



～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.10

JUNE.2017

特集①

エクササイズ特集「加齢と歩行」

特集②

KEEP UPパーソナルトレーニング紹介
「転ばないための体づくりしていますか？」

特集③ 中村が行く！巡回レッスン報告

KEEP UP体操 IN SOMPOケア
ラヴィーレ湘南平塚式番館

連載企画① 介護のマメ知識

第1回「介護保険を使うには？」

連載企画② 健康と栄養

第1回「代謝について」

エクササイズ特集 「加齢と歩行」



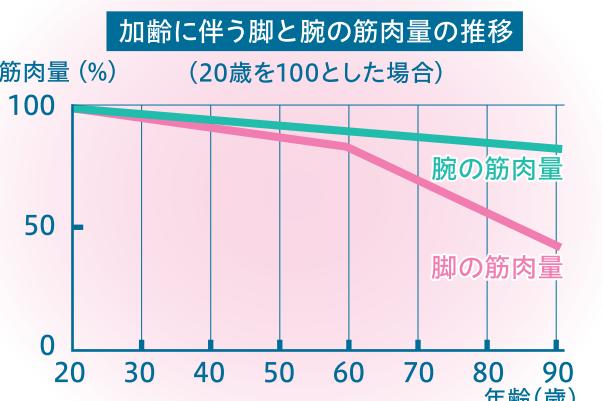
歳を重ね、高齢になってくると若いころとは歩行が変わります。皆さんも、最近つきやすくなつたと感じることはありますか？

今回は、加齢による歩行の変化と影響、そしてその予防法についてお話しします。

筋力低下がバランス感覚の低下を招く？

加齢による筋力低下は、下半身に比べて下半身の方がナント3倍も低下しやすいのは知っていますか？

- ◆ 加齢により増加するもの
 - ・歩行中の左右の足幅
 - ・両足が地面についている時間
 - ・体の横揺れ
 - ・歩幅
- ◆ 加齢により減少するもの
 - ・下半身の関節可動域
 - ・歩行速度



下半身や体幹「腹筋や背筋」の筋力が弱ると言うことは、言わば家の土台を壊されてしまつたも同然！ぐらぐらとバランスを崩し、時には家全体が壊れてしまうこともあるほどです。それだけ下半身の筋力は大切なことです。人間の場合、二足歩行なので体の中心であるおへそ周辺「体幹」の筋力もとても大切になります。

筋力低下は転倒原因の第1位!!

2001年に行われた調査では、転倒の危険性は筋力低下が最も高く、なんとその差は、そもそもと比べると4・4倍であります。うでない人と比べると4・4倍も危険度が高くなっていることがわかりました。

また、一度転倒すると次に転倒する危険性は3倍も上がり、

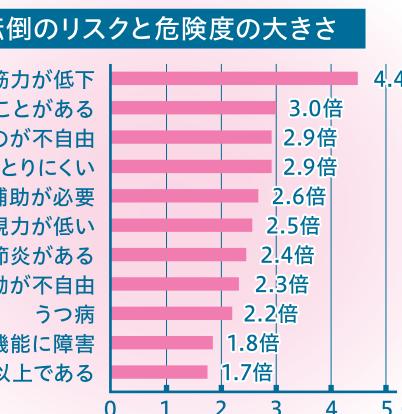
転倒への恐怖心や不安から家の

中に引きこもりがちになること

も多いのです。

こうして見ていくとやはり、筋力をしっかりとつけてバランス感覚を保ち、きれいに歩くことが転倒せずに活動的な生活を維持する秘訣のようですね。

筋力をつけてイキイキとした生活を！
筋力低下を防ぐためには、「運動」です。今日は、歩行の安定や転倒を予防するためのトレーニングをいくつかご紹介しましょう。



1日1回続けられたら完璧！行きたいところに自由に行けない、やりたいことが出来ないというのは、日々の生活の楽しみを奪ってしまいますよね。いつまでも自分の足で歩いてイキイキした生活を送ってください！

exercise 01 足の裏を動かし、筋肉を柔らかくして指の力をつけます。地面をつかんだり、けり出したりする大切な筋肉です。

足のグーパー運動

- ①片足を前にだし、かかとを地面につける。
- ②5本の指を折り曲げる「グー」と、指と指の間をしっかり広げて伸ばす「パー」を繰り返し行う。
- ③反対の足も行う。
※慣れてきたら両足一緒に行いましょう。



exercise 02 お腹周りをほぐし、良い姿勢できれいに歩ける体を手に入れます。

体側のストレッチ

- ①背筋を伸ばして、片手をまっすぐ上に上げます。
- ②上げた手とは反対側に体を倒して10～20秒静止します。
- ③反対側も行います。
- ④②③の動作を3～5回繰り返しましょう。



