

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2021

6

vol.61



| 特集

支援困難ケースの学校⑭

苦情・クレーム

ケアマネジメンツの仕事術

vol. 48

「エッセンシャル版」

支援困難ケースの学校⑭

苦情・クレーム



支援困難ケースのなかには何かと苦情・クレームを事業所や行政に持ち込む人たちがいます。その矛先は店舗やご近所に向かうことも。苦情・クレームをどのようにとらえたらよいでしょうか？

◆1日に3回も苦情の電話を受けて落ち込むケアマネジャーのFさん（53歳：男性、ケアマネ歴3年4か月）

Fさんが12時30分に訪問から戻ると新規ケースの長男（52歳）から「10時電話あり」のメモが。電話で「デイサービスの送迎が10分遅刻した」と苦情が。午後の訪問では担当して1年の夫を介護する妻（80歳）から

「利用料が値上がりした！」と怒られる。16時、短期入所事業所から「Kさんの残高不足が3回目だ。ちゃんと話してくれたのか？」とやんわりとクレームが。

電話の相手に何度も説明をくり返すFさんの目はすっかりと虚ろになっていた。

◆「苦情・クレーム」が増えたのは、なぜ？

ケアマネジャーのストレスの筆頭格にあるのが「苦情・クレーム」です。私の研修で依頼されるテーマのひとつになってきたのは苦情・クレームが増えているからです。

苦情を申し出てくるのは利用者・家族だけでなく、ご数年は近所・近隣や店舗などにも広がっています。

なぜ苦情・クレームが増加したのでしょうか？

①利用者（家族）に「契約意識」が高まっている措置の頃は利用者負担が小さく、お世話になっていたという感覚が強くなりました。

しかし介護保険制度が導入され、重要事項説明書を事前に説明し「契約」を交わすようになりました。契約とは「約束事」。それが履行されなければ苦情となるのは当たり前です。

②利用者（家族）の超高齢化が進んでいる

利用者が要介護認定を受ける年齢が上昇し80代後半も当たり前に。老々介護も親子型だと親は90代、子は70代です。70代といえば団塊の世代、消費者意識も高く、権利関係にもこだわる層ともいえます。

③介護保険料は増加し、制度は3年ごとに複雑化

年金の減額だけでなく消費税アップにより可処分所得は減る一方です。介護保険料は3年ごとにアップし、サービスの単価もコロナの影響もありアップ。さらにサービス内容が細かく加算設定され、より複雑になっていきます。

◆なぜ、「苦情・クレーム」が嫌いなのか？

私たちは苦情を言われるのを嫌います。では苦情を伝えるのは平気ですか？それともガマンするほうですか？相手の気分を損ねたくない（嫌われたくない）心理から、とても遠慮がちに「お願い」スタイルで伝えることはありませんか？



①私は間違っていない(はずだ)

「ちゃんとやっている。言われる筋合いはない」という心理を持つのがマジメな日本人。「主観的正当性への傾斜」が強いのが特徴です。

②苦情を言う人にも「非」があるはずだ

苦情の中味を判断する前に、相手の「非」に着目して「おたがいさま」にしたい心理が働く。

③こっちはだって「いろんな事情」がある

苦情の言い分にストレスを感じるの「もったもな点」が意外にあると思うから。共感の技術を身に付けているせいか、なかには「苦情」を正しく受け止めるより、「私だってそう思う」と相手の感情優先の心理に強く影響される人がいる。



◆苦情・クレームの「正体」とアプローチ

苦情・クレームの正体とは「顧客の期待損失が言葉・態度となったもの」という定義があります。ケアマネジメントでは追加して「利用者(家族)の変化情報」であり、「サービスの改善情報」と考えるべきです。この視点に立てば苦情対応も怖がることなく適切なアプローチが可能となります。

①利用者(家族)の期待損失

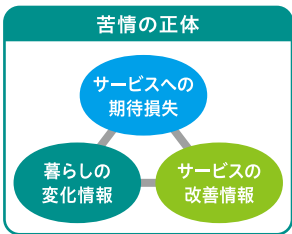
苦情を言いたくなるのは「期待していた、当てにしていた」からです。きびしい介護生活の中で利用者(家族)は疲弊しています。介護サービスへの期待値が高いほど「そうでない事実」への落胆度は高くなります。どのような期待を抱いていたのか、それをサービス事業者含めたケアチームで共有できていたか、振り返るチャンスです。

