

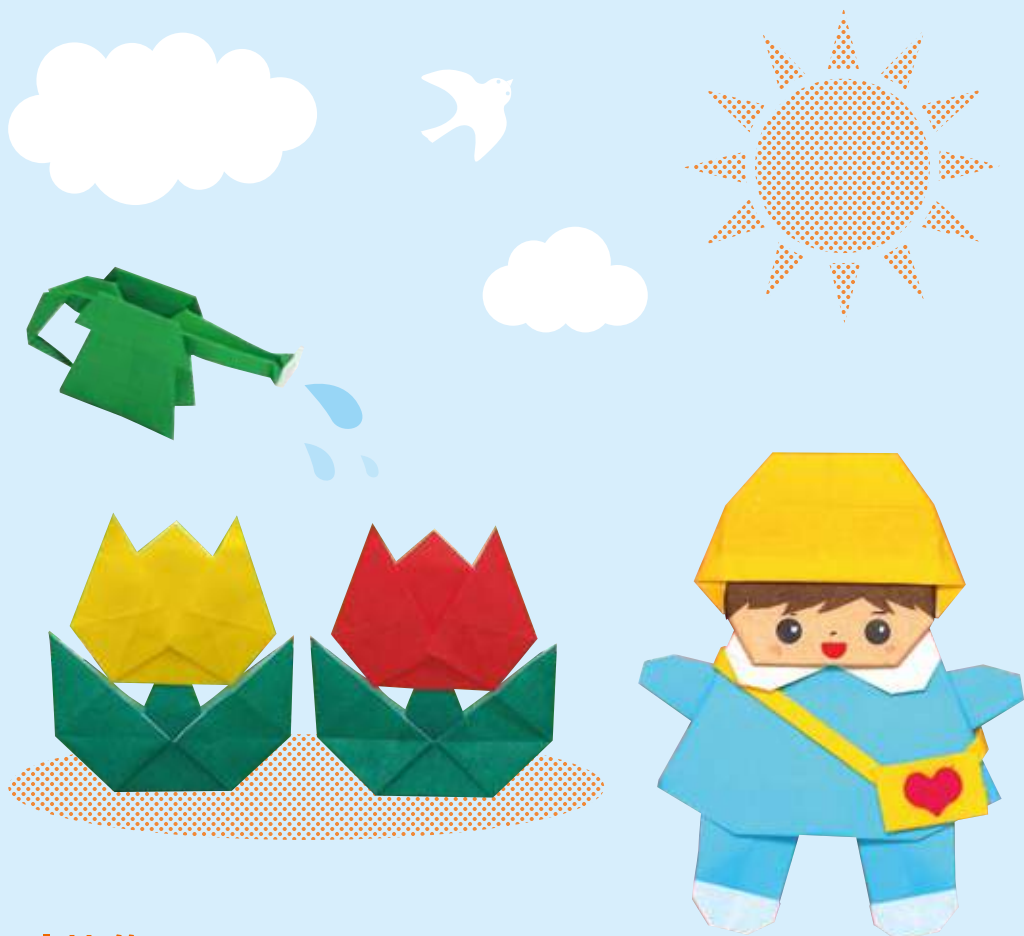
介護に携わるすべての方に

Care Topics

2019

4

vol.35



特集

ケアマネジメントの仕事術
～エッセンス版～

文章力・書き方講座⑧

～ケアプラン第1表～



ケアマネジメンツの仕事術

vol. 22

文章力・書き方講座⑧

ケアプラン第1表「本人の意向・家族の意向」



今回からいよいよ「ケアプランの書き方講座」のはじまりです。これまでの7回は「なぜ、こんなことが必要なの？」と思われた方も多かったでしょうね。これまでの連載は文章力の基礎。基礎体力がいたのでこれからは応用です。今回は、ケアプランの第1表です。

◆第1表の意向欄は1行でなく3〜4行を使い、「話し言葉」を「書き言葉」に変える変換力をつけましょう。

私が日頃、疑問に感じているのは、アセスメントの聞き取りの際、30分以上かけているはずなのに、意向欄を1〜2行でまとめてしまっている方が多いことです。まるでそれは俳句か短歌のようで、よく読むとワンパターンのフレーズが並んでいます。

