

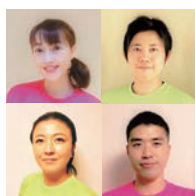
KEEP UP Communication

vol. **16**
WINTER 2020

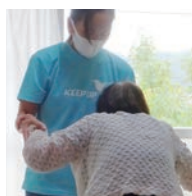
～健康づくりを通じて、人の「和」をつくる～介護予防運動の情報誌



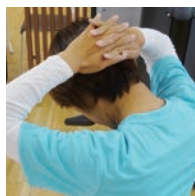
「with コロナの 身体づくり」



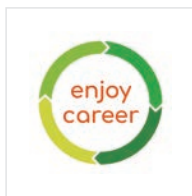
特集
パーソナルトレーニング
担当トレーナー紹介



KEEP UP Report
パーソナルトレーニング
「コロナ禍でのトレーニング」



連載 カラダの豆知識
第5回 パソコン疲れに…
首周りのコリを改善する
ストレッチ



NEWS
KEEP UP 新規事業
「人材紹介業」のご紹介

特集

パーソナルトレーニング 担当トレーナー紹介

KEEP UPで活躍中のトレーナーの皆さんをご紹介します。
弊社では各地域や施設においてグループ体操の他、パーソナルトレーニングも実施しています。ご好評を頂いており、既に予約が取れないトレーナーもいます。パーソナルトレーニングのニーズが増加している昨今、ご興味のある方、またご家族にトレーニングを…とお考えの方にお近くのトレーナーをご紹介します。
いただきます。普段KEEP UP体操指導をしている顔見知りのトレーナーがいるかもしれません。探してみてください。



埼玉エリアでグループ多数担当 パーソナルも担当中



埼玉エリアでグループ多数、パーソナル複数担当



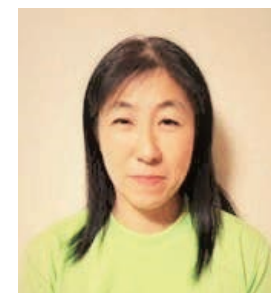
東京、千葉、埼玉でパーソナル複数担当



神奈川エリアで活躍 施設パーソナル多数



東京エリアでグループ体操・パーソナルも多数担当



神奈川施設で活躍グループ体操・パーソナルも多数担当



神奈川エリアで、個人宅パーソナル担当



東京、埼玉でグループ体操複数担当、パーソナル担当複数



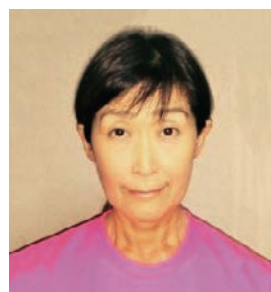
神奈川エリアでグループ複数担当 パーソナル実績あり



千葉エリアで活躍中 グループ体操複数、パーソナル実績あり



神奈川エリアで施設パーソナル担当中



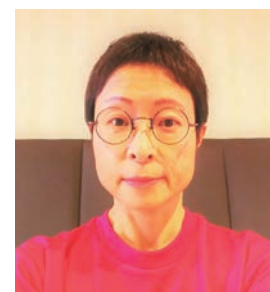
東京エリアでグループ体操担当 パーソナル実績あり



神奈川、東京でグループ多数担当 パーソナル担当中



東京、埼玉でグループ体操複数担当 パーソナル実績あり



東京、千葉、埼玉でグループ多数担当 パーソナル実績あり



神奈川エリアで活躍中 個人宅パーソナル担当



神奈川エリアで活躍中 個人宅パーソナル担当中



神奈川東京エリアで活躍中 個人宅・施設パーソナル担当

〔テーマ〕 パソコン疲れに… 首周りのコリを改善するストレッチ

コロナ禍により、在宅でのパソコン業務やオンライン・動画の閲覧などの回数が増え、予想以上に首や目、頭にかかる負担が大きくなっています。
今回は簡単、手軽に首周りのコリを改善するストレッチをご紹介します。

！注意ポイント

- ・呼吸は止めずに行いましょう
- ・痛みが出ないよう、優しく行いましょう
(痛みがあるときはストレッチはNG)
- ・無理に筋肉を伸ばさないようにしましょう

① 胸鎖乳突筋のストレッチ

手を胸に当て右を向きます。
そのまま首を後ろに倒しましょう。



② 前斜角筋

胸に手を当て右耳を上にあげます。
そのまま右を向きましょう。



③ 後頭下筋群

後頭部に手を組んでおく。
顎を下に引きます。



KEEP UP Report ～パーソナルトレーニング～



今回はコロナ禍の中、トレーニングを中止せず
に9か月間実施し続けているY様のご自宅へお
伺いし取材をさせていただきました。
Y様と担当の若井トレーナー、そしてY様を
常に近くで見守っているお孫さんの3名からパ
ーソナルトレーニングを実施してどのような変
化がみられたかお話し頂きました。
今年1月からスタートし、現在では月に6回
のトレーニングを実施しています。
「ズバリ！トレーニング開始からお身体の変化

