

介護に携わるすべての方に

# Care Topics

2020

1

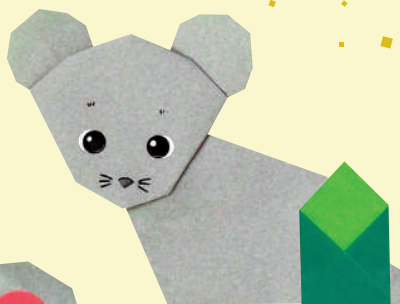
vol.44

## 特集

ケアマネジメントの仕事術  
～エッセンス版～

## たかむろ式会議の進め方⑤

～サービス担当者会議は  
こう盛り上げる!～

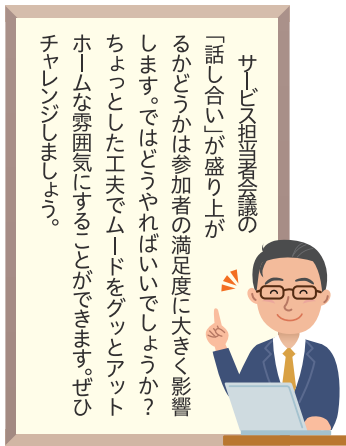


# ケアマネジメンツの仕事術 〜エッセンス版〜

vol. 31

## たかむろ式会議の進め方⑤

## サービス担当者会議はこう盛り上げる！



サービス担当者会議の「話し合い」が盛り上がるかどうかは参加者の満足度に大きく影響します。ではどうやればいいのでしょうか？ ちよつとした工夫でムードをグツとアツクホームな雰囲気にするのができます。ぜひチャレンジしましょう。

サービス担当者会議の新規ケースだと60分〜80分をかけるのが一般的。病院や老健から戻つてすぐというのも多く、緊張感ある盛り上がり方をするものです。ところが更新ケースになると時間は途端に30分〜40分と短縮されがち。数年経過していたりすると緊張感も薄れ、「わかっている感のまま打ち合わせのような進行が淡々とされがちです。これではせつかく参加してくれた家族やサービス事業所にとってはちよつと意気消沈気味になります。ではどうすればよいでしょう？ 高圧流の盛り上げ方を直伝しましょう！

### ① 参加者の「魅力」を紹介する

たとえば集まった6人中、1人でも新顔がいたら話し合いはつねに緊張したままで盛り上がり欠けます。なぜなら新顔さんは遠慮気味な態度をとり、「この人たちはどのような人だろう？」と探るような視線をずっと送っているからです。遠慮からか下向きがちになると目立ちます。その態度は少人数ではかならず避けたいものです。だったら自己紹介をしてもらえばよいと考えるのは早計です。〇〇事業所の管理者の△△ですだけでは所属や立場はわかっても人柄はまったくもつてわからないものです。そこで進行役としてチャレンジしたいものが「魅力紹介術」です。基本は「ほめること」に徹します。利用者(家族)にとって魅力に思えることを並べるといいでしょう。

### 〈例〉

- ・自宅から近い ・スタッフがやさしい
- ・送迎時間や訪問時間に融通がきく
- ・昼食がバラエティーに富んでいる
- ・レクリエーションがユニーク ・認知症に強い

だれだって「ほめられる」とうれしいものです。

良い点や魅力的な点をさらりと他己紹介すると、いわれた本人のモチベーションも上がります。



### ② 「事前の根回し」で全員に話してもらおう

会議がどれほど盛り上がりつつあるか、の指標となるのが「発言数」です。ところが活発に発言しているのは3人程度で残りが沈黙をしている話し合いは盛り上がりつつあるとはいいいません。その場合は「一部が…」となるでしょう。

発言が多い人の言い分は「みんなが黙っているから」と言い訳します。実は、「あなたばかりが発言しているから」という沈黙組の本音には気がついていません。ケアマネジャーはかがりが話すことになりがちなサ担会議をどうやって利用者(家族)を含む全員に発言をしてもらえるでしょうか。

・いきなり発言を振るのではなく「事前」に根回しをしておく

- ・「何かないですか？」はモチベーションを下げる禁句ワード。〇〇について手持ちの情報をお話しただけですか？」と具体的に振る
- ・「いまのお話について質問や付け加えることはありますか？」

### ③リアクションでムードを上げる

発言する人の不安の第一は「自分の発言する内容がどのように受けとめられるか?」。控え目な人は、進行役や聞き手の反応をとっても気にするものです。反応がイマイチだと、説明がくどくどなってとても長くなるか、話しているうちに迷子になる。何が言いたかったのかわからなくなる」ということが起こってしまいます。これを避けるには聞き手のリアクションがとても大切になってきます。

