

KEEP UP Communication

vol. 15
WINTER 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

「高齢者の パーソナルトレーニング」



特集
高齢者にとっての
パーソナルトレーニング



トピックス
パーソナルトレーニング卒業
「介護予防教室」レポート



連載 カラダの豆知識
第4回
股関節周りの動きを改善する
ストレッチ



NEWS
神奈川県社会福祉専門学校
パーソナルトレーナー養成講座

高齢者にとっての パーソナルトレーニング



一般社団法人 フィジオ
運動連鎖アプローチ協会
代表取締役 山本尚司

パーソナルトレーニングと言えば、一般的に連想されるのは一部のスポーツ選手やセリブな人向けなど、一般には縁遠いイメージがあります。しかし

これは高齢者においても例外ではなく、人生が二気に100寿時代と言われ始めた中で、例えば80歳だとしても「いつまで生きるかわからない」という現実に向き合う中で、健康で自立した生活を営むためにも、自分に合った方法が求められているのです。

つまり「長生きをすること」が一つの希望や目標であった時代から、長生きすることが前提となって時代となり、「いかに生きるか、生き抜くか」といった二種のサバイバーという視点に移ってきたのです。

しながら、インストラクターによるグループレッスンに対してプライベートセッションや、マンツーマンの個別リハビリもある意味パーソナルであり、一対一といった枠組みから考えるとパーソナルトレーニングのカテゴリーに入ると言えます。パーソナルトレーニングの定義としては、個別トレーニングといった意味合いもですが、社会的なイメージとして直接お客様の自宅や現場にトレーナーが向いて個別に指導を行います。箱物のスタジオであっても、パーソナルスペースが確保されていれば、パーソナルトレーニングといったイメージが定着しつつあります。

ただインストラクターによるスタジオレッスンとの違いは、パーソナルトレーニングは運動指導だけに留まらず、生活全般のライフスタイルや時にはメンタルサポートなど、トータルコンディショニングの意味合いが強いと言えます。

つまり、現代のヘルスケア業界において、一般大衆のニーズの多様化に伴い、ルーチン化したプログラムだけではそのニーズに応えられなくなってきたということなのです。

国の政策においても経済産業省が「生涯現役社会の実現」を掲げて、ヘルスケアへの投資を呼びかけています。具体的には、ヘルスケアにより健康と予防の両方に投資することです。健康と予防といった視点においては、高齢者に限ったことではなく、幼少からの取り組みが不可欠です。個人差はありますが、30〜40歳代から身体機能における障害の予兆が見えてくることもあり、尚更、高齢者においては予防というよりも既に持っている機能障害に対してケアをする、悪くならないように維持するといった段階になります。

株式会社キープアップで展開している、有料老人ホームに入居されている高齢者向けのパーソナルトレーニングは、集団での体操教室を提供している中で自然に出てきたニーズと言えるでしょう。私が関わっている有料老人ホームでも、集団リハビリという名称にて、理学療法士や作業療法士が週二にて体操やレクリエーションを提供しています。

私が感じるのは明るく前向きに、気持ちを盛り上げて、動きを引き出していくこと。スキルは本当にトレーナーの皆さんは高いと思います。人は時には気持ちの浮き沈みもあるものですが、気持ちをその気にさせるためにも、効果的なトレーニング選択が必要なのことは言ってもありません。

誰が主体となって提供するかによってサービスの呼び方は違いますが、グループにて齊に行うことにおいては同じです。市民センターや体育館などで行われる健康教室の場合には、送迎もなく自分で通いができるということが必然的に条件となってきますので、身体的な条件も動ける活動レベルも差は少なくなってきます。高齢者施設の場合は入居者の身体的な背景にも個人差があり、また移動能力も独歩から車椅子まで様々です。

私はリハビリを専門に携わっている理学療法士ですが、有料老人ホームにおいてはご家族の希望がかなり大きいと感じています。医療や介護という枠組みの中では、ある程度の裁量は医師にありますが、有料老人ホームなど自宅においてはご家族の要望が反映されやすくなります。

パーソナルトレーニングに携わる中で、「もっとこうしたい」という当事者の声とともに、「もっとこうしてあげたい」というご家族の要望にいかにか耳を傾けるのが大切になってきます。特にリハビリでもそうですが、活動と参加を念頭に置いたプログラムを組んでいくことが不可欠となっており、目的から逆算してエクササイズを考える時代となっています。

