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病で3・6%、がんで3・2%認知症やロコモティブシンドロームで8・8%、それぞれの発症のリスクを低下させることがわかっています。

※「ロコモティブシンドローム」骨や関節の病気、筋力の低下などによって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態のこと

「+10」で生活習慣病や認知症のリスクが低下



脳の喜ぶ生活習慣

毎日のちよつとした工夫で「+10」を実施しよう

10分体を動かすことといっても、10分間ずっと動かし続けなくても構いません。リモコンを使わずにテレビのところまで歩いていきテレビ本体で操作する、洗濯物を干す、散歩をする、軽い掃除をするなど、トータルが10分程度になればよいのです。可能であれば運動や、筋肉トレーニングも取り入れましょう。効果はさらにUPします。



食事でも脳の機能を維持したり、発達させたりするための大切な生活習慣の1つです。

■脳が喜ぶ食べ物

エネルギーとなるブドウ糖の他にも、脳は沢山の栄養を必要としています。



マグロやカツオ・アジ・サンマ・サバ・イワシなどの青魚に豊富なDHAは脳神経の発達や機能の維持に大切です。



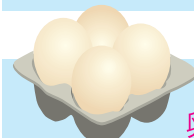
野菜・果物類などに含まれるビタミンやミネラルも脳の健康に大切。ビタミンB6は脳神経伝達物質の合成を促します。



豆腐や納豆など、大豆製品に多く含まれるレシチンは卵のコリンと同様に脳の中での情報伝達をスムーズにします。



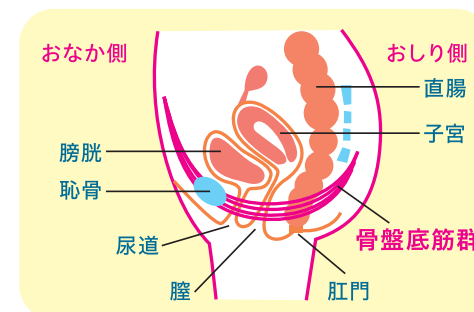
ナッツ類はレシチンやビタミンEが豊富です。ビタミンEは認知機能の低下を抑制する効果が期待できます。



卵黄に含まれるコリンは脳内の神経伝達物質の材料になります。



チョコレートに含まれるテオブロミンは脳皮質を刺激して集中力を高めるのに役立つとされています。



骨盤底筋群とは…

文字通り、骨盤の底にある筋肉の総称で、お腹（骨盤内）の臓器をしたからしっかりと支えています。尿道や膣、肛門を引き締める役割、そして子宮や腸などの骨盤内臓の位置を上に持ち上げ、支える役割を担っているのです。



エクササイズをしてみましょう!



- ①お持ちのフェイスタオルを縦に2等分してクルクルと細長く巻きます。
- ②巻いたタオルを椅子に縦に置き、その上にまたぐように座ります。
- ③足は腰幅程度に開き、背筋を伸ばしましょう。
- ④息を吸いながらお腹をへこませ、肛門を締めていきます。きつめのズボンのチャックを締める様なイメージです。
- ⑤息を吐きながらゆっくりお腹と肛門の力を緩めます。
- ⑥10回繰り返しましょう。

③ 老化現象と物忘れの違い

老化現象の物忘れ

「うっかり約束の時間を忘れてしまった」
「印鑑をどこにしまったか忘れてしまった」など。
自分が忘れてしまったということも自覚しています。

認知症の物忘れ

約束したこと自体、印鑑をしまった事自体を忘れてしまっており、自分が忘れているという自覚もありません。「印鑑はきっと盗まれたんだ!」と怒ったりつじつまを合わせる作り話をよくしたりします。

こんな言動が見られたら要注意!

