

介護に携わるすべての方に

# Care Topics

2021

11

vol.66



特集

支援困難ケースの学校⑱

生活困窮



# ケアマネジメンツの仕事術

vol. 53

「エッセンシャル版」

## 支援困難ケースの学校⑬

### 生活困窮

コロナ不況の下、高齢者世帯の生活困窮(貧困化)がいよいよ深刻な状況となっています。利用者の家計のSOSを敏感に見出し支援していくこともケアマネジャーの大切な役割となっています。



◆妻(79歳)は要介護4。夫(78歳)は介護サービスを減らしたいと希望している

Aさん(79歳)は認知症で要介護4。年下の夫(72歳)とは25年前に結婚。再婚同士で子どもはいない。コロナ下だがデイサービスを週4回、シヨートを月2回を利用してきた。国民年金なので、夫はデイの日は週4日、交通指導員として路上で

腰痛に耐えながらがんばってきた。

しかし半年前から中高年の採用が増え、週2回の出勤に減らされる。収入は半減し、生活費を切り詰めてきた。先日、自己負担分を1万円下げられないかと電話が入る。夫は腰痛で入浴介助もむずかしい。どのように在宅生活を支えていくか、ケアマネ(38歳)は悩んでいる。

◆高齢者の「貧困化」が進んでいるのはなぜ?

2015年に『下流老人』一億総老後崩壊の衝撃(藤田孝典著)が出版されました。「近い将来、高齢者の9割が生活保護レベルの収入で暮らす、あるいはその恐れがある」と著者は警鐘を鳴らしました。

一般的に60歳代高齢夫婦の生活費が約23万円/月、さらにゆとりある老後を送りたいなら+約14万円という試算があります。しかしこれが可能なのは元大企業サラリーマンや元

公務員などの「富裕層高齢者」だけ。国民年金だけの高齢者にはきびしい現実があります。

①年金収入が目減りしている

日本の年金制度は積立式でなく若い世代からの「仕送り式」。2018年の調査では、65歳以上の男性で17.3万円/月、女性では10.9万円/月となっています。物価の高騰と消費税のアップは家計を直撃しています。

②就労の機会が減っている

コロナ以前はオリンピック特需とインバウンド効果で観光業界だけでなく、建設・飲食関係などは超人手不足でした。いずこも高齢者の就労の機会は多くありました。しかしコロナ禍でオリンピックは無観客。当てにしていたインバウンド効果はなく、店舗の継続性さえ危ぶまれることに。非常事態宣言でオンライン化が進み、ついでいけない高齢者の「働き場」は急減しています。

③生活コストがアップしている

生活コストとは電気代、ガス代、水道代などです。この暮らしの経費が年々上昇しています。さらにコロナ支援金をねん出した自治体の財源はひつ迫。高齢者向けの福祉支援(公共交通機関のシニアバスや各種の割引など)にも大ナタが振るわれ、その負担は高齢者の財布を直撃しているのです。



## ◆「生活困窮」の3つの影響

生活困窮が利用者支援や利用者本位のケアマネジメントにどのように影響するのでしょうか。

### ①生活水準の低下が「健康格差」を生む

家計が苦しくなるとますます手を付けるのが食費。栄養価の高い野菜や肉類を控え、ゴミ屋敷の特徴である空腹が満たされる炭水化物やインスタント食品が多くなり、偏食による低栄養が進みます。また光熱費を下げるために電気代や灯油代などを切り詰めることとなります。

通院の移動費を控え自宅ばかりに引きこもることが増えるときに健康水準は低下します。

### ②滞納・督促が増えライフラインに影響する

生活コストには住民税や固定資産税、介護保険料(普通徴収分)なども含まれます。未払い請求書に対応していないと電気・水道の供給はストップされ、税金の滞納は財産の差し押さえという事態を招くこととなります。

### ③介護サービスの自己負担が払えなくなる

介護保険制度は利用者の自己負担が原則。つまり「支払える金額の範囲内で介護サービスの種類や回数をプランニングすることになります。」



たとえば要介護3(支給限度基準額・約27万円)のケース。限度額いっぱいではなくか自宅での生活が可能なプランニングをして半年後、「生活が苦しく月1万円にできないか」と要望され

