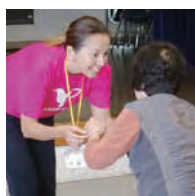


KEEP UP Communication

vol. **14**
SUMMER 2019

～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

「介護予防」



特集
地域×KEEP UP
「介護予防教室」



トピックス
「ラヴィーレ介護予防教室」
レポート



連載 カラダの豆知識
第3回
下半身の疲れや膝痛改善



NEWS
新スタジオトレーニング
セミナー報告

地域 × KEEP UP

「介護予防教室」レポート

KEEP UPでは、経験豊かなインストラクターと二人三脚で地域の皆様の健康促進をサポートさせていただいております。今回はふたつの地域包括主催で行われた体操教室の様子をお届けいたします。

(取材・杉山智弘)

5/16

みどりの園鎌倉

新緑の季節真っ只中、地域包括支援センターみどりの園鎌倉で開催された介護予防教室に伺いました。

健康意識の高い近隣住民の方々に参加されるということで、最初にホワイトボードを使って筋力を落とさず元気に過ごすために必要な知識を講義することになりました。テーマは「フレイル予防」。事前の打ち合わせで「熱心な方が多いので筋肉名も細かく教えて頂けると嬉しいです」とご依頼を頂いた通り、皆さん非常に熱心に聞いて下さっていました。

その後は、二人一組になって体力測定を行い、柔軟性、筋力を測定しながらご自身の身体を知って頂きました。

30分ほどの講義と体力測定が終わると、いよいよお待ちかねの体操の時間です。講師の若井インストラクターは普段、有料老人ホームSOMPOケアヴィーレやサニーステージでグループ体操を指導している経験豊富なインストラクターです。

ウォーミングアップ後、まずはしっかりと筋ト

レできるメニューをメインで行いましたが、皆さん体力があり疲れる様子もなく最後まで笑いながら、そして楽しみながらしっかりと動いてくださいました。

休憩を挟みながらの60分という長い運動時間でしたが、「楽しかった!」「またやって欲しい!」というお客様の声や「ぜひまたお願いしたいです!」「すごく好評でした!」というスタッフさんの声が非常に嬉しかったです。

シニア世代の皆様の健康維持に貢献したいというKEEP UPの想いを体現する一日となりました。



5/31

能見台地域ケアプラザ

金沢区の能見台ケアプラザよりご依頼を頂いた介護予防教室に伺ってきました。

看護師の宮越様からは「同じ先生ではなく色々な先生に教室をやって欲しいので初めてのKEEP UPさんをお願いしたいです」と仰って頂き実現しました。打ち合わせでは「あまり高齢者扱いしないほしい」「強度は高め」というご要望を頂きましたので、KEEP UPでも一番の運動量を誇る高橋インストラクターに担当をお願いしました。90分のクラスがどのように進んでいくのか、私たちもとても楽しみにしていました。

実際にスタートすると、他の介護予防教室とは違う運動量に参加者の皆様も、スタッフさんも驚いていました! 高橋インストラクターも皆さんの動きの良さを褒めたり励ましたりしながら、ボリューム感のある運動を楽しそうに行っていました。休憩中の会話も初めましてとは思えないほど皆さんと息がぴったり合い、参加者からは「こんなに楽しい体操は初めて!」「また是非お願いします!」「自



分がこんなに動けると思わなかった!」というお声を頂くことができました。また、同じ金沢区の他ケアプラザからも参加して頂いた看護師の方々も「かなりハードでしたが最後まで楽しくできました!」「ぜひうちでも宜しくお願いします」とのお声を頂くことが出来ました。

しっかりと筋肉を使って、自分がここまでできるんだ!という発見と達成感のある教室になりました。



今回参加のスタッフ様からの声

先生のリードに乗せられてハードにも関わらず最後までついていけました!楽しかったです。
(富岡地域ケアプラザ K 様)

