

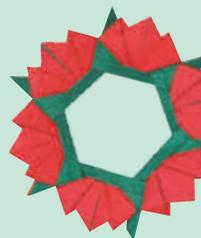
介護に携わるすべての方に

Care Topics

2022

4

vol.71



特集

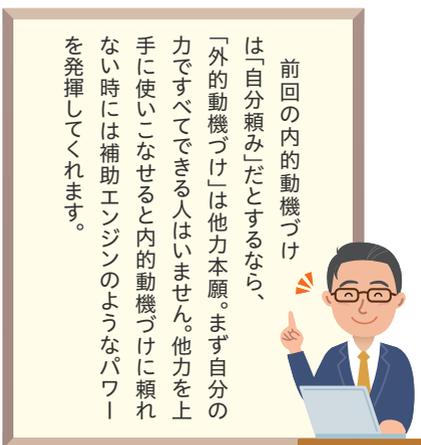
ネタは工夫次第でいっぱい！
「外的動機づけ」



ムロ先生のモチベーション・スキル

vol. 4

ネタは工夫次第でいっぱい！「外的動機づけ」



◆サワさん(46歳・女性)ケアマネ歴8年

私は目標設定とか計画が苦手です。考えている時はそれなりに盛り上がるんですが始まるとどうしても三日坊主の癖が抜けません。バツと元気が出るような方法ってないんでしょうか？

◆「外的動機づけ」は使いようで効果に差が！

サワさんのように盛り上がってスタートはできたけど早々と低空飛行になる時ってあります。内的動機づけだけではそもそもムリがあるなら外的動機づけ(外発的モチベーション)を使いましょう。ビジネス上では次の3つがよく使われます。

- 1 金銭的動機づけ
昇給、ボーナス、一時金など
- 2 組織職位・立場的動機づけ
昇進、表彰、正規職員への格上げなど
- 3 所属の欲求的動機づけ
仲間の受容や承認の言葉、ほめる言葉など

これらは会社や組織で一般的に行われています。ところが、えこひいきや差別感があると逆効果になるので「公平性」が命になります。そのために「ルール化」がポイントになります。ところが複雑なうえに定期的な見直しがあるので、数年経過するとともやこし

くなりがちです。ケアマネジメントでいうならサービスの「特別加算」がわかりやすい例かもしれません。

これらの外的動機づけの中味があなた自身のモチベーションにぴったり一致していれば、がんばる意欲もわいてくるでしょう。でもどうでしょう。

自分のがんばりに見合わない、魅力を感じない、その趣旨に賛同出来ない人にとっては魅力的でなく、なにより効果がないんです。



◆魅力的な「外的動機づけ」をラインナップする

とかく外的動機づけは会社や組織でいろんな場面で使われてきました。それをセルフモチベーションアップにどう活用するか！それは「自分にとって魅力的」と思えるラインナップを自分で設定すること。これがポイントなんです。

そこで頼りにしたいノウハウがコーチングの原則。それが「あなたのご自身はあなた自身ががんばり知っている」。これを使うのです。自分は何に満たされていないか、どのようなモノやコトに満足感や充足感を抱くのか、ど

のようなことにリラックスするか、そしてどのようなモノやコトにがんばる気持ちになれるのか、それがわかっているのはあなた自身。それをラインナップしてみましようということです。

遠慮は必要ありません。だって大切なのはあなた自身のモチベーションアップなのですから。

ではどのように考えればよいでしょう。「外的動機づけ」には大きく2種類ありますよ。

①モノ・自分プレゼント

自分が自分にプレゼントはいまやブームとあっていいでしょう。象徴的なのがバレンタインチョコ。愛しい人に贈る「本命チョコ」、職場や家族に贈る「義理チョコ」、そしていつもがんばっている自分に贈る「ご褒美チョコ」。リモートワークだとリアルで会うことも激減しているので、余計に自分を大切に。応援する意味で自分プレゼントはモチベーションアップには効果的です。

なにより「○○のためにがんばろう」と思える即効性がうれしい。どのような種類があるでしょう。

・**プチプレゼント**(例:食べ物、衣服、旅行、小物、各種チケットなど)

日頃からちよっとハードルが高いモノやコトって誰でもありますよね。それを使うのです。「自分で自分を釣る」(ニンジン効果)わけです。

・金銭(達成した時の金額がポイント)

欲しいモノが特にならない、金額がかなりかかる場合は自分への「お小遣い&ボーナス」もよいでしょう。それにはまず金額を決めること。使途が決まっていなくても貯金癖もつくし、なにより「未知なる使い道に向けてワクワク感で自分を引っ張る」というセルフモチベーションが可能となります。