さらにリアクションがいいと話し合いにもリズム感が生まれ、参加者の一体感をつくることができます。次のようなリアクションを試してみましょう。

#### 〈例〉

- ・うなづく(大きく、小さく)
- ・相づちを打つ(共感、ねぎらい、賞賛など)
- ・反復する
- ・いっしょに笑う



### ④エピソードを引き出す

会議で大切なのは、何が決まったかだけではなく、どのように決まったか(プロセス)です。とくにサ担会議はケアプランの協議と決定だけが目的ではありません。「これまで」の暮らしが

介護の状況を振り返り(情緒的支え合い)、現状の困り事やがんばりを共有し、「これから」の暮らしへの思いを分かち合い計画を立てる場です。

そこでお互いに知ってもらいたいのがエピソードの数々です。「なんとかトイレは自分でできるようになった」という結果だけでなく、そのためにどのような努力をしたか(例:下半身強化のための朝夕20回ずつのスクワット、散歩というエピソードが重要になってきます)。

4つのエピソードを引き出してみましょう。

### ①がんばりエピソード

利用者(家族)だけでなく介護現場のスタッフもがんばっています。それぞれのがんばりを共有しほめあう(感謝すること)で情緒的な支え合いが生まれ、励みになり、明日からの生活やサービス提供の活力となります。

「〜ができるように、どのようにがんばられたか(工夫されたか)、お話いただけますか?」

このときは**がんばり評価のあいづち**(例:すごい)

ですね、それはがんばられましたねを加えましょう。



### ②ほのぼのエピソード

介護をしたり、されたりの話題のなかで「ほのぼのエピソード」にはほっこりとした

空気も生まれ、とてもいい瞬間です。

たとえ家族にとつては慣れないきつい排世や入浴の介助のなかでほのぼのとした瞬間は意外とあるものです。事前に聴き取りをしておきましょう。

「その話、サ担会議の時に話いただけますか?」

このときは**ほのぼの評価のあいづち**

(例:それは素敵です、いいお話ですね、ほっこりしますね)を加えましょう。



### ③おもしろエピソード

きつい介護のなかでも思わず笑ってしまう瞬間があったりします。若い頃や子育て中、仕事中や家族旅行でのおもしろエピソードは、利用者(家族)の人柄や家族仲をほうふつとさせるものがあります。おもしろ話は深刻だったたり行き話まりがちな介護を笑いに変えてくれる力があります。

「大変な介護のなかでも、思わず吹き出しましたようなことはありましたか?」

このときはおもむく評価の

あいづち(例：そういうことがあったんですね(笑)、それはびっくりされたでしょうね(笑)を加えましょう。



#### ④しじみエピソード

介護が長引くと家族も疲れがでて、ついつい言葉が荒くなったり、ストレスから逃げ出したくなることもあります。そのようななかでも本人がささやかでもがんばっていることや家族の真摯なかわり方を聴くと胸打たれることもあるでしょう。また「イサービスでフト洩れた言葉に心情をうかがい知ることもあるでしょう。そのようなしじみエピソードはサ担会議でぜひとも共有したいものです。事前に聞き取っておき、紹介しましょう。」

「○○さんが人生でとても大切にされてきたこととして、どのようなことがありですか？」

このときはしじみ評価の

あいづち(例：それって大切ですよ、大切にしたいと思いですよね)を加えましょう。



⑤小道具を使いこなし記念写真を撮る

これからは小道具をフルに使いこなし会議を盛り上げましょう。

・写真、動画  
サービスでの様子などは写真や動画で撮影してもらって、それをみんなで見るのがよいでしょう。

・SNS  
遠距離の家族もSNSのSkypeやLINEのテレビ電話機能で参加してもらうのもよいでしょう。

・記念写真  
終了後は記念写真の撮影をおススメします。記録に残るだけでなく、遠距離の家族や会議に参加できなかった事業所や医療チームへの情報提供としてもとても効果的です。

### ムロさんのまとめ

その① 事業所や参加者の「魅力」の紹介で笑顔を引き出す

その② 全員が発言できる雰囲気づくりは「事前の板回し」とリアクション

その③ エピソードで話し合いに「臨場感」とリアリティを！



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。「わかりやすくして元気がでる講師」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は定評がある。著書・監修書多数。近著は「地域ケア会議コーディネートブック」(第一法規)。「本人を動機づける介護予防ケアプラン作成ガイド」(日総研出版)。「ケアマネジャー手帳2020」(中央法規)など



