



～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.09

OCT.2016

- 特集① ポーラスター行事  
NEWオープン「太平台見学会」レポート**
- 特集② ポーラスター行事  
「藤沢避難訓練」レポート**
- 特集③ 経営企画室  
「クロスハート湘南台式番館」活動レポート**
- 特集④ 経営企画室  
「KEEP UP体操 in SOMPOケア  
ラヴィーレ高島平」巡回レポート**

お客様インタビュー ポーラスター鶴沼の「ホットな関係」  
外部インタビュー+研修報告会 この人に注目!

有限会社 業務改善創研 代表取締役 福岡 浩さん

- KEEP UP本部新入社員紹介「私が〇〇です!!」**
- 簡単! エクササイズ 「ロコモティブシンドローム」**
- 健康トピックス 「寒い風呂場にご用心!」**

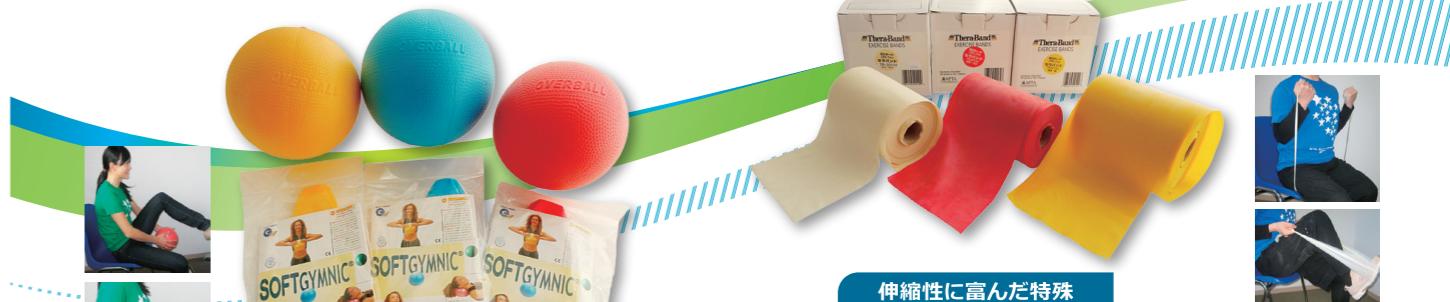


# KEEP UP Communication

無料  
FREE  
PAPER

からだと笑顔の応援隊

## KEEP UPおすすめ介護予防グッズ!



伸縮性に富んだ特殊  
セラバンド

筋力や筋持久力の増強、可動域訓練、柔軟性の改善などが手軽に行えます。切れてしまった時に跳ね返ってくる事がないので、高齢者から子供まで安心してお使いいただけます。

■セラバンド〈白〉強度:極弱

商品番号002 | 1カット 430円(税込)

商品番号003 | 1ロール 13,608円(税込)

■セラバンド〈黄〉強度:弱

商品番号004 | 1カット 480円(税込)

商品番号005 | 1ロール 14,688円(税込)

■セラバンド〈赤〉強度:中弱

商品番号006 | 1カット 510円(税込)

商品番号007 | 1ロール 15,768円(税込)

\*1カット=長さ100cm×幅13cm

\*1ロール=長さ45.7m×幅13cm

定評あるギムニク社製  
ソフトジムボール

商品番号001 | ソフトジムボール  
(赤・青・黄)各1,296円(税込)

「柔らかさ」と「反発力」の特徴により、骨格筋の機能向上に効果があります。



簡単! ソフトジムボール・セラバンド  
使用法DVD

商品番号008 | 1,944円(税込)

ソフトジムボール・セラバンドを購入したけど使い方が分からぬ方は、是非こちらのDVDをご覧ください。

楽座シリーズDVD

おすすめ

商品番号009 |  
楽座シリーズDVD4枚セット  
9,720円(税込)

ゆらゆら体操・太極拳・ヨガ・  
ボクシングのお得な4枚セット



ご注文  
お問合せ先

株式会社 KEEP UP 〒251-0055 藤沢市南藤沢8-7 ビッグリバービル602  
TEL. 0466-50-0421 mail:info@keepup.co.jp  
商品詳細はホームページへ▶http://www.keepup.co.jp/shopping.html