最近、物忘れが多くなった

- ・電話の相手を忘れる
- ・同じことを何度も言う
- ・しまい忘れ、置忘れが多い

判断力・理解力の低下が顕著に

- ・料理が出来なくなった
- ・同じものばかり買ってくる
- ・会話の途中で言いたいことを忘れる

意欲が低下した

- ・下着を着替えない
- ・身だしなみを気にかけない
- ・ふさぎ込んで何もやりたがらない

時間・場所がわからなくなった

- ・約束の日時や場所をよく間違える
- ・よく知っている道も迷う
- ・朝昼晩の区別がつきにくくなった

人柄が変わったように思える

- ・怒りっぽい
- ・周りを気づかえなくなった
- ・周囲から「最近、様子がおかしい」と言われた

不安になりやすい

- ・ひとりになりたがらない
- ・外出する時何度も持ち物を確かめる
- ・自分は変になったと家族に訴える

同居している場合には「共倒れ」になることを避けるためにも介護サービスをうまく使うことや、認知症の人を対象とする家族の会などから情報を得る事も必要でしょう。

認知症の人の家族は道に迷ってしまうことを想定しておき、探索器を用意したり連絡先等をみにつけておいたりして万が一に備えます。

認知症の人への対応の心得

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

相談窓口

公益社団法人「認知症の人と家族の会」
電話相談 TEL.0120-294-456
土日祝を除く毎日
午前10時～午後15時まで
その他、地域包括支援センターなどにお問い合わせください。



“認知症とは??”

決して怖い病気ではありません!!

① 認知症にはこんな症状があります。

中核症状

病気などにより脳の細胞が壊れ、その細胞が担っていた機能が失われた為に生じる症状。記憶障害、見当意識障害、理解・判断力の低下などの症状があります。

行動・心理症状(BPSD)

「中核症状」により日常生活にうまく適応できない場合に、本人の性格や身体状況、生活環境などが加わっておこる症状。怒りっぽくなる、不安になる、不眠などの症状もあります。しかし、ずっと続くものではなく、いずれ治る時期がきます。

「認知症になったら、すべてが分からなくなってしまう!」と思っていないですか?



② 認知症の主な種類

アルツハイマー型認知症

- ・脳の神経細胞にタンパク質のゴミがたまって細胞が破壊され、脳が委縮する認知症
- ・道に迷う、少し前の出来事を忘れるなどの症状

レビー小体型認知症

- ・レビー小体と呼ばれる異常なたんぱく質が脳内の神経細胞にたまる病気によっておこる認知症
- ・手足の動きが鈍くなる、もの忘れ、幻視などの症状

脳血管性認知症

- ・脳の血管が詰まったり破れたりして血管が途絶え、脳細胞が死滅する為に起こる認知症。
- ・もの忘れが多い、転びやすい、手足がしびれる、意欲が低下するなどの症状

前頭側頭型認知症

- ・大脳の前頭葉、側頭葉が萎縮して起こる認知症。ピック球という異常構造物が神経細胞の中にたまるタイプ(ピック病)など、いくつかの種類があります。
- ・万引きなどの軽犯罪を犯す、身だしなみに構わなくなるなどが特徴

姿勢改善運動プログラム “POSE”研修会

(株)KEEP UPでは、さまざまな研修会を行い、サービスの向上やスタッフのスキルアップに努めています。今回は、ポーラスター運動指導員のための研修会を行いました。



平成27年2月14日と、2月21日に各5時間、合計10時間に及んだ今回の研修会は、ポーラスターの一番の特徴である個別での運動指導をもっと充実させようと臨んだものでした。ポーラスターご利用者の皆様が不便に感じている日常生活や動作をより快適にするために、私たちは「姿勢」に着目しました。



立った状態や座った状態での身体のゆがみを整え、姿勢を改善することによって普段体にかかっている過度な負担や筋肉の強張りが軽減し、動作がしやすく歩きやすくなるのではないかと考えたのです。そこから生まれたポーラスターオリジナル運動プログラムが「POSE」です。



講師は「この人に注目!!」のコーナーでもご紹介させていただいた遠山さん率いるウィングートの方々。プロのスポーツトレーナーとして第一線で活躍している方々にお願いしました。

研修の内容

- ◆姿勢チェック（ゆがみの確認）
- ◆高齢者に多い姿勢やゆがみとそれによる障害について
- ◆重心と動きのクセ
- ◆姿勢やゆがみに応じた運動方法

様々な姿勢に対応した運動やストレッチ等内容の濃い充実した研修が出来たと感じています。実際に参加したスタッフは

「身体が柔らかくなった！」
「足が軽く感じる!!」
「腰が痛くない!!!」

等、自分の身体の変化を実感していました。

姿勢の悪化やゆがみは、その方の生活スタイルや動きのクセから発生することが多く、一度マッサージや整体で整えてもまたすぐに戻ってしまうことが多々あります。それを運動によって改善・維持させようというのがこの研修会の目的でした。

さあ！ 今後ポーラスターをご利用の皆様の姿勢や生活動作の変化が見られるか??
乞うご期待です!!

今後ポーラスター全店舗にて開始される新個別運動プログラム・姿勢改善運動「POSE」の開発にご協力いただいた、スポーツトレーナーの遠山健太さんをご紹介します。

この人に注目!!



