

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2023

1

vol.80



特集

今こそ
お笑いパワーに注目!

ムロ先生のモチベーション・スキル

vol. 13

今こそお笑いパワーに注目！

みなさんはどんなテレビ番組が好きですか？

ここ10年くらいでお笑い番組が増えて、推しタレントをお持ちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか？暗い話題も多いこの頃、世の中が笑いを求めているといつてもいいかもしれません。みなさんも笑いというコンテツを上手く活用してみませんか。



◆A・Yさん(42歳・女性)ケアマナ歴7年

夫の転勤で大阪から横浜に引っ越してきました。現在はスタッフ数10人くらいの事務所に勤務しています。最近、仕事をすることで関西と関東でコミュニケーションの取り方やノリが違う気がして元気がない

自分입니다。事務所の方々とも、もつと笑顔で接したいのですが遠慮がちになってしまっています。

◆どのような時に笑っていますか？

結婚式の新郎新婦の誓いの言葉には「笑顔いっぱいこの家庭をめざします」という表現がかならず含まれます。記念写真もみんな笑顔で統一したがります。その理由は「笑顔は幸せの象徴」だからです。

ではみなさんはどのような時に笑っていますか？悲しいことやつらいことがあっても、ふとうれしい時、幸せな時、満たされた時にあなたは自然と笑顔になっていませんか？漫才やコント、友人たちとのバカ話で腹を抱えるほどおかしい場面ではつい大声を上げて笑っていませんか？

でも、親友や愛する家族と最後の別れをする時、泣きたい気持ちを押さえ必死に笑顔を作らないでしょうか？

笑いには心を満たし、人を励まし、場を和ませる、大きなモチベーション力があります。



◆「笑い」には5つの効果がある

健康で元気な人は笑っていることが多いものです。甚大な被害に見舞われても「なんとかなるでしょう(笑)」と笑顔で応える人がいます。これは笑いに次の**5つ**のモチベーション効果があるからです。

①免疫力が高まる

笑いはNK細胞(ナチュラルキラー細胞)とB細胞(ボーン細胞)と呼ばれる免疫細胞を活性化させるといわれています。実際にがん患者や糖尿病患者に漫才や落語を見せて大笑いさせるとNK細胞が85%〜600%も増加したという研究成果もあります。

笑いは病気のリスクを下げ、健康なカラダ作る事で(体調がよい状態)モチベーションを上げるきっかけになるのです。



② ストレス解消と鎮痛効果がある

笑うことでストレスが解消しプラス思考になるのも、次の3つのホルモンの分泌が上がるからです。

- ・ エンドルフィン…多幸感を上げる
- ・ ドーパミン…やる気・意欲を上げる
- ・ セロトニン…心地よさ、穏やかさ

特にエンドルフィンには「モルヒネの6倍の鎮痛効果」があり、マラソンのランナーズハイ状態にも大いに影響しています。



③ やる気スイッチが入りやすくなる

ホルモンのドーパミンはやる気・意欲やプラス思考を高めてくれます。また笑うことで脳の血流が良くなり、海馬(記憶を司る器官)や側頭葉(判断力を司る器官)が活性化され、いわゆる「冴えた状態」にしてくれます。

困難な環境でも「なんとかなる」と楽天的に笑顔でいると応援してくれる人が表れ、状況も好転し、「笑う門には福来る」という諺どおりの展開になります。

④ 筋力がパワーアップする

スポーツではキツイ苦しい表情は身体を緊張させ気持ち萎えさせるだけです。「楽しんでながらプレーする」ことでリラックス効果とやる気効果が生まれ、モチベーションアップが図ることになります。

また顔の皺は表情筋の衰えともいわれます。笑うことで筋力を使って「たるみ」を防ぎ、元気なあなたを演出することができます。

⑤ 共感的ムードを作ることができる

複数人がいっせいに笑うとき、そこには「わかるわかる」という共感的な雰囲気と一体感が生まれます。お笑い芸人のテクニクの1つの「あるある話で笑わせる」という手法で、観客を一気に盛り上げることができます。

笑ってもらえることでマズローが唱える欲

求5段階説の所属の欲求を満たされ(受け入れてもらえた)、自己肯定感が生まれます。



◆ どのように「笑い」をつくれればモチベーションアップにつかえるだろうか

では、笑うためにはどのようにすればよいでしょう。笑いは個人的なものです。関西の笑いとはドギツイ、若手の笑いのツボがわからないなど、いざ笑うとなると困るものです。「笑わせること」はむずかしくても、「笑う」ことはできます。