ちょっとハードでしたが参加の方々はしっかりついていかれたのでビックリしました。
ぜひ泥亀 CP でもよろしくお願い致します! (泥亀地域ケアプラザ U 様)

みなさん思った以上に動けるのだと実感しました。先生によって皆の力が引き出されてとても良かったです。(柳町地域ケアプラザ K 様)

KEEP UP 介護予防教室 Report



前回に引き続き、SOMPOケア ラヴィー
にて実施している介護予防教室の様子をご
紹介させていただきます。

1 SOMPOケア ラヴィー西大宮

1年前にスタートした当初、7名程のご参
加でしたが現在では20名を超える日もある人
気の教室です。地域の皆さんや入居者の中でも
運動レベルの高い方が参加されています。

この日は、「タオル体操」と呼ばれるタオルを
使ったストレッチから始まりました。音楽に

合わせてステップを踏むとすぐに額に汗がじ
んわり。まるでエアロビクスかと思ってしまう
ほど、皆さん楽しそうです。身体への効果を確
認しながら真剣にチャレンジしている姿がとて
も印象に残りました。参加者のおひとりにイン
タビューしたところ「少し疲れるけどやらない
ともっと疲れちゃうのよ」とこの教室の為に
買ったというシューズをうれしそうに見せてく
ださいました。

私がこれまで拝見させていただいた施設の
中でも指折りのハイクラスメンバーをまとめ
ているのは、この西大宮でKEEP UP体操
を担当している清宮インストラクター。毎週の
体操とは差別化
を図るためにタ
オル体操を取り
入れ、楽しませ
ながら、笑わせな
がら、みなさんの
筋力UPを上手
に導くレッス
ンを心掛けている
との事でした。
(取材・望月)



2

SOMPOケア ラヴィー入間

以前、屈指の体操施設とご紹介させて頂い
たラヴィー入間にお邪魔しました。今回の
取材は月1回の介護予防教室。担当するのは、
ラヴィー朝霞でも活躍中の富澤インストラ
クターです。

「参加されている方にチャレンジしてもらい
たい」と、スタートから徐々に強度を上げてい
くテクニックはベテランインストラクターなら
ではです。みなさん必死についていきますが、
思わず間違えてしまう方もいてすぐに笑顔が
広がります。出来ない事は恥ずかしい事では
なく、挑戦する事が脳にも体にも良いのだと
感じるあつという間の1時間でした。

施設長の須田様からは、「先日、この介護予
防教室に体験参加されて、その後施設へのご入
居の決め手となったお客様がいらっしゃいまし
た」とのお話を伺いました。こんなに嬉しい事
はありません！ 更には、地域交流の架け橋
のひとつとしてKEEP UP体操や介護予防
教室が大きな役割を果たしてくれればと、仰つ
ていただきました。参加されているお客様に
笑顔になって頂くためにこれからも少しでも

施設のお手伝いが出来ればと思いました。い
つも体操をサポートしてくださるスタッフの
皆さま、ご協力ありがとうございます！
(取材・望月)



3 SOMPOケア ラヴィー 鎌倉常盤「オレンジカフェ」

5月15日、ラヴィー鎌倉常盤主催のオレンジ
カフェで「腰痛予防」をテーマとした介護予
防教室を実施させて頂きました。月1回開催
されているオレンジカフェでは近隣住民の方が
施設内でのカフェスペースを利用しながら介
護予防に関する知識を学ぶ場になっています。

今回はKEEP UPが腰痛予防の体操を行
い、その後、薬剤師の方がシップの正しい使い
方を講義するという内容でした。担当はラヴィー

社員紹介



ACE事業部
管理 藤田 香奈子

新しいスタッフのご紹介です。
今後ともぜひよろしくお願い致します。

この度、本部でお世話になる事になりました
、藤田香奈子です。大好きな地元で健康
に関わるお仕事のお手伝いができる事とな
り、とても嬉しいです。京都生まれ北海道育
ち、食べる事と料理(特に韓国料理と発酵食
品)が好きです。出産前まではエアロビク
ス、その後は水泳を細く続けています。一日
も早く業務を覚えて、皆様のお仕事がスム
ーズに進みますようお願いいたします。
どうぞよろしくお願い申し上げます。