## ケアマネさん「元気だして、相談室」

vol. 31

## 今月の悩めるケアマネさん

「限られた余命をどのようにサポートすれば、本人さんが安心して生活できるのか？を考えると具体的にどうしたらいいかわからないのが、悩みです」

兵庫姫路市 M・ーさん 女性

看護師歴32年



## ムロ先生の「お答えします」

限られた余命をどのように過ごしたいかはご本人の意思が最優先です。それをどのように支えるかがケアチームの役割です。しかし、「余命〇カ月〇年」と宣告されてから考えられるでしょうか。またご本人と意思疎通できるか否かということも問題です。だから

こそ、どのように「生きたいか」だけでなく「逝きたいか」をあらかじめご本人が決めておけるかどうかのポイントとなります。痛みや苦しさがなく穏やかに人生の最終段階をどう迎えるか、どう支えるかは家族や医療・介護にとっても大きなテーマです。「ACP（アドバンスケアプランニング）」はイギリスで始まり、日本では「延命治療の判断」のみをします。この場が「延命治療の判断」のみをする場となつては本末転倒といえます。どのような曲や景色が好きか「誰に、何に囲まれて」と心地よいかなどを要介護1の段階から話題にして話し合っておくと、本人理解に役立つだけでなく、看取り期のサポートの参考となるでしょう。



自分の伸びしろは自分で伸ばそう

現場で役に立つ「3知知識」

専門職なら自分を伸ばすのも「仕事のひと」です。資格取得は基礎体力。現場を泳ぎ切る知識と技術は「学び」によって磨きましょ。

■「自分育て」は「自己責任」がフロ

だれかに育ててもらつたのは10代まであるいは新人時代だけです。介護支援専門員の専門性を身につけたみなさんの「自分育て」は「自己責任」で行つてこそ「プロ・エシヨナル」を昇格することができます。

①「学び方」のスタイルを身につける

自分育てといつても適切な手法を知らないという「根性の自己満足な学び方」に疲れ果てることになりがちです。学ぶスタイルは本や研修会、事例検討会はもちろんのこと、テレビやYouTube、インターネットからも優良な情報を入力することができます。

②変化の時代に「学ぶ」から「進化」できる

変わるためには、これまでを振り返り、これからに向けて「フロ」としてのビジョンと段階的な目標が必要です。これがないとほとんどにしか取り組めません。学びが「変化」に「先行」しなければ変化に振り回されることになりかねません。

③学びは「楽しく、エキサイティング」

学びとは楽しく刺激的なものです。新しい知識や技術が身につくことは「新しい自分」の出会いとなります。

# 福辺流 力を引き出す介助

vol. 44

## 状態別介助⑩ アルツハイマーと脳血管障害型

認知症をひき起こす疾患によって、アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などに分類されます。

今月号・来月号では、その分類についてお話したいと思います。



### ◆認知症の分類を知っておく

お医者さんとはもかく、何故、私たちが自分や家族の認知症の病型分類を知る必要があるのでしょうか？分類を知ることでは次の3点に対応することができます。

① それぞれの病型の特徴を知っていれば適切な対応ができる。

② 病型によって特徴が異なるのでケアをする際の目安になる。

③ これからの経過や今後の予測に役立つ。

経過や予後もその通りにはいかないかもありませんが、何らかの方向性が示されていれば、少しでも不安は減るかもしれません。また、たとえ適切な対応ができなくても、認知症やそれぞれの分類別の特徴を知っていれば、認知症の人に対して腹を立てないで「そうか、仕方ないな」と思えることも多くなり、認知症の方本人にとっても介護者にとっても楽になるかもしれません。

### ◆分類①

#### 〈アルツハイマー型認知症〉

日本の認知症の50%がアルツハイマー型認知症であると言われています。アルツハイマー型認知症の初期症状は、記憶障害、時間や場所の見当識障害、遂行機能障害などです。

記憶障害は最近の記憶の障害から始まり、エピソードの内容だけでなくエピソードそのものを忘れます。

また、見当識の障害は時間から始まり、場所や人の見当識も徐々に失われていきます。

初期のアルツハイマー型認知症の特徴は、流暢で妙な言い訳(取り繕い)の多さです。

例えば、「お年はいくつですか」と尋ねると「いくつと思う?」「物忘れはありますか」と聞く「歳ですからねえ」といった流暢な返事が返ってきます。

ただし本人は故意に「まかしたり、嘘をついてるつもりはありません。病識の低下からくる

ものと言われていますが、もしかするとこれも逃避という無意識に生じる心の防衛で、その奥には本人の苦しみや不安が隠れているのかもしれない。

中期になると、妄想や幻覚が多くなります。この時期が徘徊や暴力行為などの行動症状が一番激しくなり、介護者にとっても一番辛い大変な時期と言えます。遂行機能障害も進み、新しいことができなくなりますが、やり慣れた作業や使い慣れた道具を使ったりすることはまだ可能です。