は？」と伺うと、「カラダが軽くなった！動き易い
のよ。そして、転倒しなくなった！(踏ん張れるよ
うになった)」と嬉しそうに仰ってくださいました。
9か月前にお会いした時、娘様やお孫さんから、
入院をきっかけに筋力が落ち、歩行も困難になっ
ていた…事がパーソナルトレーニングを実施する
理由のひとつと伺っていました。お孫さん曰く、5
月頃までお風呂はご家族の補助が必要だったの
が、最近ではお一人で入浴から洗髪、着替えまで、
なんでもごなし意欲的に行動するようになったそ
うです。
さらに、お孫さんは「最近では、もっともつと歩き
たい欲求があり、若井先生には歩行を中心とした
筋力UPのプログラムをいれてもらっています。
祖母の目標は家族で沖縄旅行にいきたいとの事。
コロナ禍の中1度だけお休みしましたが、継続す
る事が大切だと感じています。祖母は負けず嫌いの
横着者なので、祖母を導いてくれる若井先生に
感謝です。」と、有難い言葉を頂戴しました。
Y様に沖縄旅行のお話を伺うと、目を輝かせ
て、「過去に3回訪れた事があり自身の足で行く
のよ！」と力強く答えていただきました。
Y様ご自身も、「私は負ける事が嫌い！」と仰っ
ていたとおり、「コツコツと地道に負けないように

努力される方だと感じました。次にお会いする
時はお一人で歩行する姿が見られる事を楽しみに
させて頂きたいと思っています。
今回の取材を快くお受けいただきました娘様
には若井トレーナーを高く評価して頂き、お孫
さんからは大きな愛情を感じ、Y様からはユーモ
アと努力の結晶を頂戴しました。
「コロナ禍の中、運動の機会を失ったり外出でき
なくなったり等、色々な事が制限されている中、
ご家族のご理解とご協力のもと、トレーニングを
続けさせて頂いた事はY様ご自身の機能維持、
向上はもちろん、私たちKEEP UP にとって
も大きな経験と財産になりました。
これからも、トレーニングを継続していつか沖
縄に行けるように頑張ってください！微力ながら
お手伝いさせて頂きます。取材のご協力ありが
とございました。(望月)



介護人材紹介サービス エンジョイキャリア



株式会社 KEEP UP は、本年度より有料職業紹介事業をスタートさせました。

これまで長年に渡り有料老人ホームや特養、デイサービス、地域包括などの高齢者施設において運動のインストラクター、トレーナーを派遣してきました。その中で、私たちには各企業や施設が必要とする人材また、求職者が求める職種や職場環境を理解し、希望に沿ったマッチングをご提案出来るということ。また、介護の現場やそこに集う高齢者の皆様に、

より良いサービス提供のお手伝いをしたいとの思いから新規事業として立ち上げました。まだまだ奔走の毎日ですが、数名のご紹介・就職も決まり、各施設・就職者から喜ばれております。今後も KEEP UP は色々な形で皆様のお役に立てればと思います。求職・求人でお困りの際は是非ご連絡ください！お手伝いさせていただきます！
*紹介専用サイトもございますので、是非ご覧ください (<http://encari.net>)

介護人材紹介サービス エンジョイキャリアにて就活された 大熊様にインタビュー

転職の際、紹介会社を利用した理由は？

コロナ禍で就職活動を自身で行うには限界がありました。また希望条件も1人では中々伝えきれず面接なども上手くいかなかった為、紹介会社を利用しました。

エンジョイを選んだ理由は？

初めはエンジョイを知りませんでした。良いと思った求人を取り扱っていたのがたまたまエンジョイでした。

紹介会社の最初の印象は？

紹介会社を利用したことが無く、内定までにどのくらいかかるかなど不安もありましたが、初めてキャリアパートナーと会った時、希望や住居状況なども踏まえて、とても親身になって話を聞いてくれたので、安心しました。

キャリアパートナーの対応はいかがでしたか？

希望を伝えた際に、いろいろな提案や案件を出してくれたので、自分の中でも希望条件や就活自体に対し

整理をすることが出来ました。

些細なことまでメールで連絡をしてくれたり、進捗状況や企業様とのやり取りなど良いことも悪いことも細かに伝えてくださったので、こういった企業や働き方が自分に合うのかも見定めることが出来、安心してお任せできました。