体ひねり運動

- ①足を腰幅程度に開いて座ります。
- ②肘を軽く曲げたら、左ひじで右の膝を触るように体をひねりながら倒します。
- ③5秒静止します。 ④ゆっくり上体を起こします。
- ⑤反対側も行います。 ⑥5～10回繰り返しましょう。



- exercise 03** 歩くためのバランスと地面をけり出して前に進む為の筋肉を使います。

腿上げと足上げ運動

- ①背筋を伸ばして立ち、手すりや椅子の背に捕まります。
- ②片足をゆっくり上に上げて5秒静止します。
- ③足をゆっくりおろしたらそのまま後ろに上げて5秒静止します。
- ④反対側も行います。
- ⑤5～10回繰り返しましょう。



exercise 04 足を前に出す筋力と前への重心移動をスムーズにします。

踏み出しスクワット

- ①横向きで足を腰幅に開いて立ち、片手で手すりや椅子の背を持ちましょう。
- ②片足を大きく前に一步だし、下に腰を落とすように両膝を曲げます。
- ③前の足で床を蹴って足を元の位置まで戻します。
- ④反対の足も行います。
- ⑤10回繰り返しましょう。



中村が行く! 巡回レッスン報告 KEEP UP 体操 in SOMPO ケアラヴィーレ湘南平塚式番館

神奈川県平塚市、開放感いっぱいの屋上庭園が自慢のケアラヴィーレ湘南平塚式番館。施設内は梅が咲いており、屋上では一年中レモングラス栽培。夏から秋にかけてはサツマイモを栽培してご入居者様皆様で食べたりしているようです。そんな湘南の自然に心潤すラヴィーレ湘南平塚式番館に伺いました。

レッスン担当は、笑顔が素敵な常盤アユミさん。体操開始前にも参加者としっかりとコミュニケーションを取り、明るく和やかで安心感のある雰囲気を作っていました。体操は低体力の方と自立の方の2グループ制。常盤さんのレッスンは何と言っても、元気で明るい! 動作や効果の説明、声のトーンもメリハリがあり安定感のあるレッスン。参加者の皆さんと対話をして一体感もあります。湘南平塚式番館スタッフの鈴木様もサポートに付いてくださり、とても協力的です。参加者様からもKEEP UP体操に関して『とても楽しく、全身を動かしてくれるから良い!』というお言葉を頂きました。

また施設内でも、スタッフの方がご入居様向けに体操を実施されており、体力測定の平均値も上がっているとの事。体操をする事により、効果が出てきているのがはっきりと感じられます!

そこで、常盤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 自分のスキルの幅を広げたいと思ったのが最初です。以前働いていたスポーツクラブでも高齢者は多く、運動機能が低下しても、体力が落ちても、運動指導できるようになりたいと思いました。



(取材・文 中村知恵子)

春はポカポカ陽気に誘われて散歩の楽しい季節。でも、転倒したらどうしよう…と外出に不安を感じている方も多いですよね。部屋に閉じこもっていると、ますます筋力が低下して、さらに外出が遠のいてしまいます。じゃあ、筋力を低下させないためには? ズバリ、運動です。特に体幹や下肢を中心としたトレーニングは脚の機能を向上させ、全身のバランスや機能向上に効果があります。とはいっても、ひとくちに運動といつても何をどうすればいいのか、どれくらい体を動かせばいいのか…。そこがわからないと、急激な運動はからない危険です。

転倒予防には筋力の維持・強化が大切です。いつまでも健康でイキイキと暮らすために、私たちと一緒にトレーニングを始めてみませんか?