進行期になると失行や失認が顕著になり失禁も目立ち始めます。言語によるコミュニケーションは難しくなりますが、感情・情動の表現は残されています。活動性が低下していくため、中期のような介護上のトラブルは徐々に減り、介護は楽(?)になります。

終末期は大脳皮質の機能がほぼ失われてくるので、随意運動はなくなり四肢の拘縮が起こってきます。開眼していても自発的な動きがなくなり発語もほとんどなくなります。通常は発症して5年から15年でこのような寝たきり状態になります。

嚥下機能が衰えて飲み込みができなくなると、家族は胃ろうなどの経管栄養の選択を迫られます。経管栄養を選んで口からの食物の

摂食はなくなっても、唾液を誤嚥するので最後は肺炎で亡くなります。

「認知症では死なない」とはありません。死亡診断書には老衰や肺炎などと記載されますが、アルツハイマー型認知症は進行性で死因となります。だからこそ、ステージ毎の適切な医療とケアが重要です。

## ◆分類 II

### 〈脳血管性認知症〉

脳血管性認知症は、意欲低下、性格の変化が目立ち、記憶障害は著明ではありません。

アルツハイマー型認知症が病識に乏しく楽観的に見えるのに対し、病識がある程度保たれている脳血管性認知症では悲観的な対応が目立ちます。「こんな身体になってしまっ……と不自由になってしまったことをボソボソと話します。理解や会話のスピードが遅いこと(思考鈍磨)も特徴です。

その反面、感情や欲求を抑制することが難しくなり少しの刺激で感情失禁がおこります。プライドをキズつけられたり欲求が受け付けられない場面では暴力行為が出現します。

脳血管性認知症では性格の変化が早期に現れますが、変化というよりこれまでの性格がより先鋭化されると言えます。病識が保たれている

こと、身体的にもマヒや失語など様々な問題があることから不安感や焦燥感を抱きやすく、このような心理面でのストレスが、感情や欲求の抑制が難しい一因となっているのかもしれない。

自発性や意欲の低下で日常生活での精神活動や身体活動も低下し、消極的な閉じこもり生活をおくるようになると、さらに認知症を進行させます。

デイサービスやデイケアを利用して、他の人との交流を増やし活動的な毎日を送ってもらうことが必要になってきますが、なかなかデイサービスなどへの誘いに乗ってくれないのも脳血管性認知症の特徴です。特に男性はその傾向が強く、家族やケアマネジャー泣かせです。

プライドの高い男性の方には、最近多くなっている機能訓練(パワリーハ)を主体にやっているデイサービスやデイケアをまず勧めます。全てのお年寄りに「パワリーハビル」がよいとは決して思いませんが、デイサービスを嫌がるお年寄りの導入のサービスとしての利用価値は高いと思います。最近は様々なデイサービスやデイケアができていますので本人にあったデイサービスやデイケアを探してあげてください。

認知症を持ちながらも最後まで自分らしく生きていきたいと思えます。



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NHK E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ス

vol. 13

## 体温を上げる食事

明けましておめでとうございます。今年もシニア世代に向けて効果的な栄養摂取の方法を、日常の食事に役に立つように皆様にお届けしたいと思っています。

今年、「その時々感じやすいカラダの不調を予防するための栄養や食事のとり方」についてご紹介していきます。

### ◆体温を上げる食べ方

今回は、寒い時期に元気に身体を動かすことができるよう、体温を上げる食べ方について考えたいと思います。まずは「食事誘発性体熱産生(DIT)」または「特異動的作用(SDA)」です。これは、摂取した栄養素を体内で利用するために消費するエネルギー量のことです。エネルギーを消費することで体温が上がります。摂取した栄養素ごとに消費する量が異なり、炭水化物が約5%、脂質が約4%、たんぱく質が約30%と、たんぱく質がケタ違いにエネルギーを消費します。そのため、朝ご飯でたんぱく質の多い食品を食べることで、朝一番体温が下がっている状態で体温を上げやすくしてくれ



ます。そこに、一緒に炭水化物を摂ることで、血糖値が上がリ、インスリンというホルモンの働きのおかげで、筋肉内に筋肉のエネルギー源である「グリコーゲン」が蓄えられます。このグリコーゲンを使って、午後からしつかりと身体を動かすことができるようになり、一日を通じて体温が上がりやすくなります。また、体内でエネルギーを作り出すために、ビタミンB<sub>1</sub>やビタミンB<sub>2</sub>などのビタミンB群が必要です。