たとします。「総額10万円」のプランは組めても約17万円が不足します。その不足分をどのようにケアマネジメントしますか？

## ◆生活困窮世帯へのアプローチのポイント

生活困窮世帯のなかでも要介護認定を受けている高齢者がいる世帯は「人の出入りがある点」が大きなメリットです。ケアマネジャー含めたケアチームの「支える目」が自宅内部まで届きやすく「早めの支援」が可能となります。しかし一般的な貧困世帯は近所や身内に「知らせず、相談せず、つき合わず」となりがち。生活困窮へのアンテナを高くかかげて毎月のモニタリング訪問をしましょう。

### ①早めの「発見」(気づき)

生活困窮のサインは「食事内容、ゴミの種類、表情・動作、督促状」にあらわれます。どのような傾向の食事が、ゴミにインスタント食品が多くないか、暮らしぶりを質問した時の表情や反応などがヒントになります。また督促状の有無・冷蔵庫の収納品目、衛生用品の不足などもサインとなります。

### ②早めの「相談」

生活困窮自体を「恥」と考える高齢者がいます。「ムダを省く」「もったいない」をキーワードに「節約・儉約」という生活のダイエツトと考えてはどうでしょうか。とくに電気・水道代は生活の工夫(例：小まめな節

電)で効果が見えやすいものです。

医療費や介護保険料、住民税などは所得によって軽減措置もあります。地域包括支援センターの社会福祉士にも相談して、担当ケースの「もしや・やがて」を想定したシミュレーションをしておくきましょう。

### ③早めの「つなぎ」

生活困窮世帯は、地域包括支援センターを通じて福祉事務所につないで生活保護申請という対応があります。多くの困窮世帯は「グレースーン」であり、なにより「生活保護受給」に「忌避感、自己否定感」を強く抱く人がいるので、地域の高齢者の生活支援ボランティア活動(例：おとな食堂、不用品交換、送迎など)とつなぐことで「孤立化」を防ぐだけでなく、「支える目と支え手」を増やすことも心がけましょう。

### ④多職種連携でアプローチ

ケアマネジャーが訪問するのは基本月1回なので生活困窮の状況を細かく把握できるのは訪問系サービスです。訪問介護や訪問看護などには訪問時にチェックしてもらいたいことを相談し、多職種で支える仕組み(フォーメーション)をマネジメントしましょう。



## ◆「4つの領域の課題」で整理する

「高齢者の生活困窮支援」は地域ケア会議の重要なテーマとなっています。ケアマネジャーとしても生活困窮世帯への支援から4つの視点でかわることが重要です。

### ① 地域の課題を見つける

生活困窮には地域的な特徴があります。自営業や農業・漁業などを生業としてきた世帯が多い地域は国民年金を主な収入としているので、生活困窮世帯の問題は地域の課題となります。訪問時にそのような世帯の有無にアテナをつねに立てておきましょう。

### ② 多職種・多機関連携の課題を見つける

生活困窮世帯支援は収入面だけでは不十分です。介護控えや医療控えがないか、低栄養や偏食、健康不安などを支援チームが情報共有し連携して対応する仕組みが必要です。

### ③ 地域資源の課題を見つける

生活困窮世帯の「孤立化」は家庭内暴力や虐待、孤立死、遺体放置などにつながることもなりかねません。生活支援の地域ボランティアの開発などを地域包括支援センターといっしょに取り組むことは大切な活動です。

### ④ 政策形成の課題を見つける

行政として高齢者の生活困窮世帯への経済

的支援（例：生活補助金、生活費貸付け、割引クーポン）はコロナ下、喫緊の課題となっています。利用者の困窮状況を地域包括支援センターを通じて行政に伝えることは大切な取り組みです。

## ◆メディアが扱う「生活困窮高齢者」の分析

メディアは全国各地で続けられている生活困窮者支援の炊き出しに「かつては並ばないような普通の身なりの人が目立つようになってきた」と変化を伝えていきます。NHKほか各局でもすぐれたドキュメンタリー番組が制作されています。介護のドキュメンタリーをこの人たちが貧困となったらどのように暮らしが壊れてしまうだろうか」という視点で事業所で視て話し合ってみましょう。