KEEP UPパーソナルトレーニング

- トレーニングでは、
①楽しく効果的な指導法
- ②事前面談で安心のスタート
- ③体調に合わせた柔軟な対応
- ④理学療法士と提携した手厚いサポート



の4つの特徴でお客様の「なりたい自分」「叶えたい目標」をサポート致します。

「いつまでも自分の足で歩きたい」「家族と旅行に行きたく…etc. 筋力を低下させない体づくりで、やりたいこと・できること・人生の楽しみを増やしてみませんか?」

※パーソナルトレーニング内容・価格は表紙裏面をご覧ください。



諦めていた和室旅館への宿泊ができるようになりました

(トレーニング歴2年 N様 80代女性)

トレーニングをはじめてから、コンディションそのものがよくなりました。今から筋肉モリモリにしたいわけじゃないけど(笑)少なくとも筋力を維持できていると思います。

しかも、布団から一人で立ち上がるようになったので、和室の老舗旅館にも宿泊できるようになりました。旅行の選択肢の幅が広がるのはうれしいですね。



ご旅行が大好きなN様。国内外を問わず訪れた地域は数知れず。

KEEP UP パーソナルトレーニング

医者に行くとよく「適度な運動・適度な栄養・適度な睡眠」と言われますが、人によってこの「適度」は変わります。KEEP UPではこの「適度な運動」を提供するサービスを展開していますが、運動を支える「栄養」について、シリーズでお届けします。

日本人は太りやすい民族⁈
01 代謝について
「最近、気が付いたら洋服がキツくなつた」とか「食べている量は変わらないのに、急に太ってきた」と言っている人、あなたの周りにもいませんか？理由は「エネルギー蓄積型による「エネルギー蓄積型の身体：燃えにくい身体」に変化してしまったのです。もともと、日本人の3人に1人はエネルギーを僕約する遺伝子を持っています。天候不順や飢餓の多発により、

変異によって自然に僕約型の遺伝子を持つ人が多くなつたと言われています。でも今は「飽食の時代」と呼ばれ、食はあちこちに溢れています。エネルギーを節約することはほぼ必要なく、むしろ過剰摂取にならないように控えている人が多い世の中です。そんな中この僕約型遺伝子を持つながら美味しいものをたくさん食べていれば、あつたところでしようか。一見、いいような気がしますが、栄養を蓄え消費が抑えられると、使い切らない分は脂肪と化し、身体の中に蓄積されていきます。この过剩エネルギーを代謝していくためには「新陳代謝」を活発にすることが重要となります。

健康と栄養

サプリメントアドバイザー
廣川 紘理花

基礎代謝 70%



基礎代謝の内訳

安静にしても使用されるエネルギー。呼吸したり、内臓を動かしたり、体温を調節したりする生命維持のための活動に使われます。運動をしない前提であれば、ナント、筋肉より脳の方がより多くのエネルギーを消費する場所なのです。

代謝の種類

身体の中で行われる代謝の種類には、基礎代謝、生活活動代謝、食事誘発性代謝の3つがあります。

生活活動代謝 20%

日常生活で動いたり、運動をしたりなど、体を動かすときに使われるエネルギーです。活動する強度や時間によって変わりますが、消費エネルギーの20%程度を占めています。さらに、トレーニングをすることでこの代謝が上がり、代謝が上がりやすくなるために必要な筋肉を装備すれば、更に代謝効率が向上します。

食事誘発性代謝 10%

食事を摂ると、消化吸収の過程で一部が熱となって消費されます。そのため、食事をした後は安静にしても代謝量が自然に増えます。よく食事をすると身体全体が暖かくなるのは、この代謝で発生した熱です。

この通り、消費エネルギー＝基礎代謝+生活活動代謝+食事誘発性代謝ですので、トータルの代謝による消費エネルギーが、1日の摂取エネルギーより上回れば痩せる、下回れば太るということになります。では、「エネルギー代謝に必要な栄養素」って？ 次回は、代謝に必要な栄養素のお話を書きます。

介護のマメ知識 意外と知らない！？

第1回「介護保険を使うには？」

身近な人が介護が必要な状態になったら…。介護サービスを受けるために必要なこと。よりよい介護のために知っておきたいこと。分かりやすく説明していきます。



「おじいさんが退院してちょっと介助が必要になっちゃって…。昼間は私も仕事をしているから介護保険をつかったサービスを受けたいんだけど、どうすればいいのかしら？おじいさんが持っている「介護保険証」を見せればいいの？」

