

介護に携わるすべての方に

Care Topics



2022

6

vol.73



| 特集

承認欲求と自己承認



ムロ先生のモチベーション・スキル

vol. 6

承認欲求と自己承認



現代は承認欲求の時代といわれます。

SNSの「いいね！」の数が気になる人が多いのが、それ。人間の基本にある承認欲求をうまく使いこなせるとモチベーションアップにとても役に立ちます。

◆O・Yさん(43歳・女性)ケアマナ歴5年

私は挨拶で「ほめられると伸びるタイプです。」と自虐アピールで笑いにしています。でも本音はほめられていないと「これで本当によいのかな？」と、とても不安になるからです。40歳を過ぎるとグツとほめられる回数も減り(泣)、仕事に前向きに取り組めない自分があります。

◆「承認欲求」の本質を考える

現代人の心の病は「承認欲求」が満たされないことに帰属するといわれます。たしかに新しい職場やチームに入る時のあいさつの定番が「できるだけ早くみなさんに認めたい。ただ、できるだけ早く認めます」なのは何を意味しているのか。つまり認めてもらえるためにがんばりますと遜る(へりくだる)・お願いするほどに「承認欲求」が強いのです。

その原因は日本人が「一枚岩、横並び、一体感」を大切にするムラ社会の意識をいまでも引きづっているからともいえます。「認められる」**居場所**ができる」ことを意味しているからかもしれません。同調圧力や忖度という空気感も日本人おたがいが「承認欲求」を強く意識しているからなのでしょう。

「あなたなんか認めてないから」というひと言は心臓をひと刺しされるほどの息がウツと詰まるインパクトがありますもんね。一生ものつらい思い出になったりします。

私たちが「人から認められたい」「人の期待に応えたい」と思う承認欲求は、相手の存在

や認識を「鏡」としてそこに映る自分の姿やポジションを確認したいことと、所属の欲求が基本になっているといわれます。しかし承認欲求を四方八方に求めるとどうなるか。誰からでも認められたい行動は集団の中で中途半端な存在となります。人の顔色ばかりを気にする風見鶏な人、自分がない人とマイナスの印象を持たれるのが関の山というのも知っておいた方がよいでしょう。

◆「承認欲求」のメリットとデメリット

承認欲求はアメリカの心理学者マズローの「欲求5段階」のピラミッドの上位2番目、つまり下から積み上げた第4番目に位置づけられています。要するに「自分が価値のある人間であり、集団から認められ尊重される存在でありたい」と願う欲求」なのです。もっとひらたく言うなら「**ほめられたい**」わけです。

ではメリットとデメリットを整理してみましょう。



◆承認欲求のメリット

承認欲求の「人から認められたい、ほめられたい」というパワーは自己成長に弾みをつけモチベーションを維持してくれます。

そして「認められる・ほめられる」ことで自己肯定感を得ることが出来ます。つまり自分を「価値ある存在」として認められることで自信となり、そのプロセスが成功体験となつてさらなる成長への動機づけが生まれることになります。



◆承認欲求のデメリット

承認欲求のデメリットはメリットの真逆。つまり、「認められない、ほめてもらえない」状況になると「自分は必要とされない人間なんだ」という思い込みのループに落ち込んでしまつこと。無力感や劣等感から自己肯定感が下がってしまうことになります。

要するに、「承認欲求は他者の評価で簡単に左右されてしまう」というリスクがあること。承認欲求に頼りすぎると、他人の評価＝他人の目線で自己肯定感が左右されてしまうのだ。



◆承認欲求が強すぎる人の特徴

承認欲求が強すぎると人間関係に支障が生まれ、「面倒くさい人」と思われる危険性があります。どのような特徴があるでしょう。

- ・見栄を張って自分を大きく見せたい
- ・常に注目を浴びていたい(ほめられたい)
- ・地位や肩書き、学歴、育ちを気にする
- ・自己中心的でアドバイスを聞かない
- ・人がほめられると嫉妬する、腹が立つ