つまり身体を動かすことだけを目的としたエクササイズではなく、具体的な生活の中でいかに反映させるかという観点です。つまり高齢者になると、あらゆる場面で制限が生じます。身体機能、生活動作、社会的活動など、選択肢が狭まってきている中で、その中でも達成の見込みがある最適な活動をピックアップして、運動種目を選択し組み合わせること、そのスキルが求められます。

例えば、「少なくとも自宅室内ではトイレ動作を自立遂行できるように維持したい」といった目標設定を立てたとして、①つたい歩き ②手すりを捕まっつての立ち座り ③衣服の上げ下ろし ④洗面台で手を洗う、など細分化できます。

この中でも立ち座りについては、エクササ

イズとしてのスクワットを、立位での動作においてはボールキャッチやスイングなどのアクティビティを提供することが可能です。

大切なことはストレッチポールやリハビリボールなど、トレーニングを提供することが目的ではなく、あくまで手段として生活動作にどのように関連付けしていくかが大切なのです。

ここで実際に運動指導におけるポイントを述べていきます。

パーソナルで関わるということは、個人の背景がより見えてきます。具体的な生活動作もトレーニングも身体運動ですので、一つのカテゴリーとして考えます。つまりトレーニングとしての型にはまりすぎないように、アレンジや場面を想定しての設定にて実施するということです。「この運動はトイレの立ち座りの動作と同じですからね」といった具体的なイメージを付けることで、スクワット動作においてもそのタイミングや息遣い、目線などが全て変わってきます。慣れ親しんだ想定しやすく、具体的な動作の延長線上にあることが、高齢者のモチベーションにおいて大切にならなければなりません。

パーソナル トレーニング卒業



今回、私が取材させていただいた、SOMPOケアラヴィーレ錦糸町にお住いの鈴木様。
1964年東京オリンピックでは英語が話せる看護師さんとして競技場医務室で勤務されていた方です。旅行が大好きでこれまで44回の渡航経験があり、運動の合間に各国の楽しいお話をして下さいました。毎週実施されるKEEP UP体操には「先生から元気をもらいに!」と必ず参加いただいています。わからない点を担当の佐藤インストラクターに質問されているお姿がとても印象的でした。そんな鈴木様が昨年7月から小方トレーナーとスタートされたパーソナルトレーニング。この度の終了(ご卒業)を機に是非インタビューさせていただきたいとお願いし、施設様ご協力のもと実現しました。

「卒業だなんて。トレーニングに終わりはないです
よね。」と始まりました。

KEEP UP 介護予防教室 Report



今回の介護予防教室は「金沢区泥亀地域ケアプラザ・サロン支援交流会」。

参加者の皆様は普段体操を教える側の方たちです。普段行っている体操のヒントが欲しいとのご要望で今回の教室が開催されました。

鈴木様：小方先生からは色々教わりました。理解するまで何度も質問した時も優しく丁寧に教えていただきましたよ。私に何が足りないか、バランスや歩行の姿勢など意識するように納得しながらトレーニングできました。

望月：終了から今日までご自身でトレーニングされていましたが？

鈴木様：毎日していますよ！(写真はお部屋で実施している一部を再現して下さいました)小方先生から教わったメニューにアレンジを加えています。テレビ体操も鏡で姿勢を確認しながらやっています。

望月：普段の生活で気を付けていらっしゃる事がありますか？

鈴木様：とにかく転ばないように、万が一の備えをしている。そして歩けるからと言って調子に乗らない事。荷物を運ぶ時には迷わず歩行車を使います。

望月：パーソナルトレーニングを行って変化はありましたか？

鈴木様：食堂までの移動を歩けるようになった事です。2年前には車イスで入居してリハビリもしていたし、歩行車も使っていたけどいつの間にも歩けるようになった。途中で歩けたり、歩行車に戻ったり繰り返しトレーニングできました。5日や10日では

講師を務めたのは、先日同区の並木地域ケアプラザも担当した近藤インストラクター。抜群の間で笑いを誘い、緊張されていた皆さんの表情と体をほぐしていきます。脳トレには音楽療法、運動療法があり同時に行う事でさらに効果があると伝え、数を数えながら右手と左手の異なる動きを促します。皆さん、真剣ながらもなかなか思うように動かない体に悔しがる方や笑ってしまう方など。気が付けば夢中になって体を動かし、一体感までうまれています。