ちょっと待って！「介護保険被保険者証」は持っているだけでは使えません！
介護サービスを利用したい場合は「要介護認定」の申請を行いましょう！

Point

申請に必要なもの
・介護保険被保険者証
・要介護認定申請書
※本人印鑑・マイナンバー
確認書類が必要な場合もあるので詳しくは市区町村の申請窓口に確認を！

Point

決まった主治医がない、複数医師にかかっていて判断に迷う、などの場合は窓口にてご相談ください。

「要介護認定」の申請

介護サービスを受けられる方がお住まいの市区町村へ。
ご本人またはご家族が申請を行います。

訪問調査

認定調査員が自宅や入所施設を訪問し、
本人の心身の状況を聞き取り調査します。



ときどき手伝って
もらってるなあ～
着替えは一人で
できますか？

+

主治医の意見書

申請書の主治医情報から、行政がその方の主治医に医学的な意見書の作成を依頼します。

訪問調査の結果

訪問調査で調査した項目を、全国一律の基準で判定します（一次判定）。
その項目のほかに、調査で聞き取った必要な内容を「特記事項」としてまとめます。

審査判定

介護訪問調査の結果と主治医の意見書をもとに「介護認定審査会」で要介護度を判定します（二次判定）。
要介護（要支援）認定の区分 ※下記は状態の一例です。個々の身体状況・生活状況や認知症等により区分は変わる場合があります。

要支援1・2

生活機能の一部に低下がみられ、介護予防サービスを利用すれば改善が見込まれる状態

要介護1

部分的な介護が必要。日常生活のうち、歩行等の部分的な介護が必要な状態

要介護2

軽度の介護が必要。日常生活のうち、歩行・排泄・食事等の部分的な介護が必要な状態

要介護3

中程度の介護が必要な状態。日常生活においてほぼ全面的な介護が必要な状態

要介護4

重度の介護が必要。日常生活は、介護がないとほぼ難しい状態

要介護5

日常生活は、介護がないと営むことができない状態

認定結果の通知

おじいさんは要支援2ね！早速地域包括支援センターに相談に行きましょう！



〈要支援1,2認定の方〉地域包括支援センター

それぞれ、介護や支援の必要に応じて、ケアマネージャーが利用するサービスの種類、回数を決めるケアプランを作成します。ケアプランに基づき、サービス提供事業者または介護施設などと契約を結び、サービスを受けます。

〈要介護1～5認定の方〉居宅介護支援事業所



ご家族に、ご自分に！KEEP UPの介護予防

仲間同士で楽しく効果的に KEEP UPグループ体操

当社オリジナルの運動プログラムを、経験豊富なインストラクターが定期的に施設を訪問し運動指導いたします！

料金プラン

1時間 12,960円(税込)～



あなたの「望み」を叶えたい！ パーソナルトレーニング

信頼できるトレーナーと1対1で楽しくエクササイズ！
理学療法士監修だから、健康に不安のある方でも安心です。
※パーソナルレッスンは医師の同意が必要となります。

料金プラン

ライトコース 30分間 5,940円(税込)

スタンダードコース 60分間 10,800円(税込)

先着
50名様限定
お試し体験
スタンダードコースが
1回5,400円(税込)



運動指導にも使いやすい！おすすめ介護予防グッズ

定評あるギムニク社製 ソフトジムボール

（赤・青・黄）
各1,296円(税込)



伸縮性に富んだ特殊 セラバンド



■セラバンド（白）強度：極弱
1カット 430円(税込)
1ロール 13,608円(税込)

■セラバンド（黄）強度：弱
1カット 480円(税込)
1ロール 14,688円(税込)

■セラバンド（赤）強度：中弱
1カット 510円(税込)
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

簡単！ソフトジムボール・ セラバンド使用法DVD

1,944円(税込)



楽座シリーズDVD

楽座シリーズDVD4枚セット 9,720円(税込)



楽座 ゆらゆら体操DVD 2,700円(税込)

楽座 ヨガDVD 2,700円(税込)

楽座 太極拳DVD 2,700円(税込)

楽座 ボクシングDVD 2,700円(税込)

（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。

▼ご注文、商品詳細・ご使用方法はこちらから▼

キープアップ 介護予防

検索

<http://www.keepup.co.jp/>

0466-38-6077

受付時間：月～土 午前8:30～午後17:30 / 休日：日