ここからわかることは承認欲求が強すぎる人は、実は「自己肯定感が低くて自分に自信がない人」というのがわかります。他己評価にいつも不安や恐れを感じている人とも言えます。そういう人、周囲にいませんか？



◆「承認欲求」は自分軸で相手を選ぶ

日本では周囲の評価を「受け身」で待つ「美学」があります。影の功労者、縁の下の力持ちのような存在として承認されたい欲求です。地道に謙虚にひたむきに数年がんばって、ようやく認められるくらいでも心身が持つくらい粘り強い人ならそれでよいでしょう。しかしそれでは日々のモチベーションアップにはなかなか活用することはできません。ではどうすればよいでしょうか？

他己評価が気になるあなた自身が「他己評価してくれる人」を自分軸で決めてはどうでしょうか？つまり「誰に認めてもらいたいか」を特定すること。「誰にでも」でなく**あなたが「目置く」誰かがポイント**なのです。

- ・〇〇さんに認められたい
- ・〇〇さんの期待に応えたい



あなたのがんばりを一目置く〇〇さんから「がんばっていますね、成長しましたね」と声をかけられたらどうでしょう？あなたの承認欲求は満たされ、確実にモチベーションアップするでしょう。

◆「相談スタイル」で行なえばシナジー効果もありお互いにメリット大！

では一目置く〇〇さんからそのように気にかけてもらうためにはあなたのやる気を意識してもらわなくてははいけません。そのためアクションとして「相談スタイル」でアプローチすることをおススメします。

「〇〇について相談のついでにただけではないでしょうか？」と相談調で参画してもらうことでああなたのがんばりに意識が向きます。

同様に仕事で指示を出す場合も相手に相談調で行くと相手のモチベーションが上がることがわかるでしょう。

「〇〇をやってもらいたいのですが、どう思いますか？」と相談で本人の主体性を引き出し「巻き込む」のです。相手には信頼している、一目置いている印象が伝わります。

この場合はあなたが相手に「気づかいの言葉」をかける側になるわけです。

相談スタイルは「する側・される側」の承認欲求を満たすシナジー効果(相乗効果)が期待できます。



◆「承認欲求」は両刃の剣

注意したいことは、承認欲求は「認めてもらう」という他律の発想の「虜」になりがちということ。認める側も無意識に相対的比較を行っています。先述しましたが、なにより認めてもらえないとストレスにもなることに注意が必要です。

さらに、SNS上で承認欲求(例:いいね!)を求めすぎて、過激な自撮りや刺激的映像など、行き過ぎた状況にもなりかねません。たくさんの「いいね!」がある人に嫉妬を抱くことも。

それでも承認欲求の虜になつてしまった自覚があれば、他者の評価でなく「自分の評価(評価軸)」を最優先して、まずはあなたが自分自身を「自己承認」しましょう。「よくがんばっている!あなたはすごいよ!」と複数回あえて大きめの声に出してみるものとても効果的です。

承認欲求とうまくつきあっていくには「アドラー心理学」はおススメです。



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



ケアタウン総合研究所の
サイトがリニューアル
<https://caretown.com/>



京都市生まれ 日本福祉大学社会福祉学部卒

「わかりやすくて元気がでる講師」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。

近著は本シリーズの参考文献「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)や「幸せ介護計画」(WAVE出版)など。

Zoomを活用したオンライン研修講師として全国から依頼が殺到している。

「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



ケアマネさん「元気だして、相談室」

vol. 59

「もついいです、あなたに任せます」

と言われて、悩むケアマネさん

独立して1年です。どういうわけか説明している時やアセスメントの時に利用者さんから『もついいです』と言われて黙られてしまう時が…。

事業所を決める時も「あなたにお任せします」と言われて困っています。

秋田市 Y・Sさん 男性 ケアマネ歴8年
主任ケアマネ歴2年



ムロ先生の「お答えします」

利用者さんの「もついいです」がどのようなシチュエーションで話されたか定かではありませんが、一所懸命に話されたのを遮られたのが、「少し考える時間がほしい」という意味なのか、「まったくわかってくれようというのね」という意味での返答なのか。ただ、会話が心理的・身体的につらい時にそのよ