〈送料〉5,000円以上お買い上げの方は、送料無料

※一部離島につきましては別途追加料金を頂く場合がございます。

※商品写真は実物を撮影したものですが、色調が実際の色と若干異なることがあります。あらかじめご了承ください。

※表示金額には、消費税8%が含まれております。



# ごあいさつ

代表取締役 白坂 雅美

空は深く澄み渡り、さわやかな季節となりましたが、皆さまにおかれましては健やかにお過ごしのことと存じます。

10月1日より、リハビリデイサービス ポーラスターを太平台に開設する運びとなりました。これでも、地域の皆様に機能訓練型デイサービスの事業者として、「お客様に喜んでいただくサービス」を提供できるよう努力してまいりましたが、新規事業所においては、より自立に向けた介護予防プログラムや、短時間での利用を可能にして、新しいニーズに対応していきたい

と考えております。

フィットネス事業の本部につきましては、4月より新しい顔ぶれでスタートしております。まだ不慣れで皆様にご迷惑をおかけする事も多々あると思いますが、どうか成長を見守っていただけます。また、本誌のスタッフ紹介コーナーにて、ご挨拶させていただいておりますので、どこかで見かけましたら、お気軽に声をかけて頂けると幸いです。

どうぞ、今後ともご支援ご愛顧を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

## Contents

- 02 ごあいさつ・目次
- 03 特集① ポーラスター行事 NEWオープン「太平台見学会」レポート
- 04 特集② ポーラスター行事「藤沢避難訓練」レポート
- 05 特集③ 経営企画室「クロスハート湘南台式番館」活動レポート
- 06 特集④ 経営企画室「KEEP UP体操 in SOMPOケア ラヴィーレ高島平」巡回レポート
- 07 お客様インタビュー ポーラスター鶴沼の「ホットな関係」
- 08 外部インタビュー+研修報告会 この人に注目! 有限会社 業務改善創研 代表取締役 福岡 浩さん
- 09 KEEP UP本部新入社員紹介「私が〇〇です!!」
- 10 簡単! エクササイズ「ロコモティブシンドローム」
- 11 健康トピックス 「寒い風呂場にご用心!」
- 12 KEEP UP 取扱商品紹介

次号vol.10は2017年春発行予定

### STAFF

発行人  
編集/取材・撮影

白坂 雅美  
白坂 雅美  
佐々木 知子  
吉澤 美智子  
中村 知恵子  
落合 邦夫  
田中 宏昇  
上杉 智恵美  
西澤 美貴子

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 藤沢市南藤沢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。



特集①

## ポーラスター行事 NEWオープン 「太平台見学会」レポート



2016年9月24日（土）、きたる10月のオープンにさきがけて、ポーラスター太平台の見学会が行われました。これからのお未来を予感させるかのような、熱気にあふれた見学会の様子をお伝えいたします！

当日はあいにくの小雨模様がけて、ポーラスター太平台の見学会が行われました。これからのお未来を予感させるかのような、熱気にあふれた見学会の様子をお伝えいたします！

ではありますましたが、私たちスタッフは初めてのイベントに気合十分。ピカピカの新しい店舗に、色とりどりのポーラスターTシャツがよく映えます。

午前9時半、まずは建物の竣工を祝い、オーナー様を囲んでのテープカットから内覧会は幕を開けました。今回、新しくオープンする太平台店舗最大の特徴は、一流アスリートも使用しているという、最新のトレーニングマシン「TRX」の導入です。とはいっても一般的には聞いたことも見たこともない方がほとんど…。それならば、この機会にぜひ自慢の「TRX」に

触れていただきこう!と、見学会では「TRX」体験プログラムを特別に実施致しました。

お客様が集まり始めました。皆さん、やはりフロア中央に鎮座する「TRX」に興味津々。期待も高まつたところで、いよいよ体験会スタートです!