① 笑顔をつくる

笑顔を鏡に向かってつくってみましょう。口角を上げるには割り箸を口にはさむトレーニングが効果的です。

- ・ 口角を上げる
- ・ 頬を上げる
- ・ 上の歯を6本以上見せる
- ・ 両目を見開き、逆三日月にする

2 笑ってみる

声を上げて笑うだけで脳はその声に反応して楽しい気分になってきます。これは笑い方トレーニングとしても効果的です。

なお、苦笑い、含み笑い、作り笑い、高笑い、鼻で笑うなどは注意しましょう。

- ・目じりを下げて笑う(微笑む)
- ・楽しそうに笑う
- ・大声を上げて笑う
- ・手を叩いて(腹を抱えて)笑う
- ・涙が出るくらい笑う



3 自分で「ツツコミ」をやる

お笑いでもやる「ツツコミ」とは批判的に「笑ってみる作業」のことです。テレビや新聞などを鵜呑みにするのではなく、「それはちゃうやろ」とあえておもしろがる視点でみることで多様な視点を持つきっかけとなります。

あなたの気持ちに「それはしゃあないな」

という肯定感があれば、友人や同僚との会話で試しても角が立つことはありません。

4 自分で「ボケる」をやる

お笑いの「ボケる」とは批評的に乗っかってボケてみる作業です。指摘やツツコミに「それは違う」と反応するのではなく、あえてノツテみる(受け入れてみる)ことで「笑いを生み出す作業」です。その上級編のノリツツコミ(ナルホドく〜なんだ!...いや、ちょっと待ってエよ!)ができるようになればナカナカです。

周囲に笑いが起こるとあなたのモチベーションもアップすることでしょう。



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」(不定期)
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高い評価。著書・監修書多数。

近著:「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。

現在は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



⑤ おもしろいと思うことを口に出す

日常生活や仕事で「おもしろい」と思ったことを口に出すことで周囲に笑いを起こすことができます。それにはすべてに「疑問を持つ」ことから始めましょう。

・これって○○でいいのかな？

・よく考えてみると・・・ってなに？

・どうして～～な行動をとるの？

素朴な疑問は最強の「知的武器」です。みんなで考えているといろんな発想が乱れ飛び笑いが起こるでしょう。また自分の失敗談にオチをつけて話す自虐ネタも共感の笑いを起こせます。

⑥ お笑い芸人などで笑う

私たちを笑わせてくれるプロフェッショナルが「お笑い芸人」たちです。近頃、あまり笑っていないと自覚したら、テレビのお笑い番組を見る、演芸場に足を運ぶ、YouTubeにアクセスするなどして「笑いの時間」を作りましょう。

ジャンルには漫才、コント、落語、喜劇があります。そのなかで自分のイチ押し芸人などをつくるのもおススメします。

またマンガ、川柳、小説、映画などのコミカルなジャンルを楽しむのもよいでしょう。

⑦ 笑わせる(笑いをつくる)

受け身的な「笑う」だけでなく「笑わせる(笑いをつくる)」こともモチベーションアップにはとても効果的です。

しかし、笑わせているとわかったら人は笑ってくれません。笑い話をはじめから笑って話す相手は笑わずにシラケるだけです。ではどのようにすればよいでしょう。

・真剣に話す

おもしろい話ほど真剣に話すとは関心を持って聞いてくれ、とてもオチが効きます。

・わざと間違える

「よくやる勘違い」「思わずやってしまう間違い」「絶対にやらない間違い」「は聞き手の共感の笑いや意外性の笑いを生み出します。

・自分を下げる

自虐ネタは安心して笑えるネタです。聞き手は笑いながら親近感を持ってくれます。

現場で役に立つ「ミニ知識」

「コミュニケーション・ケア術」 ⑦ 実質はNGワード!?