②利用者(家族)の変化情報

サービス内容は変わっていないのに苦情となるのは利用者(家族)の側に「なんらかの変化」が生じていると考えるべきです。心身機能の低下、認知症の進行、精神的な不安の増加、就労環境の変化(例：在宅ワーク、休業、失職)などは大きくニーズが変化することを意味します。あらためてアセスメントして支援方針を再検討するチャンスなのです。

③サービスの改善情報

コロナ禍のもと訪問介護や通所介護などのサービス提供のスタイルや利用シフトに大きな影響が生まれています。人材



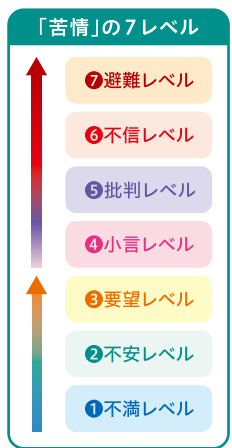
不足から十分なスキルを持たない職員を採用しなければならぬ現状もあります。

利用者(家族)からの苦情はサービス改善情報と捉え、質の向上を図るチャンスとするなら前向きに取り組むことができるでしょう。

④苦情対応は「即対応」が基本

苦情対応の基本は「即対応」です。電話よりも「じかに会って話す」(コロナ禍はちよつと大変ですが)ことで勘違いや思い込みなどを修正することができます。とりわけ声が聞き取りづらいようだと内容が正確に伝わっているか?も分かりにくい。一方的にわめくように話す人の中に難聴から来る人もいます。

苦情といっても「不満・不安・要望レベル」「小言レベル」なら傾聴&対応することで解決できます。そのままにしておく「批判・不信」が高まり、「非難レベル」まで昂ぶると行政に告発や告訴という事態にもなりかねません。



◆「4つの領域の課題」で整理する

苦情対応も地域包括ケアの重要な課題として取り組む必要があります。

① 地域の課題を見つける

苦情や要望に地域性はないか(例:送迎車が遅れるのは朝の渋滞のため)、また気候の影響(例:大雨、大雪)、店舗が遠い、家が密集など地域性からくる原因について分析する。

② 多職種・多機関連携の課題を見つける

利用者の心身の状態や提供するサービスについての「情報の共有不足」、生命にかかわる医療等情報の共有などの課題がないかを分析する。

③ 地域資源の課題を見つける

利用者(家族)だけでなく、近隣や店舗などから寄せられる苦情を解決するための地域資源(例:信号の設置、認知症の利用者の受け入れ先)をいかにつくるかの発想で分析する。

④ 政策形成の課題を見つける

介護保険料や自己負担分の未納は生活費などの危機、サービス事業所への苦情は質の低いサービスへの改善要望ととらえ、市町村や地域包括支援センターとともに動くことも必要となる。

◆メディアが扱う「苦情・クレーム」の分析

メディアが「苦情・クレーム」を扱う多くは「とんでも介護施設」「許せない介護ワーカー」「これでは介護地獄!」のように悲惨さを前面に出した問題告発型です。介護業界のマイナスイメージにもなりかねない取り上げ方もあります。

記事は「根拠となる事実は何?」を考えながら読み進めます。このような事件やトラブルが「もし〇〇で起こったら」とシミュレーションしてみるのもよいでしょう。読ませるために「多少大げさ」に表現されていることも多いので、その点に配慮して読みましょう。

ムロさんのまとめ

その① 苦情は契約意識の高まりで増加

その② 苦情の「正体」は期待損失、暮らしの変化情報、「サービス」の改善情報

その③ 苦情対応の基本は「対面・即対応」



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 <http://caretown.com>
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、施設職員向けの研修で定評がある。Zoomを使いこなす研修講師としても注目を集める。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)、「ケアマネジャー手帳2021」(中央法規出版)など。ここ1年は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。

ケアマネさん「元気だして、相談室」

vol. 48

今月の

「前向きな意向」の聞き取りに悩む

ケアマネさん

「インターネットでは本人や家族の困りごと中心になってしまいがちで、前向きな意向へとつなげることに困っています。コロナのせいで「本人はマスクをしたままで、ご家族からはより一層この傾向が強くなります。」

山梨県M市 H・Kさん 男性
ケアマネ歴4年



ムロ先生の「お答えします」

インターネットはアクセスメントではありません。困りごと中心になってしまっているのは、時間の制約を理由に「今の状況を教えて下さい」と始めていませんか？まずは介護保険制度や介護サービスのこと、ケアマネジャーの役割などを15分程度は説明しま