ー鎌倉常盤でのグループ体操を担当してい
る伊豆山インストラクターです。ご自身で勉強
されているヨガの知識と筋肉の知識を合わせ
たストレッチを中心とした教室となりました。
最初に腰痛になる原因、日ごろ気をつける
事、予防や改善をするために必要な事をホワ
イトボードで説明していきます。皆さん知ら
なかった事も多々あったようで、「とても勉強
になりました!」またお願いします!」と仰つ
て頂きました。その後は、柔軟性や筋力を高め
るストレッチや運動を行いました。皆さんお元
気な方ばかりですが、柔軟性や筋力に個々の
差が若干あり、ご自身の身体を知って頂くには

とても良い機会になったと思います。
今後楽しく元気に健康づくりができる機
会を定期的
に作れるよ
う色々な地
域の方々に
KEEP UP
UPを知つ
て頂ける活
動を続けて
いきます。
(取材・杉山)





開催日：毎月第1・3日曜 9:00～10:00
開催場所：リハビリデイサービスポラスター太平台
住所：藤沢市辻堂太平台 1-17-23

新スタジオトレーニング
しなやかな美ボディづくりに！
ピラティスクラス生徒募集中

ピラティスとは呼吸法と全身の筋肉を使うことによりインナーマッスルを鍛えるエクササイズ。肩こりや猫背の改善、ウエストやお尻の引き締めなど、女性らしい柔軟性を備えた身体作りを目指す方におすすめです。

骨盤や背骨を意識しながらゆつくりと動いていくので、運動初心者や高齢者の方も始めやすく長く続けられます。まさに美は日にしてならず！

朝の光をたくさん浴びて身体を動かすと、レッスンは終わる頃には頭も体もスッキリ！ 爽やかな休日のスタートに、ぜひ一度体験ください。



開催日：毎月第1～4月曜 19:00～20:00
開催場所：リハビリデイサービスポラスター腰越
住所：鎌倉市腰越 3-9-1

新スタジオトレーニング
自分史上最高に動ける身体を作る！
ファンクショナルトレーニング生徒募集中

身体構造にあわせて「機能的」な身体作りをめざすファンクショナルトレーニング。

たとえばヒザが悪い場合、ヒザ周辺の筋トレだけではなく、股関節や足首の可動性を考えて全身のトレーニングを行うとヒザへの安定性が高まります。このように身体の仕組みから運動にアプローチすると身体を正しく使えるようになり、怪我の予防にもつながります。

ゆがみ改善・体幹強化・パフォーマンス向上etc.早速トレーニングを開始して、自分史上最高の身体を手に入れましょう！

随時実施して参ります。勉強の場を持ち、知識や技術のレベルアップを通じて、お客様により良いサービスをご提供させて頂き、たくさんの笑顔が見られるように努力して参ります！



募集レッスン問合せ・ご予約：株式会社 KEEP UP フリーコール 0800-111-6077 受付時間：月～土 8:30～17:30

〔テーマ〕

下半身の疲れや膝痛を改善するストレッチ

歩くという行為において下半身の筋肉の動きがスムーズであることはとても重要です。下半身の筋肉が疲労してくると上半身にも影響し、腰痛や猫背による肩こりにつながる事もあります。そこで今回は下半身、特に膝まわりの筋肉を中心としたセルフケアをご紹介します。

！注意ポイント

- ・呼吸は止めずに行いましょう。
- ・痛みが出ない気持ちのいい範囲で行いましょう。

ふくらはぎのストレッチ **むくみの改善**

- ① 足を前後に開き、後ろの脚のかかとが地面から離れないようにします。
- ② 両手を椅子の背もたれや壁に付き背筋を伸ばします。
- ③ 体重を少しずつ前足にかけていき10～30秒キープしましょう。左右両方行います。