会話の基本は「相手への気遣い」ですが、気を配って話をしていこうとすると実は自分本位になってしまっていることがあります。そういったいついつ使ってしまう「言葉」についてお話しします。

◆よく使う言葉「大丈夫ですか？」

普段の会話の中はもちろん、利用者さんにもつい言いがちな「大丈夫ですか？」。もし「自身が言われたとしたらどうでしょうか？」
「大丈夫です。」としか答えにくい空気感がありませんか？例えば「腰の痛みはいかがですか？」
「今朝は冷えましたがお加減いかがですか？」
など怠いとか痛いとか、相手が答えやすい回答を盛り込むなど、声かけにひと工夫してみてください。

◆相手との距離感にもつながる

会話をすると相手との距離感を詰めたいたがために間違った敬語にも要注意です。距離感を間違える。かえって相手に気を使わせ、狙いとは反対に距離感が開いてしまうことがあるのです。手順ののっとりやり取りにも要注意です。業務は進んでも距離感や信頼感の創出と反比例する可能性があります。プラスαの声かけは潤滑油。仕事以外でも役立つ工夫です。

福辺流 力を引き出す介助

「食事」の介助術 ⑭

これまで、歯、舌、唇などの口腔機能のお話をしてきました。人間の口腔は、コミュニケーションや物を食べるという生きていく上での重要な役割を果たしています。私たちの重要な機能である摂食・嚥下、発声・発音のためには、整った姿勢が不可欠です。今回は姿勢についてお話をしてみたいと思います。



vol. 80

《整った坐位がとれないとどうなる?》

摂食・嚥下機能評価アセスメント表の観察事項や評価の欄をみてください。

例えば、先行期における問題点「何をどのくらい食べるかわからない」↓観察事項「意識レベル」「高次脳機能」↓評価「コミュニケーションが取れない」「注意力・集中力が低い」「食物を見ても反応しない」、これらの項目は姿勢(食べるときなどの主に坐位姿勢)と大きく関わってきます。

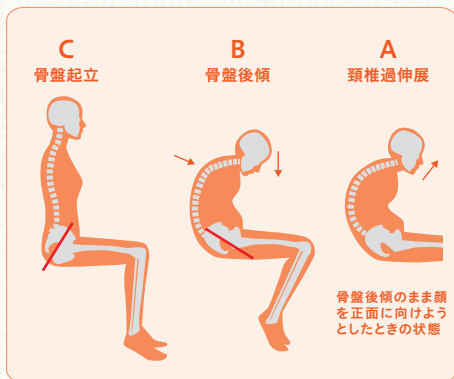
ちゃんとした坐位姿勢が取れていないと、意識レベルを保つことが難しく、当然「コミュニケーションが取れない」「注意力・集中力が低い」「食物を見ても反応しない」などの認知機能が低下します。視覚や聴力などの感覚機能もフルに働きません。

その他のどの時期のどの問題点でも姿勢の考慮は必要不可欠です。

摂食・嚥下機能評価アセスメント表

障害部位	問題点	観察事項	評価
先行期	何をどのくらい食べるか判断できない。	全身状態、意識レベル、高次脳機能	疾患・症状の不安定、JCSⅡ～以下、コミュニケーションが図れない、注意力・集中力が低い、食物を見ても反応しない
準備期	食物を咀嚼し食塊を形成することができない。または不十分である。摂食動作が不十分で食物を口に運べない。	歯の状態、顎関節の可動、体幹維持、上肢の可動域、頭部の支持	歯をくいしばることができない、軟らかいものしか食べられない、口腔内の衛生状態が悪い、顎が上下するだけで回旋運動が見られない
口腔期	食物を口腔から咽頭へ送ることができない。または障害がある。	口唇の運動、舌の運動、流涎、軟口蓋の運動、口腔内の知覚機能、構音機能、咽頭反射	口唇を閉じることができない、口唇をすぼめることができない、絶えず流涎がある、舌の上下・左右運動ができない、舌の突き出しができない、舌根沈下気味、口腔の知覚・味覚がわからない、口中に食物が残る、麻痺側の頬に食物が貯留する、食物が口からこぼれる、言葉が聞き取りにくい、しゃべりにくい、口蓋音が出ない
咽頭期	食塊を咽頭から食道へ送ることができない。または障害がある。	嚥下運動、咽頭運動、頸部の運動	唾液の飲み込み時間に時間がかかる、飲み込み時に甲状軟骨の挙上がある、喘鳴を伴う著しいむせがある、夜間の咳が激しく頻回である、食後に集中して咳が出る、呼吸が浅い
食道期	食塊を食道から胃へ送ることができない。または障害がある。		嘔吐を繰り返す、むせ現象

