



～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.11

DEC.2017

特集

脱「フレイル」でいつまでも健康に！

トピックス①

KEEP UP×地域活動

「転倒予防教室」実施レポート

トピックス②

新入社員紹介

連載企画① 介護のマメ知識

第2回「介護者を守ろう」

連載企画② 健康と栄養

第2回「栄養素のおはなし」

脱「フレイル」で いつまでも健康に！



◆フレイルとは

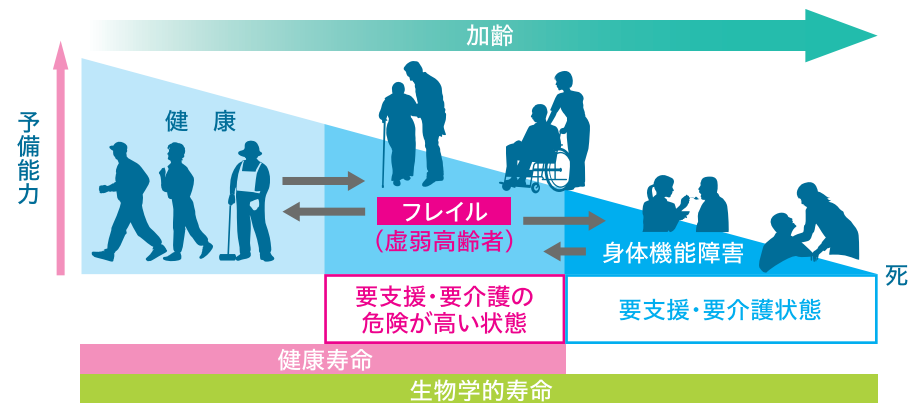
フレイルとは、海外の老年医学の分野で使用されている「Frailty（フレイルティ）」に対する日本語訳です。日本語に訳すと「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などの意味になります。高齢者において起こりやすい「Frailty」に対し、正しく介入すれば戻るという意味があることを強調したかったため、多くの議論の末、「フレイル」と共通した日本語訳にすることを2014年5月に提唱しました。

フレイルは、「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の影響もあり、生活機能が障害され、心身が脆弱

した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」とされており、**健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します**。多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられていますが、高齢者においては特にフレイルが発症しやすいことがわかっています。

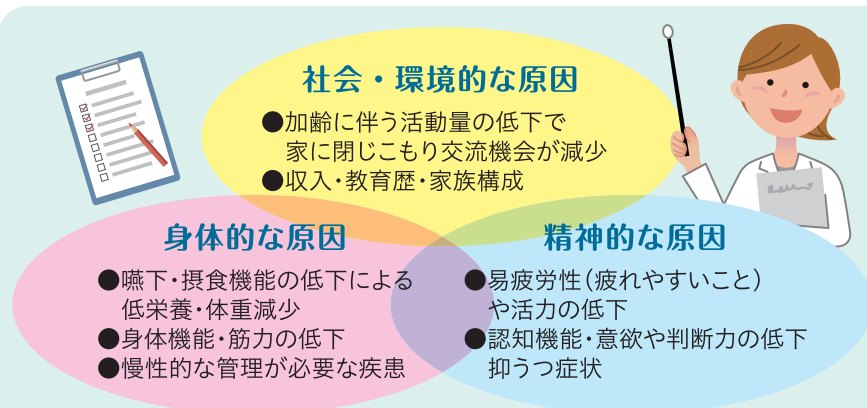
フレイルの状態になると、死亡率の上昇や身体能力の低下が起きます。また、何らかの病気にかかりやすく、治りづらい状態になっています。例えば、風邪をこじらせて肺炎を発症したり、急さのために転倒して打撲や骨折をする可能性があります。また、入院などの環境の変

化に対応できず、感情のコントロールができなくなることもあり、転倒による骨折、病気による入院をきっかけに、フレイルから寝たきりになってしまうことがあります。



◆フレイルの原因

フレイルは、加齢に伴う心身の変化と社会的・環境的な要因が相互に影響し合っており、多側面から総合的に働きかける必要があります。



◆栄養と運動でフレイルを防ごう！

栄養面では、良質なたんぱく質を適切な量を摂ること。80歳を超えたら、食べたい物を食べていた方が健康長寿につながります。また、糖尿病や高血圧、腎臓病などで食事制限がある場合は、医師の指導のもと栄養不足にならないように気を付けてください。



運動面では、散歩や室内でのスクワット、軽いダンベル運動などでも効果があります。膝が痛くて運動ができない人は、できる範囲の運動を心がけましょう。



でも1人で運動するのは不安…そんな皆様にKEEP UPのパーソナルトレーニングをお勧めします！

トレーニング風景ご紹介



SOMPOケア ラヴィーレ武蔵浦和 A.N.様

前日が84歳のお誕生日だったというN様。皆様からいただいたバースデーカードを嬉しそうに見せてくださったあと、トレーニングへ。

上肢下肢ストレッチからスクワット、立ち上がり練習まで。時折「もう疲れたよ～」と冗談まじりで笑いながら、楽しそうにトレーニングされています。

最後は必ず歩行練習をされるとのこと、この日は先生の掛け声にあわせて200mも歩いてくださいました！ 社交ダンスに長く親しまれていたということで歩行姿もとてもお綺麗ですが、先生曰くトレーニングを始めてから姿勢を保てるようになってきたのだとか。やはり機能向上・維持には、適切な運動指導が大事だと強く感じました。