腿前のストレッチ **疲労軽減** **ひざ痛予防**

- ① 片方の手を椅子の背もたれや壁に付きバランスをとります。
- ② 壁から遠い方の足首を持ち背筋を伸ばします。
- ③ 上半身はなるべく動かさずに足首を少しずつ引き上げ気持ちの良いところで10～30秒キープしましょう。左右両方行います。



腿裏のストレッチ **ひざ痛** **腰痛予防**

- ① 椅子に腰かけ、片方の足を前に出します。
- ② 前に出した方の腿に手を置き、そのまま体を倒していきます。できる方はつま先まで手を伸ばしてみましょう。
- ③ 背筋を伸ばしたまま気持ちの良いところで10～30秒キープします。左右両方行います。



セミナー開催報告

大好評！ 均整術師・小林先生セミナー報告

5月19日(日)VAJA代表、均整術師の小林邦之先生による【3D機能改善動作】と【最新筋膜リリーステクニック】の研修会を開催しました。

身体の仕組みや筋膜リリース方法など、パーソナルトレーニングだけでなくグループ体操でも応用出来る内容と、小林先生の楽しい話術も相まってとても楽しく有意義な時間となりました。参加インストラクターは是非今後の指導に活かしてもらえればと思います。

KEEP UPでは、今後もインストラクター及びパーソナルトレーナー向けの研修会を随時実施して参ります。

KUGENUMA KAIGAN GUIDE #3

KEEP UPスタッフおすすめのショップをご紹介します。

鵠沼海岸へお越しの際はぜひお立ち寄りください！

and K

KoさんKanaさんご夫婦が営む開放的な一軒家カフェ&ヘアサロン。カフェのランチでは野菜や黒ゴマ、桜エビを練り込んだ自家製手打ちパスタ、夜はオリジナルデリプレートや自慢の唐揚げ、ローストビーフが楽しめます。



ランチセットは1300円。+200円でデザートも。

神奈川県藤沢市辻堂東海岸2-15-8 営業時間：Lunch 11:30～15:30 (L.O 14:30)、Dinner 18:00～21:00 (L.O 21:00)
TEL：0466-51-7415 ヘアサロン9:30～最終受付15:00 (完全個室・ご予約制・応相談)
<https://www.andk.jp> 定休日：日・祝

Coffee Stand Okinoshima

沖ノ島出身のオーナーによるこだわりの手焙煎コーヒーが楽しめるお店。地元の皆さんの憩いの場にもなっていて、お客さん同士で仲良くなることも多いのだとか。美味しいコーヒーと穏やかな店主の人柄にホッと癒されます。



自慢のオリジナルブレンドは3種類各370円。

神奈川県藤沢市辻堂東海岸2-2-2
TEL：050-3746-3777 <http://oki.ikd-create.com> 営業時間：10:00～16:00 定休日：月・火

Nature Ferme

無農薬と鮮度にこだわった旬の野菜の仕入れ販売を行っているナチュルフェルム。中にはスーパーでは流通していない珍しい野菜も。調理法がわからないときはオーナーに相談すると美味しい食べ方を教えてもらえます。



皮付きの朝採れヤングコーン (6本入り460円)。

神奈川県藤沢市辻堂東海岸2-2-2
営業時間：11:00～19:00 (ランチ営業11:30～15:30、金・土のみ夜の部16:30～23:30) 定休日：水・日

KITCHENパッケ

手作りのお弁当とお惣菜、スープのテイクアウト専門店。幅広い年代の方々に楽しんでもらえるよう、無農薬玄米や野菜を使用、ベーコン、ハム、ブイヨンも自家製、化学調味料は使わないなど美味しさと安全にこだわっています。



メインが選べる日替わり欧風弁当は750円。

神奈川県藤沢市鵠沼海岸7-6-1
TEL：0466-34-7473 営業時間：10:30～17:00
<https://paquet-deli.amebaownd.com> 定休日：土・日・祝 その他不定休あり