うな気分になることは私たちにもありますよね。独立して「いい仕事をしたい」という気持ちが高じて声や表情に力が入ってしまったのかもしれないね。

「あなたにお任せします」もY・Sさんへの利用者(家族)さんの信頼の表れかはたまた選べない決められないために責任を肩代わりしてもらうおうなのか。ただ依存的な暮らしが続いていると「自己決定すること自体にあきらめ感を持ってしまっている人もいます。まずは本人が答えやすい「小さなYES」から聴きとっていく方法があります。」ではとりあえずこの1カ月間は〜と期間という条件を示して決めてもらうという方法もあります。

聴き取りの冒頭に「少しお話づらいことうかがっていますか?」とクッション言葉を入れるだけでも「気配り」を伝えることができます。やってみましょう。



現場で役に立つ「ミニ知識」

コミュニケーション・ケア術⑩

盛り上がる話題の選び方

「コミュニケーションに苦手意識を抱く人のお悩みの代表格が「何を話題にしてよいか」というもの。たしかに相手の機嫌を損ねるのではと気になりますよね。初対面なら尚更です。でも盛り上がる話題は簡単に見つかるものです。

◆共通の話題で盛り上がる

初対面でも盛り上がる「共通の話題」といえば天気。晴れた・曇った、暑い・寒い、湿気る・乾くなどだれもが共通して話題にできます。

◆びっくりした話題で盛り上がる

「びっくりした話題」には発見と感動がつきもの。じかに見た話・聞いた話からテレビ&ネットのニュースネタまで日頃からチェックし、いざという時のためにストックしておきます。

◆損得の話題で盛り上がる

損得話も盛り上がります。得する話もいいですが損しないための話のほうが食いつきがいいかも。好感を持たれやすいのが自虐ネタとしての「損した話」。同情と共感が生まれます。

◆得意なこと・好きな話題で盛り上がる

自分のことは自慢話になるのでNG。相手の得意・好きな話題を質問しおかげさリアクションすれば盛り上がり最高になります。

福辺流 力を引き出す介助

vol. 73

「食事」の介助術⑦

美味しく食べるために舌の動きや舌の力は大切な条件です。今回は舌の動きや力がどの程度あるのか調べる方法と訓練方法について、日常のケアのなかでも使っていただけけるものを紹介します。



《舌の動きや舌の力を知るポイント》

①まず口の中を観察しましょう。

舌の動きや力が弱くなると、口の中が1〜4のようになっている可能性があります。

1、舌は乾燥していませんか？

舌の動きが低下すると唾液の分泌も悪くなります。

2、口の中に唾液が溜まっていますか？

3、口の中に食べ物が残っていますか？

舌の動きが弱くなると水分や食物を集めたりまとめることが難しくなります。あるいは舌を挙げる力が弱くなり上あごに押し付けることができなくなると、上顎と舌の間に空間ができてしまい嚥下が上手にできなくなり、食べ物や唾液が残ってしまいます。