しょう。「ここで自立支援の考え方を伝えておかないと「困ったことをなんでもやってくれる制度じゃないの？」と認識のズレが生じるからです。現状の聞き取りは「できていないこと」だけでなく「できていないこと」「つらくなっていること」、要介護となる前の暮らしづくりの話も聞き取り、肯定的&応援的リアクションを使って「その暮らしに戻りたい」気持ちをも動機つけます。

その際、つらくなっている原因(例：痛み、だるさ、しびれ)を例にあげ「もし〇〇が改善したら、△△△をまたやれるようになります」と思われますか？と仮説質問を使った意向に転換する方法を試してはどうでしょう。家族からはどのような暮らしを求めているか、どのレベルまで改善してほしいか、どのようなかわり方をしたいか、などを未来形で聞き取りをしましょう。



現場で役に立つ「ミニ知識」

Zoom時代のケアマネ心得⑧

～会議の進行～

コロナ禍でクツと多くなったのがZoomを使ったオンライン会議。参加するだけでなく会議の進行役(ホスト役)をする機会もこれから多くなるでしょう。ポイントを説明します。

◆勸所① なごやかな雰囲気づくり

30分前にはスタンバイ。初心者さんがいたら早めに入室してもらい基本操作を教えましょう。所属名でなく「名前前で呼んで、なごやかな雰囲気づくりを心がけます。

◆勸所② 会議の流れとグラウンドルール

開始時に高めの声(こもりがちなので)で会議の流れをまず確認。進行表を画面共有し説明するとベストです。次に話し合いのグラウンドルールをお願い。「①進行中、音はミュート ②発言は1分以内 ③他の発言にはリアクションを大きく」などを笑顔でお願いしておくことで会議をコントロールできます。

◆勸所③ 進行役がまず笑顔と大きめの身振り

だからこそまず進行役がオーバーリアクションです。大ききなほどのうなづきと笑顔は基本です。初心者さんにはたいい緊張から大仏顔です(笑)。でもめげずにがんばりましょう！

福辺流 力を引き出す介助

vol. 61

状態別介助⑳ 言語機能障害

認知症での言語障害も脳血管障害による失語と同様に、運動性と感覚性の機能障害が見られます。ただし、脳血管障害による失語の症状で認知症での言語障害を全て理解することはできません。このように少し複雑な「言語機能障害をテーマ」に詳しく紹介したいと思います。

◆言語機能障害について

冒頭でもお話しましたが、言語機能障害といても原因はさまざまです。

脳卒中後の失語は主に左脳(左脳に言語野がある場合)の障害によって起こる症状ですが、認知症では右脳も左脳も障害されます。また、脳血管障害の失語症の診断では巣症状(脳の特定の部位の損傷の結果として現れる症状)が重要な意味を持ちますが、変性による認知症ではそれほど詳細に分ける必要はありません。

〈運動性の言語機能障害〉

- ① 言いたい言葉が出てこない。(喚語困難・語想起困難)

人や物の名前を思い出せない現象(失名詞)は、アルツハイマー病や一部の前頭側頭型認知症などでは極端に現れます。名詞



以外の動詞や形容詞なども思い出せなくなる(語想起困難)と症状が進んできているのかもしれませんが。

- ② 間違った言葉を使う。(錯語・錯読・錯書)

アルツハイマー病やレビー小体認知症で多く現れます。

- ③ 言葉や文章を組み立てられない。

④ 人が言った言葉を覚えていられない。(言語性短期記憶障害)

記憶障害)



〈感覚性言語機能障害〉

感覚性言語機能障害では聴覚は保たれているのに、言われていることが理解できません。話す能力はほとんど問題の無い人でもコミュニケーションが難しくなります。言葉が理解できないので周りの状況が理解できず、結果として

周囲を無視した行動をとります。本人にとっては自分がよいと思った行動が周囲から静止されたり注意されたりするために理不尽と感じることも多く、拒否や暴力がでることもあります。

どの程度の障害があるかは、以下のような指示を出してその通りに動いてもらえるかどうかで簡易にチェックできます(難聴がある人は注意します)。詳しいことは専門医の診断でアドバイスをもらうようにします。