SOMPOケア ラヴィーレ羽村 Y.M.様

まるで夫婦漫才のように先生と掛け合いしながらのトレーニング。まずはストレッチで全身をほぐしてから、体重移動の練習をしっかりと。そのあとの歩行では、体重移動練習の成果で足の運びも大きくスムーズにできていりました。

お部屋に戻られてからは、課題の起き上がり練習の成果を見せてくださり、見事課題クリア！テレビ体操で難しかった動きを先生に確認し、アドバイスをもらって反復練習するなど、とても精力的にトレーニングされているM様。今度はぜひ日課の外散歩にご一緒させてください！

KEEP UP X 地域活動 「転倒予防教室」実施レポート

鎌倉生涯学習センター（きらら鎌倉）にて10月19日・26日の全2回にわたり開催いたしました「転倒予防教室」の模様と、横浜市地域ケアプラザにて10月24日に実施した運動教室の活動内容をご報告いたします。

鎌倉生涯学習センター（きらら鎌倉）では、KEEP UP

契約インストラクターによる脳と身体の健康体操と題して、1週目は「転倒リスクのお話と体力チェック」2週目は「脳のお話ともの忘れチェック」を行いました。初日は冷たい雨となり、2週目は雲ひとつない秋の晴天。秋の天候は本当に変わりやすいですね！

両日共に多くの方にご参加いただき、皆様真剣な眼差しで受講され、身体も心もポカポカになる充実した時間でした。カラダ全身をじっくり動かす内容で、皆様メモを取りながら、真剣な表情で若井

インストラクターの話に耳を傾けてくださいました。

体操では、全員で大きな声を出し、表情も豊かに、身体と脳へ刺激をしっかりと届けることができ、体操後は熱気で窓ガラスが真っ白になるくら



いの盛り上がりでした。運動をしたあとの皆様の笑顔がとても輝いていました。

また、横浜市小菅ヶ谷地域ケアプラザにおいて「転倒しない体づくりとは」と題して、わたくし茅嶋が教室を担当させて頂きました。

台風接近のため天気予報に悩まされる数日でしたが、無事に天気は回復し、開催出来る嬉しさ緊張のあまり、幼少時の遠足前日の様な状況で当日を迎えました。

セルフチェックでは2名一組となっていたが、『開眼片足立ち』や『立ち座り』の数をカウントしました。お互い初対面の方同士でしたが、セルフチェックの結果についてお話しされたり、いつの間にかコミュニケーションの場にもなっていました。

今回、鎌倉・小菅ヶ谷の教室にご参加くださった皆様から普段なかなか身体を動かさないけど、皆さんと一緒に楽しいわ

「次回はいつどこで開催ですか？」など、大変嬉しいお声をいただきました。

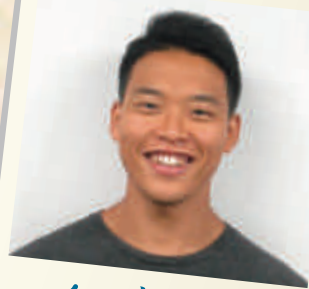
KEEP UPは、地域の皆様に健康を通じて笑顔で楽しい毎日を送って頂けるファシリテーターとして、ご要望にお応えできるようサポートさせて頂いております。運動や体操のきっかけづくり、サークル活動をご検討されていらっしゃいましたら、ぜひ一度お問い合わせください!!

（取材・文 茅嶋 美樹）



KEEP UP 本部 新入社員紹介 「私が○○です!!!」

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



私が杉山です

8月より運営管理事業部に配属となりました杉山智弘（すぎやま ともひろ）と申します。

介護業界は未経験ですが、これから利用者様、ホーム様、インストラクター様のお役に立てよう努力して参ります。ご指導の程、宜しくお願いします。

趣味は筋トレです！ 来年ボディビルに挑戦するため、日々自分の身体を巨大化させるため、ジム通いが日課です！

研修
レポート

屏風ヶ浦地域ケアプラザ

8月の入社後、仲間こう福祉会横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザの研修に参加してきましたので、今回はその様子をお伝えします。まずは13時30分から個別のトレーニングが始まります。トレーナーさんが利用者様のお身体を支えながらその方に合ったトレーニング指導を行っています。キネシスというケーブル状のマシンは個人の骨格や筋力に合わせて動かす

ことができるので、利用者様のお身体への負担もなく、皆様とても楽しんで運動されている様子でした。

そして14時30分からグループ体操がスタート。トレーナーさんの明るい掛け声で全身を動かす利用者様の姿は非常にイキイキとされていて、見ている私が嬉しくなりました。

また毎週水曜日に実施されるキネシスクラブという自立のクラスは少人数制で行われ、トレーナーの寺井さんが参加者お一人おひとりの様子を伺いながらトレーニングを進められていました。

研修では利用者様やトレーナーさん、ホーム様とコミュニケーションを図る貴重な経験をさせて頂きました。今後最初心を忘れず、皆様の心と健康を支えていけるよう精進して参ります。（取材・文 杉山 智弘）

医者に行くとか「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。KEEPUP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。

効果的に働くかという話を

02 栄養素について

肝臓は体の「化学工場」！?