- できるだけ自宅で暮らし続けたい。
- はやく元気になって自立した生活を送りたい。
- 身体が痛い。施設には行きたくない。ずっと家にいたい。

この他、本人の否定的な言葉をそのまま記入しているパターンや、本人は使わないであろう専門的な用語や言い回しに書き換えていることもあります。

利用者(家族)の言葉は、いわば話し言葉です。話し言葉は、「一貫性がない、話題が横道に飛ぶ、間が入る、思いつきで話す、脱線する」などの特徴があります。

30分の会話をそのまま文字に起こすと膨大な量になります。なので、まず象徴的なキーワードをメモ書きします。そして長く話されたら、それをつないでまとめること。

「話し言葉を書き言葉に変換して」記入しましょう。



〔例〕
話し言葉「いつまで家にいられるかわからないですよ、病気で入院とかね、何が起こるか、誰にもね。でも主人と40年暮らしたこの家で逝きたいですよ、本音はね。これね、いつだったかしらね。主人が35歳くらいの時に撮った立山の写真。これに囲まれてね、逝きたい。知らない他人さんばかりの施設はゴメンですね、人見知りだしね。」

このように、話し言葉は往々にして冗舌で長いものです。間がたくさん入りますから脈絡がなかったりします。そこで次のようにまとめてみると、話の内容が整理されます。

書き換え(例)

書き言葉「いつまで住んでいられるかわかりませんが、40年暮らした家で主人が35歳の時に撮った立山の写真に囲まれて最後を迎えたい。人見知りの私にとって他人ばかりの施設はとても嫌です。」

書き言葉のなかに、本人が言った印象的な言葉をそのまま折り返すと「私が話した言葉」として本人は感じてくれます。



◆「これまで」のこと「意向」ではない。 「お詫び、感謝、悩み」は現在と 過去形ことばかり。

第1表の「利用者(家族)の生活への意向」欄はいわば利用者(家族)がこれからどのような暮らしをしていきたいのか、その「望む生活」を書く欄です。

しかしながら次のような文章が目立ちます。

- 家族に迷惑をかけて申し訳ない。
- 足の麻痺で歩けない。
- いつ死んでもいい。やる気がわかない。
- デイサービスは楽しい。
- 看護師さんに薬を見てもらって助かっている。

どうでしょう？みなさんはこれを読んで「これからの暮らし」への望みが読み取れますか？「わからない」というのが正しい判断です。なぜなら、これらの文章は今の状況か過去の状況を述べているだけだからです。書かれていることの多くは「悩み、困り事」か「感想、お詫び、感謝」のたぐいばかり。だから「どのよう
な暮らしをしたいのか」が書かれていません。

その原因の1つは、アセスメントが「困り事探し」中心になっていることがあげられます。もちろん困り事はすぐに解決したいことですから、聞き取ることは重要です。しかし、困り事とは過去から現在のこと。困り事が解決し

た後にどのような状態に戻るといいのかが重要です。困り事解決のために介護サービスを導入させるだけなら現状の困り事の原因は何も変わっていないことも想定されます。

第2の原因が「利用者(家族)の言葉をそのまま書くべき」という思い込みです。どうしても、語られるグチや悩みに引つ張られてしまい、「どうなりた

いか」まで話を

展開できないケ
アマネジャーと
しての力量不足
があります。



◆「意向」とは「これから」のこと。 だから「未来形」で、どのような 状態になりたいか、を書こう

現状の悩みや感想は根拠(理由)や事情ですから、記載することはよいでしょう。要するに、だからどうなりた
いか、そこ
ころ書くことが重要
です。

じつはちよつとコツをつかめば難しいほどの事はありません。先ほどの文章に「+めざす姿」を追記するだけで未来形の文章にできます。

- 家族に迷惑をかけて申し訳ない。

だから半年後にはせめて自分でトイレに行けるようになりたい。

- 足の麻痺で歩けないが、服薬とリハビリを頑張ると、なんとか麻痺が軽くなれば、
- ○公園まで毎日散歩ができるようになりたい。

- デイサービスは楽しくなってきたので、これから1年間はボケ防止に脳トレと
- ○体操をがんばりたい。

この時にもこれまで学んだ文章のポイントを忘れないようにしましょう。

- 時間や回数は「数値化」する
- 場所は固有名詞(地名なども)で書く
- 専門用語でまとめるのでなく、具体的な名称を書く

- 自分で取り組むこと(自助)を必ず書く

本人流の言い方(例:ちよつとべら
んめえ口調、方言を入れる)などを折り返むとよりリアルティが出てよいでしょう。



◆「家族の意向」は介護サービスへの要望ばかりではダメ！どのようにかかれるかを記載しよう

家族の意向で気になる点は「家族」としか表記されていないことです。実は、家族には配偶者・長男・次男・三男など、長女・次女・三女などが、きょうだい（兄・弟・姉・妹）が介護をすることもあって良いでしょう。ですから家族のなかのポジション（位置）として具体的に書きます。