参加された皆様自身が笑う事、大きな声を出す事、そして何より楽しそうに取り組まれている姿がとても印象に残りました。沢山のアイデアとアレンジを持ち帰っていただき、体操の楽しさを広げていただきたいと思います。そして、KEEP UPがお届けする体操の基本「すべてはお客様の笑顔のために」を改めて実感した1時間でした。

このような機会をくださったケアプラザの内田様、ありがとうございました。

そして、参加された体操好きの皆様！近藤インストラクターに負けず頑張ってくださいーありがとうございます。(望月)



結果はできませんからねー特に歩行姿勢を意識しながら歩けるようになりました。

望月：鈴木様にとって毎日の運動(トレーニング)とは？
鈴木様：命のおもとよー栄養と睡眠と同じように必要な事ですね。そして、自分を受け入れる事、冷静に見極める事。運動する日も、人と会う日もカレンダーに行動計画を書く事ですかね。

「慌てず、焦らず、諦めず“スリーA”よ！また必要な時は指導をお願いするわ。」と、某有名大学病院の看護部長まで務めた鈴木様、最後は得意の英語で締めいただきました。一度卒業されご自身のトレーニングとなりますが、鈴木様の更なる努力にKEEP UPが必要な時は是非お手伝いさせていただきます！とお伝えし、取材を終えました。

今回、ご協力いただきました SOMPO ケアラヴィーレ錦糸町の宮良様をはじめスタッフの皆様ありがとうございました。「来年のオリンピックはTVで当時を思い出しながらゆっくり観ます。」とキラリとした笑顔を見せて下さった鈴木様。貴重なお時間とお話、本当にありがとうございました。



体操といても相手は専門学校に通う二十歳の生徒さん達です。普段行っている高齢者施設での体操より数段ハードに行います。担当インストラ

クターも普段とは違う参加者への体操ということで非常に楽しみにしていました。今日のメインはここからです。グループに分かれて体操を実施するインストラクター役を名決めます。インストラクター役が決まったら早速どんなプログラムの体操をするかを話し合い、動きを交えて皆で決めていきます。積極的に意見交換をする姿は本当に真剣で、僕らも非常に嬉しい気持ちになります。約30分間、明るい雰囲気・コミュニケーションのもとプログラム作成を進め、順番に発表です。どのグループも運動効果のあるトレーニングを取り入れ、さらに「きちんと笑いも取れ(笑)練習の成果が出ている、笑顔の多い楽しい時間でした！運動をする前と後では生徒さんの表情が全く違い、晴れ晴れとした明るい顔に変化していくのを目の当たりに出来、運動に携わる人間としてとても幸せな瞬間でした。ご縁あってこのような機会に恵まれましたが、今後も運動を通じた社会貢献を年齢問わず提供していきたいと改めて強く感じました。

初開催！パーソナルトレーナー養成コース開催
KEEP UP主催でパーソナルトレーナー養成コースを開催致しました。全5日間に及ぶ講習を担当してくださるのは、以前より研修会の実施などKEEP UPのアドバイザー的存在のVAJA代表・均整術師の小林邦之先生です。高齢者の運動需要が高まる中、当社でもパーソナルトレーニングをご提供させて頂いております。増えており、登録インストラクターのスキルUPレベルUPの為、またよりお仕事の幅を広げ、当社の戦力としても活躍して下さる事を期待し今回の開催となりました。参加インストラクターはすでに知識や経験も豊富ですが、さらに勉強したいという姿勢でも熱心に取り組んでいました。今後の活躍が楽しみです！また来年以降も養成コースや研修会など、多々開催していきたいと思っております。是非お楽しみにご参加もお待ちしております。



今回初めてのご紹介となります社会福祉専門学校。4度目の講義を担当させて頂きました。先生から「普段体育をしている時間に生徒へ実技の授業をして欲しい」とのご依頼を頂き実施に至りました。講義の時間は3限目と4限目の110分間です。3限目は生徒さんたちにKEEP UP体操を体験してもらい、4限目はインストラクター役になって、実際に短い体操を実施してもらいます。