### ◆朝ごはんを見直す

それらの栄養素を効果的にとれる朝ご飯が、ごはん、豚汁(ネギ、玉ねぎ、にんじん、大根、れんこん入り)、ハムエッグです。豚汁にはビタミン

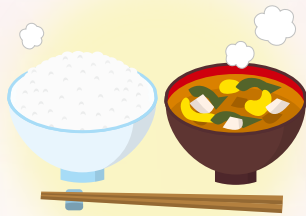
B<sub>1</sub>の吸収を助けるネギや玉ねぎ、粘膜を正常に保ってくれるカロテンが多いにんじん、ごはんに含まれるでんぶんの消化酵素を多く含む大根、胃の粘膜を保護してくれるムチンを多く含むれんこんなどの野菜をたっぷり入れてください。ハムエッグのたまごにもたんぱく質が多いうえに、ビタミンAが多く、粘膜を正常に保ち、風邪の症状を出にくくしてくれます。豚汁の豚肉、ハムエッグのハムにもたんぱく質はもちろん、ビタミンB<sub>1</sub>がとても多く、牛肉や鶏肉に比べて約10倍のビタミンB<sub>1</sub>が含まれています。その他にも、食事誘発性体熱産生で体温を上げる食材として、トウガラシやコショウ、シヨウガなどの香辛料があります。豚汁に七味や一味、シヨウガのすりおろしなどを加えて、ハムエッグにはコショウをふっついでいただくのもいいですね。





## ◆軽めの朝食が良い方は…

朝ごはんを食べる習慣がなく、なかなかしっかりと食べる事ができない方は、まずはかき卵とネギの味噌汁とご飯からはじめてみるのはいかがでしょうか？実は、食事誘発性熱産生は温かいものを食べてもおこります。特に寒い季節は、温かいものを体に入れることで、お腹から温まりますし、食事誘発性熱産生もおこりやすくなります。炭水化物もたんぱく質も少し加熱したほうが、消化吸収がよくなりますので、寒い時期には一石二鳥です。そのため、卵かけご飯のような生卵とご飯よりは、温かい味噌汁に卵を入れ、ご飯もあたたかいものを食べた方が体温が上がりますといえます。



もう一つ、食事誘発性熱産生を上げるのが「おいしいもの」を食べることです。これも科学

的に実証されています。生活リズムが乱れていると、朝起きたときに胃がもたれていたり、食欲が無かったりしますが、そんなときに無理やり美味しいと感じないものを食べたとしても効果は半減してしまいます。少し早めに起床し軽く体を動かして、朝食が美味しいと感じることができたら、体温が上がります。1日活発に行動できるようになるのではないのでしょうか？

次回は、さらに冷え性対策に血流をよくするための食事を考えたいと思います。



たんぱく質	肉、魚、卵、大豆、豆腐、納豆、牛乳、チーズ、ヨーグルト
炭水化物	ご飯、パン、麺類(出来るだけ温かいもの)
ビタミンB <sub>1</sub>	豚肉、豆類、胚芽 (+ネギ、玉ねぎ、にんにく、にら、らっきょう)
香辛料	トウガラシ、コショウ、ショウガ 温かいもの、美味しいもの

食事誘発性熱産生を上げる食べ物



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

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名の方にお集まりいただき、「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  
**0120-514-123**



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



## のびのびタオル体操① 上半身ののびのび体操

伸縮タイプ  
浴用ポディタオル

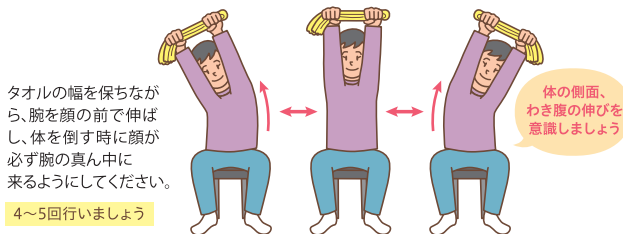
前かがみになりがちな姿勢が正され、体側を伸ばすことでウエストの引き締め効果も期待できます。

モノを持つことで関節の可動域が広がります！伸縮性のある浴用ポディタオルをご用意ください。 ※日用品販売店や100円ショップなどで購入可能です。

**腕・二の腕** のびのびタオルを半分に折り、両手で持ってゆっくりと上へ上げます。



**体側** のびのびタオルを持ち上げた状態で、体を左右に倒します。



注意  
ポイント

- 動きが難しい場合は無理をせず、出来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〉



vol.44

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ユニコミニティ協会名誉理事。うふふりびたス（楽しい介護予防）を主宰。