## ムロさんのまとめ

その① 生活困窮世帯化する要因をつねに予知予見しよう

その② 「早めの発見・相談・つながり」を心がけよう

その③ チームケアと多職種連携で対応しよう

執筆

高室成幸〈たかむろしげゆき〉

ケアタウン総合研究所 代表  
メルマガ「元気いっぱい」(無料:月2回) mag@caretown.com

京都市生まれ 日本福祉大学社会福祉学部卒  
ケアタウン総合研究所代表。「わかりやすく元気ができる講師」として全国のケアマネジャー、地域包括支援センター、相談支援専門員、社協職員、施設職員向けの研修で高い評価。著書・監修書多数。  
近著は「折れない心を育てるモチベーションマネジメント」(中央法規出版)

「ケアマネジメントの学校」  
(毎月)の詳細は



高室成幸  
Facebook友達募集中



ケアタウン総合研究所  
Facebook友達募集中



新刊



## ケアママネさん「元気だして、相談室」

vol. 53

## 「オンライン」の操作で

## 悩みがつきない

コロナ禍ほとんどの研修会がオンラインになり参加はできています。でも今回、保険者からサービス担当者会議もオンラインでOKと指導がありました。が、ホスト役になるのがとても不安。カタカナ文字や横文字にも拒否反応が強いのでどうしたらよいでしょうか？

兵庫県A市 M・Hさん 女性  
ケアママネ歴12年



## ムロ先生の「お答えします」

このコロナ下、オンラインがビジネスの世界でも当たり前。厚生省老健局からケアママネメントに積極的に活用する通知も示されています。ところが50代のケアママネさんにはかなりのハードル」のようです。

ただ参加するだけはいすこくカンタンです。

でもホスト(主催者になるとオンライン会議の設営と案内、進行など、やるのがたくさん。トラブル対応もできないといけません。まずはネットスクール(有料)で基本を学ぶことをおすすめします。YouTubeもいいのですが、そこそこ理解している人向けです。もちろん詳しい人に教えてもらうのもOKですが、教える方が部分的だったりします。

たとえば市町村のケアママネ連絡会でオンライン研修会を行うのもいいでしょう。オンライン部会を立ち上げるのもグッドです。基本は「習うより慣れろ」。失敗することは成長のステップ。わからなかった経験は他に教えるとき大切なノウハウです。ホスト役のサブを複数回体験するだけでレベルアップします。

※おすすめサイト タダカヨ(無料)

「オンラインサービス担当者会議の進め方」

<https://mky310.info/2021/09/01/yankai-2/>



タダカヨ



## 現場で役に立つ「ミニ知識」

## 「ミニ」二ヶーション術③

「わかりやすく・聴き取りやすく話す」

「話す」は意思疎通の基本。ポイントは「上手に話す」ことより「わかりやすく話す」こと。「聴き取りやすく」も重要です。共感的な話し方は明るさだけでなく、真剣さ・落ち着き・安心感・受容性なども意識しましょう。

## ◆話す① 音声が高い・低い

私たちの会話の基本音は「ミの音」です。仕事会話はちよつと高めの「ソの音」、内輪会話なら「ドの音」です。励ます時、悩みを聴く時、高め・低めの声を使いこなします。低めの声はまじめさ・やさしさの印象が出ます。

## ◆話す② 音声が「大きい・小さい」

地声が小さい人は大きめに、大きい人は小さめに調節します。聞き手との距離、マスクの有無、聞き手の聴覚レベルにも配慮します。

## ◆話す③ 音声が「強い・弱い」

強い声には説得力、信頼感を印象づけることができ、弱い声ならやさしさや気配りを表現できます。場面ごとに使い分けましょう。

## ◆話す④ 表情・動作(身振り)

「人は見た目が9割」とは内容だけでなく「話す印象」が重要ということ。オンラインだとより表情が大切。上半身の身振りを入れることで聞き手の集中力を持続させることができます。

## 状態別介助③② 認知症のまとめと症例4

数回のもりで始めた「認知症症候群とその対応シリーズ」約2年間の連載となりましたが今回で最終回です。振り返ると初回の冒頭で「今回から認知症の人によく見られる症状と、どのように考えればよいかといった例をいくつか挙げていこうと思います。認知症の人を理解する際のヒントにしてください。」と書いていました。そのまとめをさせていただきます。