健康と栄養

サプリメントアドバイザー
廣川 絵理花

ご紹介いたします。

エネルギー源となる物質は、食べ物から取り入れた栄養素であり、身体に欠かせない3大栄養素である糖質（炭水化物）、脂質、タンパク質です。取り入れた栄養は「化学工場」と呼ばれる肝臓で分解され、身体の組織や臓器で利用できる形に代謝していきます。

また、肝臓は代謝だけではなく、解毒、胆汁を作るなどの役割もあります。例えば、アルコールをアセトアルデヒドという有害物質と酢酸という無害な物質に分解するという役割をします。

この肝臓での代謝を効率よく行うための重要な栄養素があります。それは「ビタミンB群」です。

肝臓は工場のように日々働いています！



ビタミンB群

肝臓での代謝を効率よく行うための重要な栄養素

ビタミンB群の役割

- 脂質の代謝
ビタミンB2・ナイアシン
- 糖質（炭水化物）の代謝
ビタミンB1・B1
- たんぱく質の代謝
ビタミンB6・B12

上記の栄養素はTCA回路（クエン酸回路）に入り、エネルギーとして代謝されますが、他のビタミンやミネラルも必要となります。栄養素は単体ではなく、チームワークで働くと言われていた為、**バランスの良い食事を摂る必要が出てきます。**

ビタミンB群を多く含む食べ物

豚肉、うなぎ、玄米
各種レバー（豚・牛・鶏）
納豆、まぐろ、かつお など



栄養素は食品から摂るのが一番なのですが、摂りすぎに注意しなければならない要素（尿酸やカロリー）も一緒に摂取することになりますので、そういう方こそ**サプリメント**を上手に利用してみてください。次回は、3大栄養素のひとつであるたんぱく質のお話を書きます。

知ってるようで
意外と知らない!?

介護のマメ知識

第2回「介護者を守ろう」

よりよい介護のために、知っておきたいマメ知識をお伝えするコーナーです。2回目の今回は、介護をしている方のためのケアに目を向けてみようと思います。

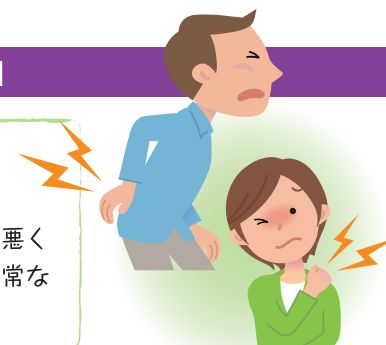
介護保険は要介護者を介護しているご家族を守るためにもつかわれているのです。例えばショートステイといったお泊りサービスは、介護しているご家族がお出かけしたり、日々続く介護生活の休息をしたりする為に利用されています。

そのような介護制度とは違いますが、今回は、**介護者が日々続く介護生活から自分自身の体調を管理するために効果的なセルフケア**をご紹介します。

肩こり・腰痛に効く「筋膜リリース」

筋膜リリースとは…

人間の体には全身の筋肉を包む1枚の大きな膜（筋膜）があります。その膜が萎縮したり筋肉との癒着を起こしたりすると筋肉の動きが悪くなって不調を引き起こしてしまいます。その萎縮や癒着を引き剥がして正常な状態に戻してあげることを「筋膜リリース」と言います。



肩こり改善



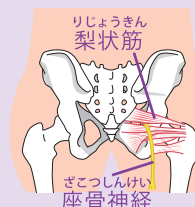
肩甲骨付近にテニスボールを押しあてて、腕を上下にゆっくり動かしながら押し伸ばしていきます。心地の良いリリースポイントを見つけて、呼吸を止めずに約10秒ずつ押しつけましょう。



Point

リリース後は、スムーズな動きになるよう肩回しを行い、血流を促進させてあげましょう。

腰痛改善



テニスボールの上に臀部をあて、膝を曲げた状態で仰向けになります。ボールを尾骨より指2本分ほど外側にある梨状筋にあて、呼吸を止めずにリラックスしましょう。心地よいリリースポイントを見つけて、ゆっくり呼吸しながら静止し緊張を緩めるか、上下左右に少しずつ動いてみましょう。



Point

リリース後は、スムーズな動きになるよう足踏み・膝抱えを行い、血流を促進させてあげましょう。

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、送料無料で ※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。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・ご使用方法是はこちら▼

キープアップ 介護予防

検索

0466-38-6077

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

受付時間：月～土 午前8：30～午後17：30 / 休日：日