私は年齢も必要と考えます。80歳の父を介護する主たる介護者が長女なら55歳～60歳くらいでしょうが、10歳の母を介護する主たる介護となれば長女が75歳～70歳はザラになるでしょう。つまり年齢を表記することで家族の負担度もイメージしやすくなります。「家族…」ではなく「長女(62歳)…」と書くことをオススメします。

そして、もう一つのポイントは家族の意向を「介護サービスへのリクエスト」ばかりにしないということです。そのことでどのように生活が改善できるかどのようにかかわっていくつもりなのか、を聞き取り表記しましょう。



昼間は一人にできないので、
デイサービスを週3回は使いたい。



日中は〇〇スーパーに勤め不在です。また体重が80キロもある父を入浴させることはできませんので、週3回のデイサービスで入浴してもらおうと助かります。**朝夕の食事介助はがんばります。寝返りの方法も身につけたいです。**

といっても家族がスラスラと意向を語ってくれるわけではありません。悩みやグチから始まりがちですが、それらを傾聴しながら質問力を使って家族の意欲やかかわり方を引き出しましょう。

ムロさんのまとめ

その① 意向は過去形でなく「未来形」で書く

その② グチや悩み、お詫び・感想・感謝から「望む暮らし」を質問力で聞き取る

その③ 家族の意向では「家族のかかわり方」まで聞き取ろう

執筆

高室成幸 (たかむろしげゆき) 氏

ケアタウン総合研究所 代表
《HP》<http://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は定評がある。

著書・監修書多数。近著は「ケアマネジャー手帳2019」(中央法規出版)、「地域ケア会議コーディネートブック」(第一法規)。



ケアマネさん

「元気だして、相談室」

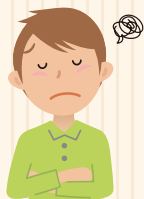
vol.
22

今月の悩めるケアマネさん

「これ以上良くなるのは無理とご本人から言われた時に、どのように目標を設定したらよいかわかりません。現状維持でいいのでしょうか。本人の希望がそれほどない時、どのようにかかわればよいのでしょうか？」

東京都 M・Tさん 男性

ケアマネ歴2年



ムロ先生の「お答えします」

「本人からそのような言葉をもらうと戸惑ってしまう、苦しくなってしまう気持ちわかります。では「良くなるはずがない」という言葉の裏側はどうでしょう。「良くならない」けど、それが見込めないことへの葛藤のあらわれかもしれません。まずは「どうしてそう思われるのですか?」「主治医の先生にお話をされましたか?」と本人に寄り添う質問をしてみましょう。症状や機能の改善はすぐに見込めなくても、痛みや痺れが緩和されれば何をされたいか、どこに行きたいのかを話題にすることはできます。また、元気な頃の話題を聞くことも一つでしょう。そして、みなさんが感じるご本人の「強み」でできていること(プラス面)を話題にすることで、目標設定のヒントが見つかるかもしれません。」



現場で役に立つ「ミニ知識」

会議はチームマネジメント&リスクマネジメント

チームが効果的・効率的に動くにはメンバーの「合意と納得」がとれているかが大切です。現場の声を反映させ、実践を1つの方向にまとめあげていく絶好の場所、それが「会議の場」なのです。

それは「リスクマネジメント」にも通じます。もし仮に情報の共有をせず、チームの合意と納得もなくケアの提供が行われ、トラブルが起こったとします。その責任は現場に?それはマネジメント役である居宅介護支援事業所と担当ケアマネジャーの責任ともなります。

話し合いには2つのリスクマネジメント効果があります。ここがポイントです。

- リスクの共有化
- リスクの分散化

リスクは「抱える」ものではなく、チームで共有化し分散化することで、クライシス(危機)やトラブル(事故)にもチームとして取り組むことができます。まさに会議にはリスクマネジメントを通じてケアの質を向上し、迅速なチーム対応を可能にする力があります。