### ◆ 認知ケアとの向き合い方

認知症のケアが難しいのは、根本的な原因は同じでも現れ方が対象者一人一人異なるから、あるいはその反対に、表面的には同じ行動でも対象者一人一人原因が異なるからです。

これは認知症に限らずどのケアでも同じなのですが、特に認知症の場合は介護者の想像が追いつかず、対象者に不利益を与えてしまうことが多いように思います。

認知症の場合、重要なのは対象者と周囲との関係性です。中核症状は変えられませんが、認知症の対象者の B P S D (Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia)は周囲との関係によって変えることができます。

B P S D は、特別異常な反応ではなく、起こった出来事に対する正常な反応です。起こる機序をたどってみれば私たちの日常でも起こりうる反応だといえます。私たちが落ち着いてイメージする能力と習慣を身につければ適切に対応することができ、対象者さんの不利益を減らすことができます。

介護保険法で謳われている介護の目的は、対象者が「尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができる」ことであり、そのためには一人一人に合わせたケア、そこへ到達するためのアセスメントが必要であると明文化されています。



### ◆ 大切なポイント 〈対象者の真の願いを探る〉

アセスメントとは、「対象者を知る」ことです。そして一番に知るべきことは、「対象者が何を望んでいるか」です。

誰でも必ず「こうなりたい」という願望があります。必ずしも表面化、言語化されているとは限りません。本人の言葉がストレートにその願いを表しているとも限らず、時には言動とは真逆であること、また本人もわかっていない無意識の場合もあります。しかし「認知症だから本人は何も考えてない」などということは決してありません。

対象者の真の思いに対応できない、意に反した介護では対象者に動いてもらうことは不可能です。真の願いに到達できなくても、**「絶えず『この人が望んでいることは何なのか』を考える姿勢が大事なのだと思います。」**



今回のシリーズでは、対象者の状況を把握するための考え方とその対応をいくつか例示しました。これをヒントに対象者一人一人のアセスメントを作り上げてください。そのためにも知識と経験を積むことは不可欠です。

### ◆ていねいな介助

ていねいで適切な介助は、介助者の思いを伝えるために必須です。



福辺流の基本である声かけ・支えかた・触れかた・動きの伝えかたは、認知症の対象者で一層重要になります。

認知症の対象者はよほど進行しない限りご自分で動けることが多いので、介助をやり過ぎないように注意してください。施設や家庭での介助の8割はやり過ぎています。

介助とは介助者が対象者を動かしてしまふことではなく、対象者が適切に動けるような刺激(声かけ、触れ方)を入力すること、対象者の持っている能力で行為が遂行できるように環境を整えることです。

対象者の意欲がないから介助が必要なのだと介助者は思いがちですが、実はその反対で「自分でやる機会を介助者が奪っていることが対象者の意欲低下の原因です。」

ご自分で動ける認知症の対象者を介助者が動かそうとしたときに動いてもらえなかった場合、対象者の気分の問題で片付けられることが多いのですが、実は対象者の問題ではなく介助者側の問題であることがほとんどです。

対象者の能力を知り最大限にその能力を使ってもらえるようにするのが介護や医療です。

認知症の介護は決して特別な介護ではなく基本の介護の延長上にあります。認知症の方は決して何も感じない、考えない、何もしない方ではありません。「尊厳を保持し、その有する能力に応じ」という介護保険の文言は決して机上の空論でなく、介護者によって達成されるべき目的であると常に肝に銘じながら介護者はケアに向かうべきだと思います。

次回から「口腔」テーマに連載をスタートいたします。どうぞお楽しみに。

監修

### 福辺節子(ふくべせつこ)氏

理学療法士、医科学修士、新潟医療福祉大学非常勤講師、介護支援専門員、厚労省老健局参与(介護ロボット担当)、「もう一歩踏み出すための介助セミナー」主宰  
《HP》<http://moippo.org>

22歳の時に事故で左下肢切断。結婚・出産を経て、31歳で理学療法士となる。現在はフリーの理学療法士として、訪問・セミナー・講演会などの活動を続けている。平成21年4月にNHK「ためしてガッテン」に介助の達人として出演。さらにNHKEテレ「ワンポイント介護」では講師としてご出演。著書『福辺流 力のいらぬ介助術』中央法規出版、『早引き 介護の基本技法ハンドブック』ナツメ社 ほか

◎セミナー・講演会の情報はこちら ▶▶ <http://moippo.org/program>

◀最新著書『福辺流 力と意欲を引き出す介助術』(中央法規出版)発売中!!