アップテンポな曲がかかる中、まずは上半身、膝をよく伸びし：続いて下肢筋力の強化、バランス力のUP、ねじれ運動、上半身の筋力メニューが進むにつれ皆様の額や首筋に汗がにじみます。あつという間に30分の体験が終了。お客様に感想を伺うと、「普段使わない筋肉を使うので楽しかった!」「もっと続けたい!」と紅潮したキラキラの笑顔で答えてくださいました。

TRXプログラムの合間に、は、新しく導入した「テクノジム」の最新マシンを体験して頂いたり、ポーラスターの説明をさせて頂きました。ひとりがお試しされていると最初は遠慮していたお客様も「じゃあ私も」と参加してくれたなど、嬉しい連鎖が続

きました。あるお客様からは「もっと負荷かけても大丈夫よ!」など積極的なお言葉も頂き、皆様の運動に対する強い意欲を感じました。

今回、雨の中多くのお客様が足を運んでくださったことは本当に感動でした。この気持ちを忘れず、新しくオープンするポーラスター太平台でも、皆様の健康を楽しく安全にサポートさせて頂きたいと思いまますので、これからもどうぞよろしくお願い致します。

（取材・文 西澤 美貴子）

太平台店舗最大の特徴は、一流アスリートも使用しているという、最新のトレーニングマシン「TRX」の導入です。とはいっても一般的には聞いたことも見たこともない方がほとんど…。それならば、この機会にぜひ自慢の「TRX」に



しばらくすると、事前に配布させて頂いたチラシを片手に、



# ポーラスター行事 「藤沢避難訓練」レポート

2016年9月2日(金)ポーラスター藤沢にて地震を想定した避難訓練を行いました。消防署の方に見守られ実施した今回の訓練では、たくさんの気づきがありましたので、その様子をリポートさせていただきます。



9月は防災月間ということもあり、万が一に備えての避難訓練。当日はお天気に恵まれ、利用者様14名、スタッフ5名での参加となりました。また、今回は藤沢市消防署の職員の方にもお越しいただきました。訓練内容は、「地震発生後、近隣の公園まで避難」となります。

地震発生後、大切なのはまず身の安全の確保です。



近くにある座布団などで頭を守ること、また、窓ガラスが割れた時にすぐに片づけられる用意することなどを消防の方にアドバイスいただきました。また、地震が起きてすぐには飛び出すのは、窓ガラスなどが落ちてくる場合があるのでかえって危険のこと。まずは中で様子を伺い、搖れが収まつたら外に避難します。

まず、非常口のドアを開け、落ち着いて慌てず順番に外に出ます。このとき、一時的に目の前の駐車場に集まりて点呼をし、人数の確認ができるたらみんなで固まって、スタッフが前後を囲みながら移動するといと教わりました。公園について再度人数確認、さらに水場の位置を調べ、飲み水の確保をすることも災害時には大切なことだそうです。避難にかかる時間はおよそ12分。消防の職員さんからは、

優秀というお墨付きをいただきました。  
総評として、日頃より防災を意識し、事前にできることを日々積み上げていくことで災害時には少しでも危険要因を減らせるのだと感じました。いざというときに慌てず行動できるよう、当施設では年に2回このような訓練を実施していく予定です。

(取材・文 落合 邦夫)



## 経営企画室「クロスハート 湘南台式番館」活動レポート

現在、伸こう福祉会クロスハート湘南台式番館にKEEP UPより週4回、インストラクターとしての業務に就かれています。今回は私、田中が簡単な活動内容を報告させていただきます!