希望内容とマッチした企業の紹介でしたか？

当初の希望施設と、プラスで自分に合う良い案件をご紹介いただきました。

現就業先がとても働きやすく、良い環境です。自分では見つけられなかった職種、企業だと思つので、視野も広がりました。いろいろな案件を紹介して頂いたことに感謝しています。

実際の面接はいかがでしたか？

今まで紹介会社は企業の紹介だけで面接などの現場には一緒に同行してくれないと聞いていました。

面接に行ってきたさい、終わったら連絡ください、で終わってしまうのが一般的だと思つていましたが、エンジョイのキャリアパートナーは一緒に同行して、面接後すぐ会いにいったか、希望に



合っていたかなど意見を聞いてくださいました。

素直に自分の意見や感想をお伝えすることもできたので、とても親切でありがたかったです。

エンジョイのエントリーから採用決定までの流れはいかがでしたか？

とてもスムーズでした。当初3、4月ぐらい転職にかかるかと思つていましたが、エンジョイにお願いし、1か月ちょっとで仕事が決まったので、このご時世(コロナ禍)に大変ありがたかったです。

大熊さんにとって紹介会社のご利用はプラスでしたか？

とてもプラスになりました。最初は不安でしたが、紹介会社にお願ひして色々職種や就職先の選択肢がひろがり、自分に合った企業と巡り会えたので、良かったです。

就活に困っていたり、迷っている方は是非利用してみると良いと思います。

現在リハビリ型のデイサービスでお仕事されていますが、職場環境はいかがですか？

デイサービスの業務の中で、居宅訪問もさせて頂き、ご利用者様のご自宅での様子やご家族様からのご要望などお伺いする機会も増えました。今までに経験したことのない仕事の分野ですが、就活の際訪問看護にもチャレンジしたいと思つていたのも、ご利用者様のお宅に伺う仕事ができ、大変なことでもあります。毎日楽しくお仕事が来ています。

また、先輩社員の方などとても親切に指導してくださり、他職種の方も協力してくれるので、リハビリに専念できる働きやすい環境です。これからも今の職場で頑張っていきたいと思つています。

KEEP UP おすすめ介護予防グッズ

日常生活に適度な運動を取り入れることは、身体能力低下や認知症発症予防につながります。KEEP UPではご高齢の皆様が室内で毎日続けられる運動のお手伝いができるよう、介護予防グッズをご用意しております。

日ごろ運動指導をご提供しております、各高齢者施設、デイサービスでもご好評をいただいております。これからの季節、寒くなり外出しづらくなりますが、そんな時には介護予防グッズを使って室内で楽しく動きましょう。



体操DVD

KEEP UP体操DVD	1枚 ¥3,000
簡単!ソフトジムボール体操DVD	1枚 ¥2,500
簡単!セラバンド体操DVD	1枚 ¥2,500
お得セット!KEEP UP体操 ソフトジムボール セラバンドDVD3枚組	1セット ¥7,000

今すぐ!座って出来る運動 DVD

*施設でのアクティビティーに *介護予防、身体機能改善に *運動不足が気になる方 *運動の習慣をつけたい方
介護施設やご自宅で椅子に座ったまま出来る運動 DVD のご案内です。

170 以上の介護施設や地域の介護予防教室でグループ体操やパーソナルトレーニング指導実績のあるKEEP UP だからこそご提供できる、どなたでもすぐにスタートできる体操です。是非お試しください。



ソフトジムボール (赤・青・黄色) 1個 ¥1,200 (税別)

NPO 法人日本 G ボール協会認定/日本体操学会認定 ギムニク社製。「柔らかさ」と「反発力」の特徴により、骨格筋の機能向上や改善に効果があります。いつでもどこでも自分のペースで楽しく利用できます。表面に凹凸があり、持ちやすく、押す・挟む・つぶす等様々な方法で使えます。ボール内の空気量を変えることで簡単に負荷に変化を出すことができます。



セラバンド

白(強度:極弱)	
1カット(110cm) ¥450 (税別)	1ロール(45m) ¥14,000円(税別)
黄(強度:弱)	
1カット(110cm) ¥500円(税別)	1ロール(45m) ¥15,000円(税別)
赤(強度:中弱)	
1カット(110cm) ¥550円(税別)	1ロール(45m) ¥16,000円(税別)

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。軽量で使用方法が簡単なため、どこでも手軽にトレーニングができます。一度結んでも簡単にほどけ、長さや形状の変更が容易なため、高齢者の方も扱いやすいです。ループ状、一端を固定等使用方法でいろいろなトレーニングを楽しめます。

ご注文は下記までご連絡ください。

電話 **0466-38-6077**
FAX **0466-38-6078**
MAIL **info@keepup.co.jp**

送料：関東一律500円
※5,000円以上お買上げで送料無料
運動グッズの使用法は弊社HPでも
ご確認いただけます。
<http://www.keepup.co.jp>