約30分間、明るい雰囲気・コミュニケーションのもとプログラム作成を進め、順番に発表です。どのグループも運動効果のあるトレーニングを取り入れ、さらに「きちんと笑いも取れ(笑)練習の成果が出ている、笑顔の多い楽しい時間でした！運動をする前と後では生徒さんの表情が全く違い、晴れ晴れとした明るい顔に変化していくのを目の当たりに出来、運動に携わる人間としてとても幸せな瞬間でした。ご縁あってこのような機会に恵まれましたが、今後も運動を通じた社会貢献を年齢問わず提供していきたいと改めて強く感じました。

初開催！パーソナルトレーナー養成コース開催
KEEP UP主催でパーソナルトレーナー養成コースを開催致しました。全5日間に及ぶ講習を担当してくださるのは、以前より研修会の実施などKEEP UPのアドバイザー的存在のVAJA代表・均整術師の小林邦之先生です。高齢者の運動需要が高まる中、当社でもパーソナルトレーニングをご提供させて頂いております。増えており、登録インストラクターのスキルUPレベルUPの為、またよりお仕事の幅を広げ、当社の戦力としても活躍して下さる事を期待し今回の開催となりました。参加インストラクターはすでに知識や経験も豊富ですが、さらに勉強したいという姿勢でも熱心に取り組んでいました。今後の活躍が楽しみです！また来年以降も養成コースや研修会など、多々開催していきたいと思っております。是非お楽しみにご参加もお待ちしております。

神奈川県社会福祉専門学校

【テーマ】

股関節周りの動きを改善するストレッチ

股関節周りの筋肉は脚の動きをスムーズにしたり上半身を支えたり、下半身と上半身をつなぐ大切な部位です。股関節は前後だけ、左右だけではなく複雑に動くので股関節の動きが悪くなると身体に様々な影響が出てしまいます。そこで今回は股関節のケアに焦点を当ててご紹介いたします。

！注意ポイント

- ・呼吸は止めずに行いましょう。
- ・痛みが出ない範囲で行いましょう。
- ・10～30秒キープしましょう。

脚の付け根のストレッチ

- ① 脚を前後に大きく開き、前の脚を立て、後ろの脚は寝かせます。
- ② 前の脚の膝に手を置き身体を立てます。
- ③ 体重を前にかけていき後ろの脚の付け根をストレッチします。



股関節の内側のストレッチ

- ① 椅子に腰かけ、両膝に肘を当てます。
- ② 肘で膝を外側に押し広げます。
- ③ 背筋が丸まらないようにしながら上体を前に倒して股関節の内側をストレッチします。



お尻のストレッチ

- ① 片方の脚をもう片方の膝にかけます。
- ② 掛けた方の脚が浮かないように手で軽く押さえます。
- ③ 背筋が丸まらないようにしながら上体を前に倒してお尻のストレッチをします。



KUGENUMA KAIGAN GUIDE #4

KEEP UP本部は潮風がおる海辺の街、藤沢市にございます。

今回は藤沢市一番の観光名所「江の島」をご紹介します！

江ノ島

都心から約1時間。2020年東京オリンピックのセーリング競技会場となり、更に活気みなぎる湘南の象徴「江の島」。富士山、夕陽の絶景ポイントとしても人気です。中でも毎年11月から2月のイルミネーション「湘南の宝石」は一見の価値あり！



サムエル・コッキング苑



enoshima-光-michi



光のトンネル・湘南シャンデリア

島内には日本三大弁財天の一つ「江島神社(えのしまじんじゃ)」があり、お正月には初詣客で賑わいます。江の島は島自体が龍の巣と言われ、パワースポットとしても知られています。



歩きが大変な方用にエスカレーターも。



奉安殿、辺津宮、中津宮と続く



神社発祥の地と言われる岩屋

KEEP UP

スタッフおススメ江ノ島情報

足裏ごつごつロード

キラキラの海を眺めながら楽しめるウォーキングロードの一部にある「足裏ごつごつロード」。

スニーカーで歩いてもなかなかの刺激!!



青い空と青い海が広がって気持ち良いロード



色々なごつごつがあつて楽しく歩けます



目線の景色は海!

KEEP UP Facebook ページ

<https://www.facebook.com/up.keep.9>