湘南台式番館は、伸こう福祉会運営の有料老人ホームで、現在は約80名の入居者様が生活されており、施設内には有料老人ホームとは別に、デイサービスも併設されています。

私たちの主な業務としましては、入居者様への機能訓練指導であり、主にZero-0-iという関節可動域を広げることを目的としたストレッチマシンをメインに行い、それ以外の座位・立位での筋力トレーニング、歩行練習などを行うパターン。また、マシンを使用するのが難しい方に対しては、直接お部屋の方に伺

の利用者様へのグループ体操指導も行っております。

私は個人的印象としましては湘南台式番館の利用者様は、「非常にポジティブでハキハキとされている方が多いな」というのが、率直な感想です。皆様、とても親切で、まるで孫のような年代に当たる若輩者の私を、いつも明るく迎え入れ、可愛がってくださいます(笑)。そのように、機能訓練以外の時間も、施設内でそれ違うたびに、にこやかに挨拶を交わし、何気ない雑談をしたりと、非常にアットホームで明るい雰囲気ができているのも、湘南台式番館の大きな特色ですね!! これもスタッフの皆さんのが、日々連携し、環境を整えてくださっているからこそ、成立しているものなので、本当に感謝の気持ちでいっぱいです!!

ここ湘南台式番館での活動は今年度いっぱいの予定ではあります、残りの期間も、



(取材・文 田中 宏昇)

いるからこそ、成立しているものなので、本当に感謝の気持ちでいっぱいです!!

ここ湘南台式番館での活動は今年度いっぱいの予定ではあります、残りの期間も、

## ポーラスター鶴沼の“ホットな関係”

♪利用者様たちの出会いが絆となって、新たな笑顔を生みだしています♪



白鳥スズ子 様 川浪 政江 様

中でも外でもいつも一緒！4年前、初めてポーラスターに見学に来た時に意気投合！隣同士の席に座り、プライベートでも一緒に出掛けられているほどの仲良しです。脳トレと一緒に解いたりとお互いに助け合いながら、楽しく運動しています。



鈴木 辰雄 様 スタッフ上杉看護師

祝☆100歳！ご長寿NO.1 今年の8月に100歳を迎えられました。ポーラスターのお客様一番のご長寿で、皆から尊敬されています。孫やひ孫ほども歳が離れたスタッフと一緒に、元気にトレーニングに励んでいます。



浜野 恭子 様 今井 初子 様   
太田喜久代 様 斎藤 佳子 様 勝 幸子 様

まるで女学生！仲良し5人組。いつも同じテーブル、同じ座席で楽しく過ごしている5人は、とっても仲良し！オシャレやお買い物、旅行などの明るいお話しが絶えません。トレーニングや脳トレも、協力して取り組まれています。



三平 和枝 様 柳田 榮子 様

鶴沼の癒し系コンビ。柳田様は2年ほど前に利用を開始。先に利用されていた三平様とすぐに打ち解けられました。隣同士の席をはじめ、お話をしながらトレーニングや脳トレに取り組んだりと、お互いの存在が安心に繋がっています。



東京都板橋区、都心からのアクセスも抜群のホーム「SOMPOケア ラヴィーレ高島平」に6月1日(水)に巡回に伺いました！

レッスン担当はフレッシュで爽やかなKEEP UP登録インストラクターの三村優子さん。体操が始まる前にも参加者の皆様とコミュニケーションを取り安心感を与え、体操しやすい雰囲気を作りあげていました。体操は14時からの混合クラスと低体力の方の二部制で行われています。三村さんのレッスンは、グループ体操のモデルのような素晴らしい体操で、参加者の皆様にも分かりやすく、説明・声の大きさ・立ち居振る舞いも完璧！体操をする事の必要性をしっかりと伝達していました。ご自身でも更に向上する為に勉強をされています。運動効果をしっかり伝えながら褒めるところはしっかり褒めて、全く無駄がないレッスン。笑顔がとても素敵で参加者の皆様が楽しく体操されているのが印象的です。私たちの使命である「楽しく、効果的な運動」を見事に再現してくれています!! 私自身もとても良い刺激になりました！

そこで、三村さんにインタビュー!!