- ① 簡単な文章「目を閉じて」

〈対応〉単語で伝えたり実際に物を指し示す。

- ② やや複雑な文章「目を閉じて右手を挙げて」

〈対応〉短い1文で伝える。

- ③ 複雑な文章「目を閉じて両手を挙げてから右手だけ降ろして」

〈対応〉この程度の長さまでで伝えるようにします。

〈タイプ別の特徴〉

アルツハイマー型認知症では感覚性・運動性の両方とも障害されることが多く、進行の中期は言語機能障害と高次運動機能障害が中心となります。初めから運動性の障害のほうが顕著な場合は、前頭側頭型認知症や一種の血管性認知症の可能性が大きいかもかもしれません。

前頭側頭型認知症の中の緩徐進行性失語症では、病気の初めから話し言葉が崩れたり感覚性の言語障害があり、それらが少しずつ悪化していきます。

また、意味記憶障害が中心である意味性認知症では言葉や物の概念が理解できなくなります。左脳の萎縮では一般物品、右脳の萎縮では人物についての意味記憶障害が出現しやすくなります。数字は数を表す「数詞」であり計算のルールなどが存在するため、失語症では計算能力が低下することもあります。

〈対応〉

こちらのペースではなく、本人のペースが基本です。

- ① 短く簡単に話しかける。
- ・ 「はい」「いいえ」で答えられる質問をする
- ・ 選択肢を提示する
- ・ 相手が答え易いように誘導する

〈例〉

「元気ですか？ 元気？ まあまあ？」「お茶ですか？ ご飯ですか？」

- ② 手がかりを多くする。

ジェスチャー、表情、書き文字、写真など。ただしジェスチャーも言語の一種なので、理解が難しい場合もあります。

- ③ 行動や雰囲気伝える。

入浴や食事、散歩に行くような場面でも周囲がゆっくりと準備を始めて動き出し、雰囲気を作ります。それから言葉で伝えるとスムーズに動いてもらえます。

- ④ 話題を限定する。

流れの中では会話が繋がります。

- ⑤ 誤りを訂正しない。

無理に思い出させない。正確な言葉を使うよりコミュニケーションを続けることが本来の目的にかないます。

- ⑥ 会話の機会を減らさない。

意思疎通の障害は大きなストレスですが、必要な時間をかけ聞き手が内容を類推して会話を続けられれば双方共に感情的になるのを防ぐことは可能です。たとえうまくできなくとも、多くの場合周囲がそのように気を使ってあげていることは解ってもらえます。

言葉はコミュニケーションのひとつの手段にすぎません。言葉にこだわるのではなく、意思の疎通、気持ちの疎通を図り、お互いを理解することを最優先に考えるようにしましょう。



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している。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!!



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② 《脂質》

皆様こんにちは。新型コロナウイルスの収束が見えにくい中、気をつけたいといけないことが多く大変ではありますが、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の1回目としてたんばく質についてお伝えしました。今回は2つ目の栄養素、脂質について考えてみたいと思います。

◆脂質は必要な栄養素

脂質は、肥満や生活習慣病の原因として取り上げられることも多く、摂らない方がいい成分として、よくないイメージを持たれている方も多いと思います。ですが、脂質も立派な五大栄養素のうちのひとつですから、必ず食事から摂取しなければならないものです。

◆脂質の種類

脂質にもいくつかの種類があり、代表的なものとして、トリアシルグリセロール、コレステロールがあります。トリアシルグリセロールは中性脂肪とも呼ばれ、食品に含まれるほとんどの脂質や、皆様が体内に貯蔵している



体脂肪もこの中性脂肪になります。トリアシルグリセロールとは、グリセロールに3つの脂肪酸が結合しているため、このような名前がついています。(図1)

脂肪酸はたくさん種類があり、2重結合を持たない飽和脂肪酸、2重結合を1つ持つ一価不飽和脂肪酸、2重結合を2つ以上持つ多価不飽和脂肪酸の3つに分類されます。(表1)

2重結合を持つ脂肪酸は酸化されやすく、過酸化脂質になると体にとつて良くないものになります。そのため、2重結合が多い多価不飽和脂肪酸ほど体に良くない脂質になりやすいということが言えますが、先ほどもお伝えした通り、脂質も栄養素なので、食事から摂取