《骨盤が後傾する原因は?》
 次の方の3つの坐位姿勢を見てみてください。



これらの写真は高齢者の施設やデイサービスではそれほど珍しい光景ではありません。



どうして、こんな姿勢になってしまうのでしょうか。

左の姿勢は骨盤を起こす(アップライト)ことが出来る若い人(とは限りませんが)の坐位姿勢です。

真ん中と右は骨盤を起こすことができない(骨盤が後傾)高齢者の姿勢です。

私たちの骨盤が後傾する原因は・座位での重心線が脊柱の前方を通る・座位での重心線が座骨結節の後方を通る・脊柱起立筋・腸腰筋の働きが弱い・膝の後ろにある下腿と骨盤に繋がる筋(ハムストリングス)が短縮しているなどがあります。

ハムストリングスが短縮して脊柱起立筋・腸腰筋の機能が低下した高齢者の骨盤は、後傾して重心線が後方にきます。安定した座位の条件の1つは両足底に体重が掛かっていることですが、重心が後方にあると足底に体重をかけることが難しくなります。

お年寄りが座っているとお尻がどんどん前にずれていきます。そのまま放って置く施設もありますが、姿勢に気をつけているスタッフがいると、背後から抱え上げて真っ直ぐ座れるように姿勢を直します。でも直ぐにお年寄りはお尻をずらした姿勢に戻ってしまいます。

筋肉の伸縮性が十分あり、股関節の可動域が正常で、骨盤をアップライトすることができると、姿勢を直してあげれば左のような坐位を保てますが、ハムストリングスが短縮して、骨盤が後傾位で固定してしまっただお年寄りは、

姿勢を直しても直ぐに元のずれた坐位姿勢に戻ってしまうのです。

《安定した坐位を保つには》

骨盤が後傾して脊柱が前弯(円背)してしまっただお年寄りの顔が前方を向き、安定した坐位を保ち上肢が使えるようになるためにはどうすればよいのでしょうか。

股関節が90°に曲がらないので、椅子ではA、Bのようになっけてしまいます。椅子ではなく、調整のできるモジュラー型の車イスでシーティングして座らなければ安定した坐位をとることはできません。

これまで「車イスは運搬のためのツールで座るためのものではない」と説明され、今でも介護では車イスに乗せっ放しにしないで椅子に移らないといけない」という神話が残っています。20年前は私も本の中でそのように書いていました。モジュラー型の車イスのように一人一人に合わせて調整のできる椅子があればその椅子に移ってもらえばよいのですが、残念ながらそのような椅子がないので、座位のためにはシーティングを考えられた車イスに座ることが必要になります。

次回はシーティングのお話。モジュラー型の車イスでの調整や、スタンダードの車イス、通常の椅子でもできる坐位姿勢の考え方を伝えたいと思います。



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!!



疾病予防のための食事の摂り方

〈高血圧対策と間食〉

皆さまこんにちは。いかがお過ごしでしょうか？

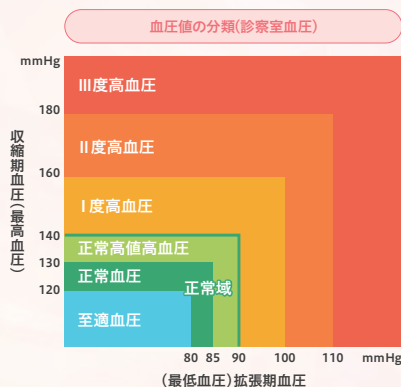
働き盛り以降の年代に心配な疾病予防の食事をテーマに、前回は糖尿病予防のための間食についてお話ししました。今回も働き盛りの年代に心配な疾病予防、特に高血圧対策のための間食について考えてみたいと思います。



◆悔れない高血圧

心臓から送り出された血液が動脈の血管壁の内側を押す力が血圧です。この血圧が、医療機関で計測したときに、上の血圧が140mmHg以上、下の血圧が90mmHg以上になると高血圧症という病気になります(図1)。自宅で計測する場合は、上の血圧が135mmHg以上、下の血圧が85mmHg以上を高血圧症となり、自宅での計測の基準値が5mmHg低いのは、自宅のほうを病院で計測するよりリラックスでき、その分、血圧が低めに出ることからです。しなやかで柔軟な血管は

図1 高血圧症のガイドライン



スムーズに血液を送ることができ、血圧も正常範囲に保つことができますが、動脈硬化などで血行が悪くなると、心臓が血液をよりたくさん強い力で全身に送らなければいけなくなり、血圧が上がります。「上の血圧」とは、心臓が収縮し、血液が全身に送り出されるとき動脈の血管壁の内側にかかる圧力で、収縮期血圧ともいいます。「下の血圧」とは、心臓が拡張したときの動脈の血管壁の内側にかかる圧力で、拡張期血圧ともいいます。