# シニア世代の健康栄養アドバイザー

## 五大栄養素の効率のよい摂り方⑦ 《ミネラル②》

皆様こんにちは。いかがお過ごしでしょうか？

前回は栄養素の効果的な摂り方、ミネラルの中でも、主に骨や歯の材料になるものについてお伝えしました。今回は、身体活動の調節を行うミネラルについて考えてみたいと思います。

### ◆ミネラルの種類

ミネラルは、人体に必要な「元素」の中でも、酸素・水素・炭素・窒素の4大元素を除いた元素のことで、食事からの摂取量が比較的多いミネラルを多量元素（マクロミネラル）、摂取量が少ないミネラルを微量元素（ミクロミネラル）といいます（表1）。ミネラルの体内での働きは、

- ① 硬組織（骨や歯）の成分、
- ② 電解質として身体活動の調節（筋肉の収縮や神経伝達・PHの調節、浸透圧の調節など）、
- ③ 酵素の材料や活性化、の大きく3つがあります。

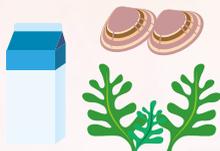


表1 ミネラルの体内での働きと多く含む食品

ミネラル名	体内での働き	多く含む食品	
多量ミネラル	カルシウム	骨や歯の材料、血液凝固、電解質	乳製品・小魚・海藻類・豆類
	リン	骨や歯の材料、DNA、RNA、ATP	多くの食品・加工食品
	マグネシウム	骨や歯の材料、電解質、酵素の材料	海藻類・小魚・豆類・種実類・胚芽
	ナトリウム	主に細胞外液に存在し、電解質	食塩・加工食品
カリウム	主に細胞内液に存在し、電解質	ドライフルーツ・果物・海藻類	
微量ミネラル	鉄	ヘモグロビン・ミオグロビンの材料	レバー・赤身の肉や魚・貝 ほうれん草
	亜鉛	SODなど酵素の材料、たんぱく質の合成	レバー・牡蠣・牛肉・抹茶
	銅	SODなど酵素の材料、ヘモグロビンの合成	レバー・牡蠣・するめ・いか・大豆
	マンガン	多くの酵素の材料	種実類・貝・玄米
	モリブデン		大豆・昆布・玄米・小麦
	クロム	インスリンの働きを活性化	いわし・あなご・貝・海藻類
	セレン	活性酸素分解酵素の材料	いわし・かつお・貝・玄米
	ヨウ素	甲状腺ホルモンの材料	海藻類
	フッ素	骨や歯の健康維持	小魚・小エビ・海藻類



### ◆ナトリウムとカリウム

電解質として身体活動の調節を行うミネラルの代表格はナトリウムとカリウムです。ナトリウムは主に細胞外液に、カリウムは主に細胞内液に存在している。この2つが細胞内外を行き来しながら電位差を作って筋肉の収縮や神経伝達を行ったり、pHや浸透圧を整えたりして、身体活動を調節しています。

ナトリウムは、食塩（塩化ナトリウム・NaCl）として多く摂りすぎると高血圧になるミネラルで有名ですが、1日だけたくさん摂ったからといって急に高血圧になるわけではなく、必要以上に摂取したナトリウムは腎臓でろ過されて尿中に排泄されるシステムがあります。このシステムを何十年と使い続けた結果高血圧になっていき、腎臓を過剰に働かせてしまつことで、腎臓障害がおこってしまいます。特に昔ながらの日本食は食塩を多く使つたため、そのような食事を長く摂り続けることで生活習慣病としての高血圧になってしまいます。高血圧になってから減塩を行うことはもちろんですが、生活習慣病が気になる年齢より前からの薄味の食事減塩食が大切です。



## ◆減塩に役立つミネラル

減塩のためには、昆布に多いグルタミン酸や鰹節に多いイノシン酸、しいたけに多いグアニル酸などのいわゆる「だし」のうまみ成分を利用することや、とうがらし、コショウ、生姜、山椒などの香辛料、ねぎやんにく、みょうが、大葉、シソなどの薬味をうまく利用して味にアクセントをつけることをおすすめします。