遠山健太さん

1974年米国NY州生まれ。ワシントン州立大学では教育学を専攻。現在は全日本モーグルチームのトレーナーを務める傍ら合同会社ウィングート代表としてトレーナーの育成にも携わっている。NPO法人日本フットウェア技術協会（JAFT）理事、一般社団法人子ども運動指導技能協会理事。

■自己紹介

現在は合同会社ウィングート代表を務めておりますが、現場としては全日本モーグルチームのフィジカルコーチとして在籍しております。今年で11年目になるこの現場は4年に1度あるオリンピックでのメダル獲得に向けて選手の体力強化や合宿帯同などが主な仕事となります。

■現在の仕事に就いた理由

私がトレーナーになったきっかけは、自分自身のケガでした。ゴルフ研修生だった私は練習中に肩を痛めてしまったのです。当時はコンディショニングやリハビリの知識もゼロだったので、

何もできないままプロテストは予備予選で敗退。自分の中で「肩のケガが無ければ…」と思う部分もあったので一旦治療に専念しようとも思いましたが、悩んだ末に研修生をやめることになりました（後に肩板損傷と判明）。この様に辛い思いをしている研修生やゴルフ愛好者、逆には選手をサポートする側になりたい、とここで初めてスポーツトレーナーという職業を意識するようになりました。

研修生を辞めた後、都内にあるトレーナーの専門学校に入学し、現場実習先を求めて東海大学スポーツ医学研究所の研修員

として登録しました。そこで有賀誠司先生の教えを受けながら、東海大学男子バスケットボール部の担当トレーナーとなり、4年間チームに在籍。同時に一般人の運動指導の経験が必要と感じた私は約2年間民間のフィットネスクラブのジム指導員としてアルバイトもしていました。様々な層に対しての運動指導を経験したおかげで、経営する立場になった今、当時視野を広げておいて良かったと実感しております。プロのトレーナーとして食べていけるようになったのは下積み始めて5年経った後の29歳。業界をみると有資格者や優秀な運動指導員が増えていく中でなかなか仕事に恵まれないトレーナーをよく目にするようになり、若手トレーナーの働く場所を確保するという目的のために会社を設立しました。

■仕事のやりがい

現在は大手民間フィットネスクラブや公共の施設への指導者派遣、専門学校への講師派遣、

そして最近では大手教育系企業の学研パブリッシング社と契約させて頂き、幼少年体育指導者の派遣をしております。このように「運動指導を求めている現場経験豊かなトレーナー達を送り届ける」という仕事にやり甲斐を感じております。3年後開催される韓国でのオリンピックで、チーム悲願のメダルの獲得を目指して私自身の現場でも頑張っていきたいですね。

■KEEP UPの印象

KEEP UP様と昨年一緒に仕事をさせて頂いておりますが、経営の中心にいらっしゃる白坂様、蒲谷様ともに元々は運動指導者という点において私とバックグラウンドが同じです。経営に対する考え方も似ています。今後の業界へ優秀な指導者を送り届けたいという思いは共感できますし、今後ますます伸びていく企業だと確信しております。今後是非一緒に頑張って頂きたいと思う今日この頃です。

『旅リハ！ 沖縄4日間』 に参加して



2015年1月25(日)から4日間、横浜リハビリテーション事業団と株式会社エイチ・アイ・エスのコラボレーションプログラム「リハビリテーションスタッフが同行する旅のリハビリ4 プログラム 旅リハ！ 沖縄4日間」に同行スタッフ応援団としてKEEP UP社員の茂木と小室が参加させて頂きました。

この企画は障害者スポーツ文化センター・横浜ラポールに通われている障害をお持ちの方、また条件の合う一般の障害者の方も対象で、この旅行を通じて再び外出する事に自信をつけて頂きたいという願いで立ち上げられたものです。参加の皆さんは様々な障害をお持ちの方がおり、脳血管障害等で片麻痺や失語症であったり、膝・股関節機能障害で車椅子生活をされている方もいます。これらの障害の為に、外出や旅行をあきらめている方に、スタッフが同行することで、非日常的な旅の道中で遭遇する様々な場面での「どう

すれば良いか？」を一緒に考え、実践して行きます。また、旅先での人や文化、自然との交流、様々なアクティビティへのチャレンジを通じて、皆さんお一人お一人が新たな可能性に気づき、毎日の生活に対する自信や意欲を高めて頂いたり、これからも外出や旅行を楽しみたいという方への「初めての一步」になるようお手伝いをするという主旨で実施されています。そのため、参加者の方の自立が一番の目的となるので、ここではスタッフが個別の介助は実施しません。介助が必要な方は介助者同伴での参加となります。また旅先で