**Q1 なぜ、高齢者の世界に入られたのですか？**

A 日々、スポーツクラブでも働く中でこちらに来て下さる方は、自ら、運動の意志がある方。その一方で、運動は必要だけどスポーツクラブにいらっしゃれない方や、ご年配の方が沢山いらっしゃると感じました。そう言った方々も、



笑顔の爽やかな三村インストラクター

運動をする事によって「体と心とのリフレッシュ」をする事が出来たり、「心身の健康作り」のお手伝いが出来たらと思ったからです。

**Q2 レッスンをする際に一番心掛けている事は？**

A ん～……い～っぱいあるのですが～!!(笑)  
まず笑って頂く事(^\_ー)!!(雰囲気作り!)運動をして効果を出すためには運動の継続が必須です。その為にはまず、継続してKEEP UP体操にお越し頂く事が必要！運動も笑って樂しかったら「また来よう！」と思って継続に繋がるかと思うので。(^-^)

もうひとつは、この運動は普段、「どんな時に役に立つか?」「どんな事が樂になるのか?」を必ずお伝えすること。(ただ、身体を動かさずではなく「運動の意味」を理解して頂く!)まだまだ沢山あるのですが～……

止まらなくなるのでこの辺で～(^\_ー) (笑)

**Q3 参加者と信頼関係をつくるためにしている事は？**

A 必ずご参加の方のお名前をお呼びします。(出来れば下のお名前で(^\_ー)!!)

**Q4 何か一言お願いします！**

A 日々のレッスンは常にLIVEです。ご参加の方々のお役に立てる様に、自ら色々な引出しを持っている事が大事ですね。日々精進～！これからも一緒に「KEEP UP体操」を盛り上げて行きましょう!! (\*'▽`\*)

私も現場に入る人間として、信頼関係を築けるように努めています！

(取材・文 中村知恵子)

# KEEP UP 本部 新入社員紹介 「私が○○です!!」



私が西澤です



6月に入社いたしました経営企画室業務管理の西澤美貴子です。営業事務、本社総務として、中村・田中のサポートから、社内の事務全般を担当しています。KEEP UPの縁の下の力持ちとして、これからもがんばります！写真は、かわいい“うちの子たち”です。左からデデ（オス・3才）、アオ（オス・3才）。仕事から帰ってきて仲よくお留守番している彼らの姿を目にすると、あつという間に疲れも飛んでいきます！

普段、顔の見えにくい本社の新スタッフをご紹介いたします。みなさま、これからどうぞよろしくお願ひいたします！



私が中村です



今年の4月から本部に入社いたしました、経営企画室 営業企画の中村知恵子です。本部・フィットネス事業担当として、日々、各ホーム様・インストラクターさんと連携して、ご利用者様の機能向上に努めています！（※P6の巡回レッスン報告もぜひご覧ください！）

趣味は海遊びで、休日は友人と海に行ってサーフィンもやってみたりしています！（なかなか上達しませんが…(^\_^;)）友人たちと、楽しく過ごすことが元気の源です!!



私が田中です



皆さま、はじめまして!! 7月より本社 経営企画室 営業企画に配属となりました、田中宏昇（ひろのり）と申します。（※P5の湘南台式番館活動レポートもぜひご覧ください！）

趣味はスポーツ観戦、特にプロレス大好きです!! 好きなアーティストはX JAPAN…もちろんライブではガンガン飛びます。（笑）まだまだ介護業界の経験は浅いですが、多くの方の生活や人生を豊かにするサポートができるこの仕事に大きな可能性を感じております。これからも日々精進!! よろしくお願ひいたします。

この人に注目!!



**福岡 浩さん**  
有限会社 業務改善創研 代表取締役

**■自己紹介**  
株式会社 やさしい手フランチャイズ事業部を退職後、2005年4月に有限会社 業務改善創研を設立。  
前職の介護事業所運営指導経験を活かし、医療、介護の事業運営に関する指導、支援業務（コンサルティング）や業務改善に関わる指導を開始。

2006年度より、神奈川県介護サービス情報の公表制度の主任調査員として、年間30件以上の介護事業所、介護施設等の情報公表に伴う調査を担当し、介護事業所、介護施設等の訪問調査を通じて様々な事業運営実態を見聞しています。