福辺流 力を引き出す介助

vol. 35

状態別介助① 片まひとは？

今回から、片麻痺やパーキンソン症候群など、ケアをする際に知っておいたほうがよい障害のお話をしたいと思います。障害や疾患の知識は、アセスメントにおいても実際のケアにおいてもとても役に立ちます。正しい知識は荷物にはなりません。あれば私たちがいろいろな面で助けてくれます。



◆片まひ

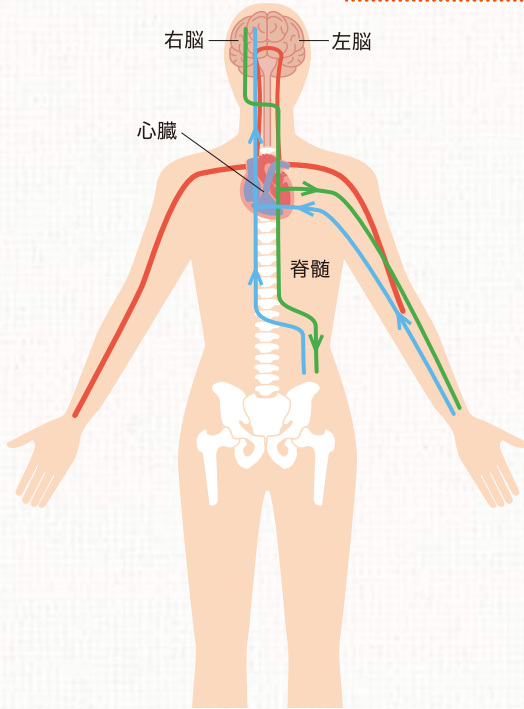
片まひは高齢者でもとてもポピュラーな障害ですが、ケアをする人が正しい知識を持って対象者に接しているかという少し疑問があります。まず片まひとは？

脳血管障害の後遺症です。脳血管障害とは？

脳の血管に何らかの問題が起った状態です。いわゆる脳卒中と呼ばれる、脳出血・クモ膜下出血・脳梗塞などですが、脳出血は血管が破れる、脳梗塞は血管が詰まります。



図1



右脳・左脳どちらかの脳に血管の問題があると伝達がうまくいかないため体の半分(脳と反対側)に障害がおこる。

赤色	—	血管(動脈)
緑色	—	運動(遠心性伝導路)脳→手足・体幹
青色	—	感覚(求心性伝導路)手足・体幹→脳

ではなぜ、片まひと呼ばれるのでしょうか。

血管と神経
図1をみてください。赤で描かれた線が動脈です。緑色が運動性の通路で、青が感覚の神経の通路です。(図は簡略化しており実際はもっと複雑です。)

頭にいく血管は左右に2本ずつですが、その内脳に入る血管は左右に1本ずつです。首から交差しないのでそのままに上がります。途中で左右の動脈は輪を作るのですが、補い合える程の関わりはしません。

ですから、脳の中でどこかの血管が出血したり詰まったりすると、問題のある箇所は脳の中の限られた一部分ということになります。

緑色は脳から顔、体幹、四肢などへ行く運動の通路(遠心性伝導路)です。血管は同側を上行しましたが、運動は途中で交差します。

青の感覚は運動とは反対に、皮膚や関節、目や耳などの感覚器から脳に向かって上がっていきます(求心性伝導路)。感覚も途中で交差します。

これをご覧いただくと、どちらかの脳で血管の問題が起きると、体を縦半分に分けた片方の反対側に障害が起きる（半身不随）のがお分かりいただけると思います。

運動マヒと血管マヒ

障害の中でよく起こるのが「マヒ」です。図のように、マヒは運動性マヒだけでなく感覚性のマヒもあります。もう一つ図には書いていませんが、私たちが生きていく根幹となる自律神経のマヒもあります。

感覚にはたくさんの種類があつて、とても重要な役割を果たしてくれています。私たちはどちらかという体の動きばかりに目が行つてしまい、運動マヒはすぐ気づきますし大変な障害だと認識します。

しかし、それ以上に感覚のマヒや自律神経のマヒは私たちに重篤な障害をもたらします。そして周りの人間にはなかなかわかりません。運動マヒがないのになかなか動いてもらえない時など、「利用者さんの意欲がない」などの理由で片付けてしまわないで、感覚を始め他の原因を調べることが重要です。