4、舌に咬み傷がありませんか？

咀嚼中に舌を咬むのも舌の機能の低下が原因のことが多く、舌の側面に噛み傷や傷跡が残ります。

毎日の食事援助や口腔ケアの際に利用者さんの口腔内の状態をチェックする習慣をつけましょう。



②利用者さんに舌を動かしてもらいます。

1、思いっきり舌をべーと前に突き出していただき、そのときの舌の状態をみます。

どのくらい前に出せるのか、左右どちらかに偏っていないかなどを確認します。

どちらかに麻痺がある場合には舌の先が麻痺側に傾きます。両側性麻痺の場合は、舌が縮んで前に出せなくなったり、唾液が口に溜り口から流れ出たりします。

2、舌を出したまま上下左右に動かしてもらいます。

スムーズに動かせない場合は舌を動かす力の低下が考えられます。口腔内の環境の悪化、舌の筋力の低下、可動域の低下などのほか、マヒの可能性もあります。

③次に音節を発音してもらい、発音しにくくなっていないかを確認します。

舌は咀嚼嚥下と発音の運動に共通する器官です。発音を評価することで咀嚼・嚥下能力の

大まかな推測が可能です。音によって舌のどの機能の低下か予測することができます。評価としてよく使われる音節として**パタカラ体操**の「ぱ・た・か」があります。

たとえば

「ぱ」が発声しにくい場合

・唇の力が弱っている。

「た」が発声しにくい場合

・舌を挙げる力が弱っている。

「か」が発声しにくい場合

・どの筋肉が弱っている。

など推測できます。

食事前にただパタカラ体操をするだけでなく、利用者さんがきっちり発音できているか、体操の度に一人か二人ずつでもよいのでチェックしてあげてください。



④認知症がある利用者さんでは前記の運動の指示に従えない方も多く、そのような場合には会話の中での発音の状態や舌の運動を観察することが重要になります。

舌尖の発音によるタ行、ダ行、ラ行、ナ行、ザ行の運動は食物をすくい上げる動作に必要です。奥舌の挙上によって発音されるカ行、ガ行は食塊を口腔から咽喉へ送り込む運動に共通しています。

《舌の筋肉や動かす力の改善》

①振動刺激訓練

これは私(島袋)がおこなっている方法ですが、簡単なのでご家族にもおこなってもらえると思います。電動歯ブラシで口唇、頬、のど、首、舌など口周りの筋肉に振動による刺激を与えて筋肉の改善を目指します。電動歯ブラシは高価な訓練用もありますが、電池式の500円程のもので十分です。

刺激が強くないように注意して下さい。



②筋ストレッチと自動・他動運動

筋肉の柔軟性を高め筋肉の動きを広げるためにおこないます。

舌を唇の外に出し、上方(鼻先に振れるような感じ)と、下方(顎先に舌尖が触れる感じ)に意識して動かしてもらいます。一人で行うのが難しい場合は介助者が手助けをします。介助する時には舌の前方を湿ったガーゼなどでくるむと指がすべりません、舌をつまむように持つと痛みを感じるので、指と舌が広く接するようにします。

鏡を見ながらフィードバックができる効果的です。

③筋力増強訓練

舌圧子やスプーンやアイスクリームの棒などを唇元に置き、舌を出してもらいそれを押し返す動作をしていただきます。

口腔の周辺は敏感です。リラックスできる環境で緊張をとってから練習するようにします。口の中が乾燥した状態でおこなうと痛みを引き起こしたり粘膜を傷つけるので口の中が清潔で湿潤した状態を確認してからおこないます。また、舌が動き始めると唾液の分泌が増加するのでむせや誤嚥を引き起こさないようにします。

今回は構音障害に対しての舌の訓練のお話です。

※一部 浜松市リハビリテーション病院藤島一郎先生の文献から引用しています。



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)、「もう一步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 力のいらない介助術』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

疾病予防のための食事の摂り方 〈貧血〉

皆さまこんにちは。いかがお過ごしでしょうか？

働き盛り以降の年代に心配な疾病予防の食事をテーマに、前回は熱中症についてお話ししました。今回もこれからの時期に注意が必要な貧血について考えてみたいと思います。

◆貧血をおさらい

貧血とは、血液の中の赤血球や、その中のヘモグロビンという色素が減った状態を言います。ヘモグロビンは、全身に酸素を運ぶ働きをしているので、不足すると酸素が足りない状態になり、めまいや息切れなどの症状が現れます。その他主な症状として頭痛、耳鳴り、倦怠感、脱力感、動悸、頻脈などがみられます。

気持ちが悪くなって立ちくらみを起こして倒れることを貧血と言う場合がありますが、これは脳への血流が一時的に悪くなって起る脳貧血と呼ばれるもので、貧血とは区別されています。この脳貧血は脱水によっておこることが多く、いわゆる熱中症の一つと考えられ、これからの季節注意が必要です。