高血圧症をそのままにしていると、心筋梗塞や脳卒中、腎臓病といった重大な病気を招きます。しかし、高血圧という状態だけでは痛みや自覚症状はほとんどなく、病気であると認識することがなかなかできないことから、高血圧症は「サイレント・キラー(沈黙の殺し屋)」と呼ばれています。

◆高血圧の原因

高血圧症は遺伝的な要因と生活習慣が原因でおこる本態性高血圧症と、腎臓の病気やホルモンの異常などの病気が原因でおこる二次性高血圧症があり、約9割が本態性高血圧症で、特に日本人に多いといわれています。高血圧症を引き起こしやすい生活習慣として、「ご存じの

方も多いと思いますが、食塩(ナトリウム)を過剰に長期間とり続けること、ナトリウムの体外への排泄を促すカリウムを多く含む野菜や果物、海藻類の摂取不足、肥満、喫煙、過剰飲酒、そしてストレスなどがあげられます。食塩として必要な量は1日当たり1.5g程度(ナトリウムとしては600mg)で、現在日本人の食塩摂取量は、減塩を掲げて減少傾向にありますが、それでも成人男性で10.9g、成人女性で9.3gと摂りすぎています。そのため、日本人の食事摂取基準2020年版では、生活習慣病の予防目的として、成人男性は7.5g未満、成人女性は6.5g未満が目標準として設定されています。

◆高血圧予防と間食

高血圧予防に適する間食としては、ナトリウムが少なく、カリウムが多い果物やいも類がおすすです(表1)。いも類は焼き芋のように、味付けが少ない方法で間食として摂取するのがよいですね。食パンやバターなどにも食塩が多いものがあったり、加工食品にもナトリウムが多くつかわれているものがあり、粉末のスープやみそ汁など顆粒だしを使ったものもナトリウムを多く摂ってしまうことにつながるため、食事はもちろん間食に

表1 食品に含まれるナトリウムとカリウムの量(100g中)

食品	ナトリウム(mg)	カリウム(mg)
いちご	Tr	170
柿	1	170
みかん	1	130
キウイフルーツ	2	290
ブルー(ドライフルーツ)	1	480
バナナ	Tr	360
りんご	Tr	120
じゃがいも	1	410
さつまいも	11	480
食パン	470	86
ゆでうどん(麺のみ)	120	9
カップ麺	2,700	180
ご飯	1	29
シュークリーム	95	120
チーズケーキ	180	86
しょうゆせんべい	770	130

※微量

も注意が必要です。強度の高い運動は一時的に血圧を上げることにつながりますが、適度な強度の有酸素運動を継続して行うことで血圧を正常に保つことができることもわかっています。ストレスも高血圧には強く影響を及ぼすため、ストレス解消のための軽い運動を継続して行うことが高血圧の予防には効果的です。

次回も、働き盛り以降の年代に心配な疾病予防のための間食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



レクリエーションにも使える体操①

♪ふじの山

カラダを動かさないと、あ～っという間に動けなくなる！
声を出さないと、あ～っという間に声ができなくなる！
～懐かしい童謡・わらべうた・唱歌を口ずさんだり、鼻歌を歌いながらリズムに乗って動きましょう♪～

今月の曲 「ふじの山(富士山)」

あけましておめでとうございます。いつまでもお正月気分しているとカラダも気持ちも緩んできます。伸ばしたり縮めたり冬将軍に備えましょう。

歌詞

1番

- あたまを雲の上にし ----- ①背筋をのばして両手を横から上に上げて合わせる
- 四方の山を見下ろして ----- ②両手を上に上げたまま、顔を下に、頭を左右に
- 雷さまを下に聞く ----- ③背中を丸く、お辞儀をするように
- 富士は日本一の山 ----- ④背筋をシャンとしてパンザイ

2番

- 青空たかく そびえ立ち ----- ⑤両手を上にVの字に
- 体に雷の着物きて ----- ⑥自分で自分を抱きしめる
- 雷の裾をとおく良く ----- ⑦下で逆さVの字
- 富士は日本一の山 ----- ④背筋をシャンとしてパンザイ



vol. 80

自分で

監修

善家佳子(せんけいよしこ)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ー協会名誉理事。うふふピクス(楽しい介護予防)を主宰。



〈お問い合わせ〉