◆その他、片まひのケアでよく見かける障害

高次脳機能障害	失語 失行 失認 その他
脳神経マヒ	嗅覚 視覚 味覚 言語 嚥下 平衡感覚 自律神経など、重要な感覚や運動を支配している脳神経が障害されることも多い。
嚥下障害	神経や筋肉に原因がある機能的障害。うつなどの心理的原因が加わることもある。
肩手症候群	痛みにより誘発された交感神経の異常な興奮が原因で起こる自発痛。
睡眠障害	うつと同様に2次性の認知症への引き金になりやすい。
閉じこもり/うつ病	不定愁訴、睡眠障害、食欲不振、脱水、悲観、不安、表情の低下などの症状が現れる。脳血管障害が原因で出現することもある。
認知症	脳血管障害が原因のものは、手術などによって回復することもある。
廃用性症候群	臥床・不動・低運動によって引き起こされる拘縮、骨萎縮、心肺機能低下、起立性低血圧、肺炎、認知機能低下など。

次号ではこれらの障害についてももう少し詳しく紹介したいと思います。



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行っている。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NHK Eテレ「ワンポイント介護」では講師として出演。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!!



低栄養を防ぐために

皆さまこんにちは。今回は、高齢期の方々が陥りやすい低栄養から引き起こされるいくつかの疾患についてお話ししました。今回からは、いよいよ本題ともいえるこれらの疾患を予防するための食事の摂り方について、お話ししたいと思います。



◆コレステロールに対する認識の変化

まずは、全体の食事量や動物性たんぱく質の摂取量が少なくなるといった高齢者の低栄養や、さまざまなことが便利になったことからおこる運動量の低下が原因で、筋肉量や筋力の低下がおこる「サルコペニア」についてです。

初回からお伝えしているように、これまでは、コレステロールの食事からの摂りすぎによる動脈硬化を予防するため、コレステロールを多く含む動物性の食品はできるだけ摂らないようにと指導が行われてきました。ですが、コレステロールは、食事で摂取する量の3倍から7倍もの量が毎日体内で作られ、利用されています。さらに、食事で多少コレステロールを多く摂取

した場合や、血液中にコレステロールが多く存在している時には、体内で作られる量が抑えられる「フィードバック機構」が働くことがわかりました。そのため、2015年の「日本人の食事摂取基準（日本人が健康を保持・増進し、生活習慣病を予防するためのエネルギーと各栄養素の摂取量の基準値）」から、コレステロールの基準値がなくなりました。言いかえれば、コレステロールは食事からいくら食べても大丈夫、ということになったのです。では、なぜ年齢とともに血液中のコレステロールは増えていくのでしょうか？ 答えは、やはり運動不足や喫煙、各種ストレス、肥満など、生活習慣病の要因と言われていることが原因で、コレステロールの体内で

の代謝がうまく出来なくなっていくからです。血液中のコレステロールを減らすためには、食事からの動物性食品の摂取を減らすのではなく、生活習慣病の原因となる要素を減らさなければなりません。

◆サルコペニア予防にはたんぱく質と筋力を保つことが大切

話をサルコペニアに戻します。動物性食品を制限することで、必要なたんぱく質の摂取ができなくなり、生活が便利になったことから全体の身体活動量も減ってしまうことで、筋肉量や筋力が落ちてしまいます。やはり、サルコペニアの予防には、適切な量のたんぱく質の摂取と筋力を保つための適度な運動が必要です。ただし、たんぱく質が十分に摂れていても、1日に必要なエネルギーが足りていなければ、たんぱく質がエネルギーとして使われてしまい、筋肉の材料になることができません。まずは、エネルギー源として、炭水化物をとることができているかを確認することが必要です。そして、摂取したたんぱく質を体内で筋肉やその他のたんぱく質に作り変えるために、ビタミンB₆やB₁₂、葉酸といったビタミンB群やビタミンCも必要となります（表1）。たんぱく質と同時にこれらのビタミンB群を効率よく摂る方法としては、1日3食の食

(表1) 筋肉を作るために必要な代表的な栄養素

たんぱく質	肉・魚・卵・大豆製品・乳製品
ビタミンB6	レバー・まぐろ・かつお・いわし
ビタミンB12	レバー・貝・魚卵
葉酸	レバー・枝豆・緑黄色野菜
ビタミンC	ピーマン・かんぎつ類・柿・野菜
炭水化物	ご飯・パン・麺類・いも