さらに貧血にもいくつかの種類があり、代表的なものが「鉄欠乏性貧血」です。

表1 貧血の種類

鉄欠乏性貧血	材料である鉄が不足するために、ヘモグロビンが貧血になる
再生不良性貧血	血球成分を製造する骨髄の異常で、赤血球が貧血になる
巨赤芽球性貧血	葉酸やビタミンB ₁₂ の不足によって、赤血球が正常に作られず貧血になる
溶血性貧血	赤血球の寿命が通常(約120日)より短くなり、赤血球の製造が追いつかず貧血になる
続発生(二次性貧血)	腎臓病や肝臓病、がん、リウマチなどの疾患による慢性失血などで引き起こされる



vol. 42

そのほかにも、ビタミンB₁₂や葉酸の欠乏によっておこる巨赤芽球性貧血や、赤血球・ヘモグロビンが作られる骨髄の機能低下によっておこる再生不良性貧血や腎性貧血など何らかの疾病が原因で貧血の症状が出る場合もあります。(表1)

貧血の診断基準としては、W_HOにおいて血液中のヘモグロビン濃度が、男性は13g/dl、女性は12g/dl未満としています。そのほか赤血球数やヘマトクリット値も貧血の指標として用いられています。(表2)

赤血球(ヘモグロビン)は血液中に常に一定量保たれており、ケガやスポーツなど何らかの理由で消費や損失が多くなると、貯蔵鉄から新しく作られています。そのため、血液中のヘモグロビンが少なくなるといふことはすでに貯蔵鉄がなくなってしまう状態といえます。このような状態になってからでは食事での改善は望めず、鉄剤の服用や輸血をする必要が出てきます。そのため、貧血にならないように予防の意味での普段の食事が大切です。気温が高くなって

表2 貧血に関係する血液検査の基準値

基準値	成人男性	成人女性
赤血球数 (RBC:Red blood cell)	420~550 万個/mm ³	350~450 万個/mm ³
ヘモグロビン濃度(Hb)	13~17g/dl	12~15g/dl
ヘマトクリット値(Hct)	39~50%	36~45%

表3 貧血予防に必要な栄養素と多く含む食品

栄養素	多く含む食品
たんぱく質	肉、魚、卵、大豆・大豆製品(豆腐、納豆など)、牛乳、チーズ、ヨーグルト
鉄	レバー、赤身の肉や魚(まぐろ・かつお)、貝、ほうれん草
ビタミンB ₆	レバー、まぐろ、かつお、鶏肉
ビタミンB ₁₂	レバー、しじみ、あさり、牡蠣、はまぐり、のり
葉酸	レバー、豆類、きなこ、ブロッコリー、ほうれん草
銅	レバー、いか、たこ、きなこ、大豆
ビタミンC	柑橘類、いちご、キウイ、柿、ほうれん草、ブロッコリー、いも類



くると、食欲が落ちて口当たりの良いものばかり口にしてしまい、赤血球やヘモグロビンの材料になる栄養素が不足し貧血にもなりやすくなります。

貧血予防のために摂りたい栄養素は、材料になるたんぱく質と鉄だけではなく、ヘモグロビン・赤血球を造るために必要な、ビタミンB₆・B₁₂・葉酸といったビタミンや、銅などのミネラルも必要です。(表3)

特に鉄は栄養素の中でも吸収率が低く、レバーや赤身肉、赤身魚、貝に多いヘム鉄で約20%、ほうれん草やひじきといった食品に多い非ヘム鉄は数%しか吸収されません。非ヘム鉄はビタミンCや動物性たんぱく質と一緒に摂取すると吸収率が上がります。逆に緑茶やコーヒー、紅茶、赤ワインに含まれるタンニンは、鉄と結合して吸収されにくい形になります。これらの嗜好飲料は食事や食後に飲まないようにすることをすすめします。