の行動も基本の行程表はありますが、別行動も選択出来、食事や買い物、観光等もそれぞれが自由に楽しむ事が出来ます。とは言え皆さんで行動することも交流の1つで、仲間意識や新たな交友関係が築けるため、今回はほぼ皆さん同一行動でした。和気藹々と楽しい旅行となりました。

この旅行参加に際し、事前に「旅リハ教室」という講座が実施されます。先に記しました旅行の意義を理解して頂き、実際に羽田空港に向いて搭乗手続きや移動方法の確認も実施し、当日皆さんがご自身で動くことができるよう体験してもらいます。

この様に旅リハ参加に際しては、1つ1つの問題や疑問をクリアし、参加者が少しずつでも自信が持てる様に準備していきましました。数回参加している方や初めての方など様々で、皆さん最初は不安や期待でいっぱいです。どちらかと言えば不安が大きくお顔合わせの際の自己紹介では感極まって涙される方もいるほどです。障害の無

い私達が旅行に行くのとは違い、それはそれは不安でいっぱいなのです。「階段があったらどうしよう。トイレやお風呂は大丈夫か。失語症で言葉が通じないが食事は注文できるか。」等々。挙げたらキリが無い程です。そんな不安を1つ1つ解消し、時には手伝い、時には寄り添い、また一緒に楽しみながら4日間を過ごしました。



スタッフリーダーの方よりこんな事を言われました。

「参加者の皆さんの旅行前と、旅行後の表情を是非見てください。そして何より自分がプライベート

旅行の様に存分に楽しんでください」この言葉がこの旅リハにスタッフとして参加させて頂いて、一番納得の出来る、また学ばせて頂いたことです。

4日間色々な事がありました。片麻痺の杖歩行の方が、首里城の石階段(約30段以上)を一人で登り

わばった表情から、参加後のとても晴れ晴れとした自信に満ち溢れた素晴らしい表情の違い。皆さんに鏡で見て頂きたい程でした。障害があっても旅行に行けたという事実はとても大きな自信になったようです。



きったり、失語症の方が趣味の話で目を輝かせて一生懸命お話しして下さったり、普段いつも一緒に喧嘩ばかりになってしまいう母娘(娘さんが片麻痺)が別行動をされたり、介助者側の奥様方(旦那様が障害)の女子会が始まり、日頃の悩みや自責の念を打ち明けられたり。障害をお持ちのご本人だけでなく、そのご家族の思いが良くも悪くもあつたりと、本当に様々な場面を体験させて頂いていただきました。スタッフの私達が感じる事が多かったように、参加された皆さん、ご本人やご家族も様々な事を体験し、感じたことと思います。良いことも悪いことも、自信がついたり諦めたり、本当に色々と感じられる旅行でした。旅行前の不安と期待でいっぱいのこ

またスタッフリーダーの言葉通り、思う存分楽しませて頂きました。皆さんと一緒に観光や買い物をしたり、沢山食べ、沢山飲み、まさにプライベート旅行のように。もちろん仕事の一環ですので、しっかりとお手伝いはさせて頂きましたが。

最後に何度も参加している方から「今までの中で一番楽しかったよ」とお言葉を頂いた時に「こちらこそ楽しみ過ぎて申し訳ありません」という気持ちを持ちつつも、「一緒に楽しんで良かった」と思いました。日々の業務の中でも同じように、お客様やご利用者様との時間を自分自身が楽しむという事はとても大切なことだと思っております。もちろん注意すべき事や仕事として業務をこなすことは当たり前ですが、「楽しむ・楽しんでい」という気持ちは相手の方にも伝わります。ピリピリと緊張した気持ちも相手の方に伝わります。周りの方を明るく楽しませると言う事も私達の役割であることを、改めて実感、再確認致しました。

え方や接し方、すべてが勉強と再確認となりました。そしてこれらの体験が今後の業務に色濃く活かす事ができると思います。この旅リハに機会があれば是非また参加したいと思えますし、お客様やスタッフにも参加して頂きたいです。病気や事故で障害を負ってしまったたり、高齢による運動機能低下などで自信を失ってしまった方が、少しでも自信を取り戻し新たな意欲を持ち続けることを願い、これからも少しでもそのお手伝いが出来ればと思います。(文・茂木 清美)