図1 トリアシルグリセロール

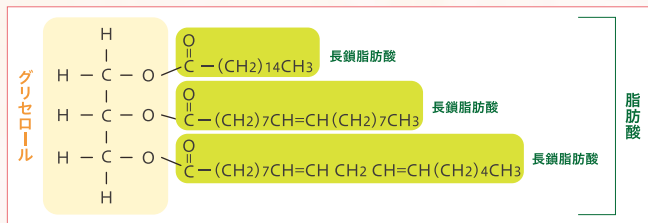


表1 脂肪酸の種類

名称	特徴	多く含まれる食品	代表的な脂肪酸
飽和脂肪酸	2重結合をもたない	動物性脂肪	パルミチン酸、ステアリン酸
一価不飽和脂肪酸	2重結合を1つもつ	植物性脂肪	オレイン酸、パルミトレイン酸
多価不飽和脂肪酸	2重結合を2つ以上もつ	植物性脂肪、魚油	リノール酸、α-リノレン酸、アラキドン酸、IPA、DHA

しなければならないものです。特に、必要不可欠で必ず摂取しなければならない脂肪酸を必須脂肪酸といい、リノール酸とαリノレン酸の2つはどちらも多価不飽和脂肪酸です。そのため、この2つの脂肪酸を多く含む食品を酸化されないように摂取することが大切です。

◆必須脂肪酸(リノール酸・αリノレン酸)

リノール酸は大豆油、紅花油、αリノレン酸はエゴマ油、亜麻仁油など、どちらも植物性の油に多いので、これらは空気に触れないように保存し、酸化を促進する原因となる高温状態にしない、紫外線(日光)に触れないようにするといった保存が必要となります。



また、抗酸化作用のあるビタミンEやビタミンCを含む食品と一緒に摂ることで脂質の酸化を防ぐことができます。特にビタミンEは脂質の酸化を防ぐ働きをし、ビタミンEと一緒にビタミンCを摂ることで、お互いの抗酸化作用を高めあう(相乗効果)ことがわかっています。(表2)

ビタミンEとビタミンCの多い食品を普段から意識して摂ること、体内の脂質の酸化も老後も防いでくれます。

表2 必須脂肪酸と抗酸化ビタミン多く含む食品

名称	食品
リノール酸	大豆油、紅花油、植物性油
αリノレン酸	えごま油、亜麻仁油、植物性油
ビタミンC	かんざつ類、キウイ、いちご、ピーマン、ブロッコリー、いも類
ビタミンE	植物油、胚芽、豆類、種実類(ナッツ類)、たらこ

◆コレステロールについての考え方

次にコレステロールです。以前は、コレステロールの多い食品は血液中のコレステロールを増やし、動脈硬化の原因になるということで摂らないようにした方がよいといわれていましたが、コレステロールを食事からたくさん摂ったとしても血液中のコレステロールを増やすことにはつながらないということがわかってきました。さらに、コレステロールの多い食べ物は動物性の食品に多く、動物性の食品を制限することによる、高齢者のたんぱく質の欠乏の方が問題視されるようになってきたことから、お肉や魚、卵といった動物性のたんぱく質が多い食品はコレステロールが多くても、積極的に摂るように指導されるようになりました。ただし、コレステロールの多い食品は、同時に脂質も多く、いまお伝えしたように栄養素ではありますが、摂りすぎは肥満や生活習慣病など健康を損なうことにつながります。やはり、どの栄養素も過不足なく適切な量を摂取することが大切です。

今回は、五大栄養素の効果的な摂り方、3つ目炭水化物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科学准教授
- 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10:00~16:00

(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



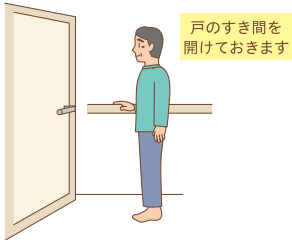
ゆるく楽しく筋肉運動⑥ 暮らしの中でプチ運動2



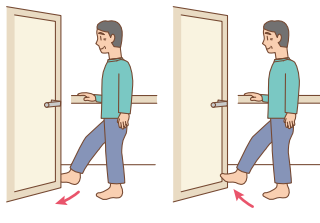
お行儀が悪いとされる動きですが、こっそりチャレンジしてみましょう。実際にやってみると使わない筋肉に刺激が入ることがお分かりになると思います。また重たい戸は負担になるため、軽い戸で行いましょう。

足で扉の開け閉めにチャレンジ!

- ① ぶすまや引き戸の前に立ち、壁や手すりをもって立ちましょう。
- ② 片足立ちですので、下腹に力を入れて足で扉を開けてみましょう。



- ③ 次に扉を閉めてみましょう。
- ④ 反対側の足でも行いましょう。



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。

〈お問い合わせ〉



自分でほぐす

vol.61

監修 善家佳子(ぜんけいよしこ)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。うふふピクス(楽しい介護予防)を主宰。