その他、介護事業所や介護施設の管理者、経営者を対象としたセミナーや研修の講師も務めています。

2013年（平成25年）度より、介護事業所＆介護施設向けの「外部監査」サービスを開始。

**■現在の仕事に就いた理由**  
白坂社長をはじめ、社員の皆様のボテンシャルを感じます。事業運営についてはまだまだ未熟さがありながらも、顧客満足の向上を目指す意欲が見られますので、今後の会社としての成長を大いに期待しております。

**■KEEP UPの印象**  
福岡さんは時に実例を交えて分かりやすく、また覚えておいた方がよい大事なポイントも的確に教えて下さるので、とても頭に入り易かったです。研修で聞いて終わりではなく、教えて頂いた事を再度確認して知識を深め、ボーラスターのお客様により良いサービスを提供したり、お客様の介護保険の疑問点にもしっかりと答えられる様、努力してゆくことが必要だと感じました。（文・吉澤 美智子）

「加わり、介護事業にも事業運営の「継続的改善」の仕組みが必要だと確信したことから、起業しました。

コンサルティングで関わった介護事業所のサービスの質が向上し、利用者が増えて事業の継続性が高まっていることが確認できたときにこの仕事のやり甲斐を感じます。

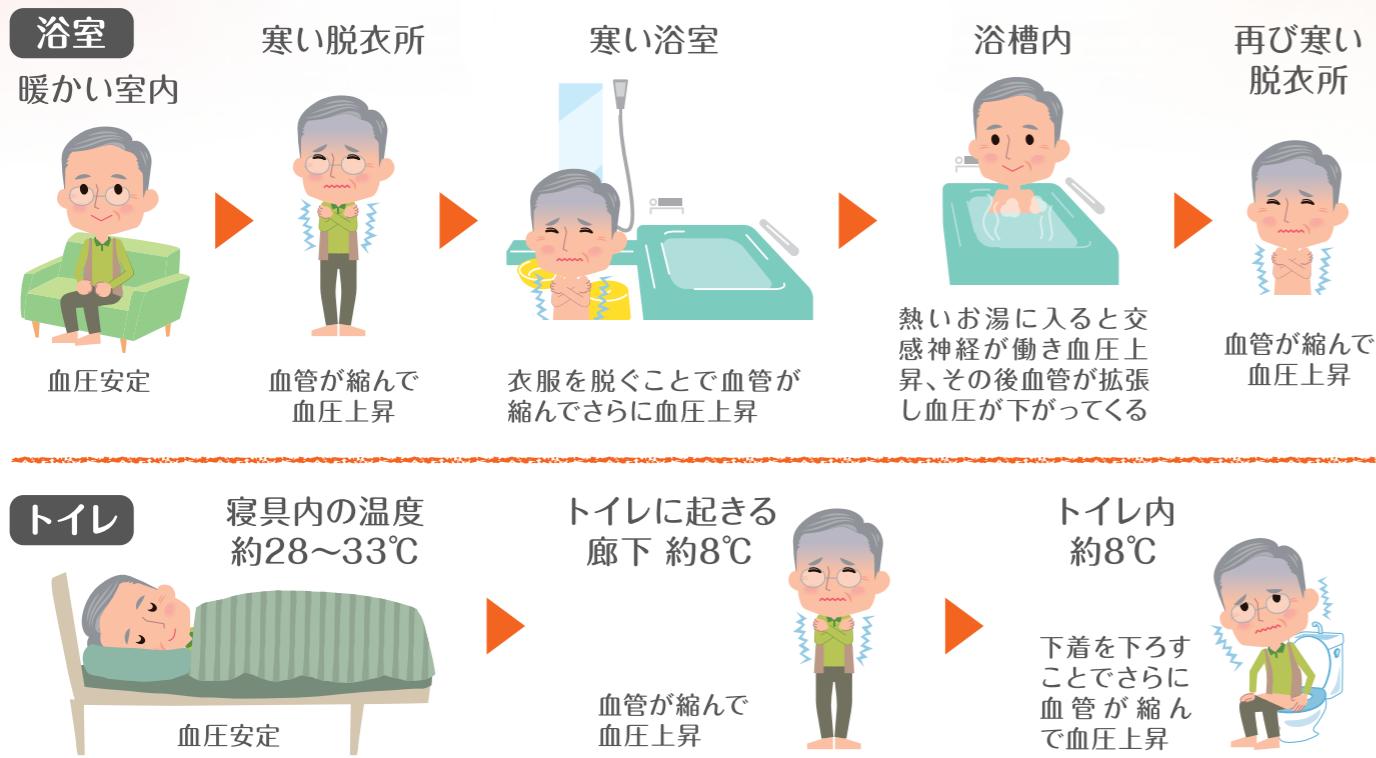
上期の研修として、ボーラスターとは切っても切り離せない「介護保険制度」についてより深く知識を深める為に、福岡さんに講師をお願い致しました。