カリウムはナトリウムと一緒に体内で身体活動の調節を行うと同時に、不必要なナトリウムを体外に排泄する働きもあります。さらに、交感神経を抑え、血管を保護する働きから、血圧を上げるのを抑制してくれます。カリウムの多い食材を、香辛料や薬味を効かせて食べるとよいですね。

減塩のために薄味になりますが、亜鉛というミネラルが不足すると、「味覚障害」になります。軽症の状態では薄味が感じられないので、濃い味しか美味しく感じられなくなり、食塩の摂取量も増えてしまうこととなります。亜鉛も不足しないように、牡蠣や貝類、牛肉、レバーなども意識して摂りたい食材です。

また夏場の熱中症の予防のために、水と一緒に



減塩に適する成分と多く含む食品

成分	多く含む食品
グルタミン酸	昆布
イノシン酸	鰹節
グアニル酸	しいたけ・干しいたけ
香辛料	とうがらし・コショウ・生姜 山椒・わさび・からし・シナモン
薬味	ねぎ・にんにく・みょうが・大葉 シソ・大根おろし・かんぎつ類
カリウム	ドライフルーツ・果物・海藻類
亜鉛	レバー・牡蠣・貝類・牛肉・抹茶

塩分も摂りましょうとよくいわれます。活発に身体を動かして一度に大量の汗をかいた場合に、汗と一緒に失われるのはほとんどがナトリウムなので、ナトリウムと一緒に摂取できるスポーツドリンクや経口補水液がおすすめです。ただし、先ほどお伝えしたように普段の食事では食塩(ナトリウム)は摂りすぎているため、熱中症の予防のための普段の食事では、ナトリウム以外の電解質として働くカリウムやマグネシウム、カルシウムなどの不足しやすいミネラルを心がけて摂るようにしてください。

次回も引き続き、ミネラルの効果的なとり方について考えたいと思います。

### 執筆 【管理栄養士】坂元 美子(さかもとよしこ)氏



元オリックスブルーウェーブ球団専属管理栄養士として、イチロー選手などの栄養管理を担当し在籍中にチーム日本一を達成。現在は神戸女子大学の准教授として栄養士の育成に尽力しながら、プロ・アマ、世代を問わず、多くのスポーツ選手への栄養指導に携わっている。

#### 経歴

- 平成 元年 兵庫医科大学第4内科研究室実験助手
- 平成 7年 オリックスブルーウェーブ球団専属管理栄養士
- 平成10年 履正社学園医療・スポーツ専門学校非常勤講師現職
- 平成19年 株式会社アヴィススポーツ栄養指導担当現職
- 平成21年～ 神戸女子大学健康福祉学部健康スポーツ栄養学科准教授
- 平成25年 特定非営利活動法人 日本スポーツコーチ&トレーナー協会理事



# 宅配クック123

石川県金沢市オレンジカフェにて

◆ぬりえ教室を開催しました

宅配クック123では、地域包括支援センターや高齢者サロン様向けに試食会やイベントコンテンツのご提案・ご提供を行っております。

先日、石川県金沢市の「オレンジカフェあさのがわ」様にて、ぬりえ教室を開催しました。「ぬりえ」は、完成した絵のイメージしながら色を選んで塗ることで、脳の活性化になる他、リラックス効果があるといわれています。



◆ぬりえの題材は  
各種ご用意しております

当日は、約30名の方にお集まり頂き、「松本城」のぬりえに挑戦していただきました。完成図を参考にされながら、赤い橋の欄干に色を重ねて塗っておられたり、お堀や空の色にもこだわってお楽しみいただきました。



## イベント開催や無料試食会のご案内

宅配クック123では、ケアトピックスをご覧の事業所様に、無料で試食会などを開催させて頂いております。ご要望に応じて管理栄養士も講師として派遣しますので、高齢者向けの食事に関わる勉強会など、様々な用途でご活用ください。

無料試食のお問い合わせは  
**0120-288-120**



宅配クック123お客様相談室まで  
受付時間／平日10:00～17:00

(土・日・祝、年末年始はお休みいたします)