鉄鍋で調理したり、鉄の急須でお茶をいれるとよいといわれてきましたが、非ヘム鉄である上に、緑茶は鉄の吸収を悪くするタンニンが多いため鉄の摂取にはなりません。さらに、ほうれん草などに多いシユウ酸や豆類に多いフィチン酸といったいわゆる「あく(灰汁)」も鉄の吸収を悪くします。「あく」はゆでるとゆで汁に溶出しますので、あくの強い食品はゆで汁は利用しないようにしましょう。

ビタミンB₁₂は、吸収されるときに、胃で作られるIFといった成分が必要で、胃の手術を受けた方や胃の働きが充分でない方は、ビタミンB₁₂の欠乏症である巨赤芽球性貧血(悪性貧血)にも注意が必要です。



次回ロコモティブシンドロームと食事について考えてみたいと思います。

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。

●折り紙について

折り紙は手先を使うのは勿論のこと、完成をイメージしながら頭も使いますので、脳の活性化につながるといわれています。

また、子どものころ折り紙遊びを楽しんだご高齢者の方も多いことから、毎月の表紙が会話のきっかけになればと思います。



(協力:日本折紙協会)

●東京おりがみミュージアム(日本折紙協会)のご案内

折り紙作品を鑑賞できる常設展示場、折り紙関連図書を集めた資料室(会員限定)、折り紙教室がができる講習室を併設する施設です。

売店では日本折紙協会が発行する雑誌、書籍のほか、他社出版社の折り紙関連書籍、各種折り紙用紙などを販売しております。現在、講習室では15の講座が開講し、毎月講師による作品指導が実施されています。

詳しくはWEBをご覧ください。 <http://www.origami-noa.jp/>

◆所在地

〒130-0004 東京都墨田区本所1-31-5

電話:03-3625-1161

(電話受付時間/9:30~17:30 ※事務局昼休み:12:30~13:30)

◆開館時間:9:30~17:30

◆入館料:無料

◆休館日:祝日(土日を除く)

祝日が日曜日と重なった場合の翌月曜日
年末年始(12月30日~1月4日)

※ その他、事務局の都合により休業する場合がありますので、事務局までお問い合わせください。

◆アクセス

都営大江戸線 蔵前駅A7出口から徒歩約8分

都営浅草線 浅草駅A2-a出口から徒歩約9分

東京メトロ銀座線 浅草駅4出口から徒歩約10分



生活筋力を鍛えるゆる〜っと体操⑥

ひざ下の筋肉ほぐし



こむら返りにお悩みの方もおられるのではないのでしょうか？
その場合はこの運動を行いながら、水分不足や飲み薬の影響、靴の不具合なども考えてみましょう。無理せず体を労わりましょう。

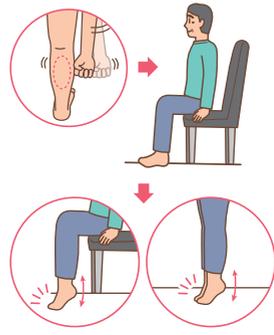
ふくらはぎと向こう脛をゆるめる！

今月のテーマ
ふくらはぎ・向こう脛

立ち仕事でも座り仕事でも固まりがちな
ひざ下の筋肉をゆる〜く起こします。

ふくらはぎをゆるめて血流促進

- ①まずは、ふくらはぎをなでなで・トントンゆらしてほぐしましょう。
- ②イスに座ってもしくは立って、体を安定させてください。
- ③ピンヒールを履いたつもりでつま先に体重をのせて背伸びをします。(10秒×5回)
ふくらはぎをパンパンにして足の先まで血液をおくります。



向こう脛を意識して転倒予防に

- ①上記と同じく体を安定させます。
- ②かかとに体重をのせて、ミシンを踏むようにつま先を床にトントン打ち付けるイメージで動かしましょう。(リズムののって30回を目安に)片足でも両足でもOKです。



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・中高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。うふふピクス(楽しい介護予防)を主宰。



〈お問い合わせ〉