(図1) 理想的な朝食例

事にまんべんなく、肉・魚・卵・大豆製品(大豆・豆腐・納豆)・乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ)といったたんぱく質食品を違う種類のもので摂るとよいでしょう。例えば、朝に豆腐の味噌汁と卵焼き、お昼にお肉、夜にお魚と言った具合です。そして、可能であれば、朝食と昼食にみかんやオレンジ、グレープフルーツなどの酸っぱい果物を食べるとビタミンCも摂ることができます。(図1)もちろん、エネルギー源として、3食に少しずつでもいいので、一緒にご飯も食べてください。

今回は、サルコペニア予防のための食事の摂り方についてお話ししました。次回は、**骨粗鬆症予防のための食事の摂り方**についてお話ししたいと思います。

ご飯も食べるのが難しければ、味噌汁に餅をいれるなど...

例えば...
あさり、わかめ、豆腐卵、たまねぎ、しめじ、豚肉、ねぎ、大根
お好きな具材で...



(図2) 簡単な朝食の場合

とはいえ、これまでこんなにくさん食べてこなかった方は、いきなり完璧にするのは難しいと思います。まずは、できるだけ朝食を充実できるように工夫してみてください。(図2)

味噌汁に、豆腐、卵を入れてしまつて(できれば、ねぎやわかめなどの野菜も数種類...)ご飯と具沢山の味噌汁の2品から始めてもいいかもしれません。

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。プロ・アマ、世代を問わず多くのスポーツ選手や生活の栄養アドバイスを行う。現在は神戸女子大学の准教授として栄養士の育成にも尽力している。

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

宅配クック123の配食サービスを体験してみませんか？

■配食事業の勉強会を開催しました

地域包括支援センター主催の地域のケアマネジャー様向けの連絡会にて、配食事業の勉強会を開催しました。管理栄養士より低栄養の予防を目的とした栄養価についてお知らせした後は、安否確認や、高齢者との会話についてご説明。最後に、実際に提供しているお弁当を試食して頂きました。

配食をお勧めする上で、実際に食べているときより具体的にご利用者様に説明できると、参加した皆様にもご好評頂きました。



ケアマネジャー向け試食会の様子

■栄養教室で123体操&試食をお楽しみ頂きました

地域包括支援センターにて、近隣の高齢者様向けに、栄養教室を開催しました。管理栄養士の栄養に関する講義の後は、宅配クック123オリジナル体操「123体操」を実演。最初こそ恐る恐るでしたが、徐々に一緒に体操を楽しんでくださいました。

体を動かした後は、皆様で楽しくピュウッフスタイルでご試食頂きました。笑顔があふれる、素敵な時間となりました。



高齢者サロン向け体操&試食会の様子



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
0120-514-123

宅配クック123お客様相談室まで

受付時間/平日9:00~18:00

(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



カンタン全身体操で、免疫力アップ!



体調を崩しやすい季節の変わり目。全身の体操で心身ともにリフレッシュし、免疫力をアップさせましょう。腕の振りを生かすことで脇腹など全身が運動して動きます。

腕振りぶらぶら体操 力を抜いて、手首を振りましょう。

前振り



横振り



手首をぶらぶらと振ることで腕の運動にもなります

横振りいやいや体操 腕を体に巻き付けるように振りましょう。



勢いをつけすぎないように注意しましょう

横8の字体操 脇腹の筋肉も意識しながら、腕を動かしましょう。



腕を動かす方向に体重移動しながら体操をすると、全身の筋肉を無理なく動かすことができます。

POINT 急に大きな動きをしようとするのが原因になってしまいます。腕振りぶらぶら体操→横振りいやいや体操→横8の字体操の順に行い、徐々に体全体を動かしていきましょう。

注意ポイント

- 腕が痛むときは無理に行わないようにしましょう。
- 激しく動かすとケガの原因につながるので、力みすぎず気軽にやってみましょう。

自分でほぐす

vol. 35

監修 善家佳子(ぜんけよしこ)氏
ダンス・体操の指導歴35年以上、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ケーション協会各管理事。うふふピクス(楽しい介護予防)を主宰。



〈お問い合わせ〉