LINE@  
はじめました。



お友だち  
登録募集



♪ お得な情報やイベント情報をお届け♪

@cook123

## お便り募集

ケアマネジャーQ&Aへのお悩み相談や、本誌へのご感想をお待ちしております。

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、内容を記入頂き、下記まで郵送してください。

### ◆送付先

〒103-0028 東京都中央区八重洲1-4-16 東京建物八重洲ビル3階 +OURS内  
アルファクリエイト株式会社 ケアトピックス事務局

〈個人情報の取り扱いについて〉

応募者の個人情報は、選考や連絡、及び粗品発送のために使用いたします。また、法令に定める場合を除き、応募者ご本人の承諾なく第三者(業務委託先を除く)に個人情報を開示・提供することはありません。その他の個人情報の取り扱いについては、「(株)シニアライフクリエイト 個人情報保護方針」をご参照ください。

## INFORMATION

### 11月11日「おりがみの日」 記念イベントに行こう!

#### 「第28回 おりがみカーニバル開催」

毎年、11月11日の「おりがみの日」をはさむ前後の期間に、「おりがみの日」記念行事として日本折紙協会主催による「おりがみカーニバル」を開催しています。開催期間中は、決められたテーマに沿って日本折紙協会の会員が制作した「おりがみの日」記念作品を展示します。

- ◆テーマ:「あかるい明日へ」
- ◆日程: 2021年10月29日(金)~11月11日(木)
- ◆会場: 東京スカイツリータウン・ソラマチ5階  
産業観光プラザすみだまち処
- ◆交通: 東京メトロ半蔵門線・都営浅草線京成押上線押上  
(スカイツリー前)駅、東武スカイツリーライン「とう  
きょうスカイツリー」駅下車すぐ

(協力:日本折紙協会 [www.origami-noa.jp](http://www.origami-noa.jp))



#### 11月11日は「おりがみの日」

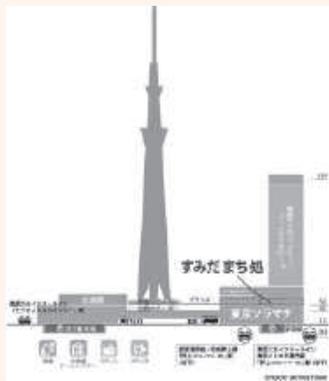
数字の1が4つ並ぶ11月11日、数字の“1”を正方形の一边と見立て、1が4つで正方形のおりがみの4辺を表すことから、1980年、この日を「おりがみの日」に制定しました。この日は世界平和記念日(1918年第一次世界大戦休戦条約が調印された日)にもあたり、おりがみの平和を願う心と相通じるものがあることも制定した理由のひとつです。



今月の  
表紙

芸術の秋! 折り紙たちの演劇  
「月刊おりがみ」より

(協力:日本折紙協会)



(図版はウェブサイトより)

東京ソラマチ5階は、展望台から降りてくるエレベーターが到着するフロアです。東京スカイツリーからの眺望を楽しまれた方をはじめ、多くの方に「すみだ」の魅力を紹介します。

# ゆるく楽しく筋肉運動①

## お腹の中からカラダをほぐす



呼吸は意識していないと浅く早くなりがちです。  
気がついた時に深呼吸をついて身体のを抜いてみましょう。  
気持ちまでリラックスできると思います。

### 呼吸に意識を向けてリラックス!

①身体を締めつけないゆったりした服でイスに座りましょう。

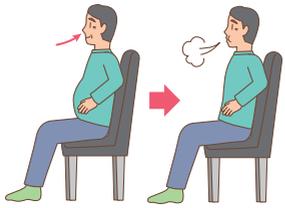


②まず大きなため息を「ふう～」と吐きましょう。



声が出るくらい大きなため息をつきましょう

③次に鼻から大きく吸って口からゆっくりと息を吐き出します。



④最後に身体のを抜いて、フニャフニャリラックスしましょう。



**注意  
ポイント**

- 動きが難しい場合は無理をせず、できる範囲で行ってください。
- 痛みを感じる場合はすぐに中止してください。



監修 善家佳子(せんけよしこ)氏  
ダンス・体操の指導歴40年ちかく。高齢者・障がい者・中年に楽しい体操を教えている。一般社団法人日本アクティブコミュニティ協会名誉理事。うふふヒクス(楽しい介護予防)を主宰。



〈お問い合わせ〉