5月・6月・7月と3回に渡り、「介護保険制度の創設・概要・今後」について、また今後どのようないいサービスが求められてゆくか、どのような加算が必要かなどを資料を使いながら説明をして頂きました。

# 寒い風呂場にご用心! ～ヒートショックを起こさないために～

## ヒートショックとは…

暖かい部屋から寒い浴室・脱衣所・トイレなどに移動すると、血圧が上昇し、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす原因になります。特に冬場は、住宅内の温度差が大きくなるため注意が必要です。



## ヒートショック対策

住宅内を移動した際の温度差を小さくすること、「湯加減はどうですか?」「大丈夫ですか?」などの家族の声かけも、異常の早期発見につながり大切です。

### 〈浴室対策〉

- ①脱衣所に小さいストーブなどの暖房器具を置くなどして入浴前に脱衣所を暖めておく
- ②浴槽のふたを開けておいたり、浴室の床や壁に湯をかけるなどして浴室を暖めておく
- ③浴槽に入る前に、手足など末端の部分にかけ湯をして徐々に体を暖める
- ④なるべく気温が高い時間帯に入浴を済ませる
- ⑤入浴前後にコップ1杯程度の水分を摂る

### 〈トイレ対策〉

- ①トイレに行く前にガウン、上着などをはおってから行く
- ②廊下、トイレ内もドアを開けるなどして室内の暖かさを循環させておく

### 〈冬の寒さ対策 ワンポイント〉

体温は頭から逃げていくので帽子をかぶる。  
体幹(体の中心部)を暖めると体が冷えにくい。ベスト、チョッキなどを着る。

# 「口コモ」 を予防しよう!

思い当たる症状はありますか?

## やってみましょう!「口コチェック」

- 1.片脚立ちで靴下がはけない
- 2.家の中でつまずいたりすれたりする
- 3.階段を上がるのに手すりが必要である
- 4.家のやや重い物を持つ家事が困難である
- 5.2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である  
\*1リットルの牛乳パック21個程度
- 6.15分くらい続けて歩くことができない
- 7.横断歩道を青信号で渡りきれない

## 改善のためのポイント

運動量の低下に伴う、筋肉の機能低下を防ぐのが重要です。具体的には、足腰の筋力強化や、転倒リスクを減少させるためのバランス力の強化、また体を支える土台となるいる腹筋、背筋群を中心とした体幹トレーニングも有効です。主に中高年の患う疾患として注目されている口コモですが、若い内からの定期的な運動習慣を継続していくことも、将来的なリスクを減らすという点で非常に大切です。

## さあ! スクワットで口コモを予防しましょう!



- ①椅子に浅く座り、上体は軽くお辞儀をするように前傾にします。背筋はまっすぐ伸ばし、体重はつま先寄りに乗せましょう。
- ②足裏全体で床を押すように、膝をしっかり伸ばし立ち上ります。

※ボールなどを膝の間に挟みながら行うことで、内ももにも刺激が入り、O脚予防にも効果的。

- 注意点:
- 膝を痛めやすいため、開始姿勢で膝が前方に出過ぎない様に。
  - 背中が丸まりやすいので、視線はやや前方を向いておく。
  - しっかりと息を吐き、お腹周りに力を入れるのを意識しながら行う。