②刺激・自分を成長させる

成長や動機づけのために「外的刺激」として効果的なコトや人をラインナップしてみましよう。外的刺激たちが内的モチベーションを刺激してさらなるパワーアップをするという「善循環」をつくります。

・仲間・ライバルを作る

刺激し合える・グチも話せる仲間やライバルを作る、いっしょに勉強会を開くなど

・実践の真似(代理経験)をする

「できそうだ」と思えることを経験してみる、仕事がデキる人の真似をする



・縁起をかつぐ(運を味方にする)

お守り、お参り、ジnkクス、パワーストーン、パワースポット巡りなどをやってみる
・**格言(マイスローガン)を読み上げる**
著名人の格言や教訓をノートに書く、声に出して読み上げる

◆外的動機づけの「5つのリスク」を使いこなす

外的動機づけのよい点は即効性があるところ。でも過度に頼ってしまうと実は阻害要因になってしまいうリスクがあるんです。どういうことでしょうか？

米国のアルフィー・コーン(評論家)の「5つの指摘」(01~03)と英国のエドワード・L・デシ(心理学者)が示す「2つの指摘」(04・05)を理解しておくこと「節度ある」使いこなしができます。

外的動機づけの「5つのリスク」

01

ご褒美は「罰」に

02

基準を下げがち

03

チャレンジが減る

04

ご褒美に依存

05

近道に走る

01:「褒美は」罰にもなる

「褒美と罰はコインの裏表です。「〇〇」をやりとげたら自分に「褒美するルールだと」できない時は褒美はなし」となります。つまり「罰」となってしまふんです。達成感がないうえに褒美がないことが続くとき自己肯定感は下がります。ではどうすればよいのか？大ゴールでなく小ゴール（細分化・小分け）を設定して褒美が出やすくするのがよいでしょう。

02:「基準」を下げがち

「〇〇ができたら褒美」「〇〇ができないと罰」という結果評価だけだと、「なぜうまくいったのか」「どうして失敗したのか」「どのようになればうまくいくか」などのプロセス分析とポジティブ対応策を検討することをしなくなるのがリスクとなります。

また賞罰が目的化すると、少ない努力で「多くの褒美・少ない罰」にするには「基準を下げる」こともっとも手っ取り早いこととなります。

目的を常に確認し、プロセス分析とポジティブ対応策をていねいに検討する機会を作らしましょう。

03:「チャレンジ」しなくなる

賞罰を気にしながら働きはじめると、楽しくがんばっているときに比べて「視野が狭く

なる」とコインは指摘。それに評価が連動すると「評価される項目の範囲」内で働くこうとします。つまり仕事への工夫や創造、冒険、イノベーションに水をさし、新しいチャレンジを抑える心理が働くわけです。

04:「褒美」に依存する

自分をやらせたいために外的動機づけを使い出すと、脳で「〇〇をするのは褒美のため」という認知のすり替えが起こってしまうと、同じ行動を自分にさせるためには褒美を与え続けなければいけなくなることに。それは褒美へのアディクション（依存症）を意味します。期間や範囲をあらかじめルール化しておくことで防ぐことができます。

05:「手抜き（近道）」に走る

褒美が目的化するとできるだけ最短ルートにしたいもの。「手抜き」を選んでしまうと中味を伴わないことになり、やがて自分不信となり、結果的にモチベーションをダウンさせることとなります。

外的動機づけで注意すべきなのは報酬（褒美）がやる気を低下させる「アンダー・マイニング現象」。あくまで**メインは内的動機づけ**！外的動機づけはサポート機能として使いこなすことが重要です。

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

「わかりやすく元気のでる講師」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「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)

「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. 57

コロナ禍、モニタリング訪問に
悩むケアマネさん

「コロナのオミクロン株の広がりで月1回の定期訪問もかなり短縮せざる得ません。なんとかなっているよ」と返事をもらっても見えないリスクを見落としてしまっているのでは心配です。」

南アルプス市 N・Sさん 女性
ケアマネ歴6年



ムロ先生の「お答えします」

「コロナ・オミクロン株の第6波は感染力も高く、家庭内感染がかなり広がっています。「不要不急の外出を控えてください」という発信が家から二歩も出ないでひきこもっていると安心」と屋内でジツとしていると懸念されるのが高齢者のフレイル化(虚弱化)です。」

「歩かない↓歩くのが面倒↓歩けなくなる」悪循環になっているかもしれない。「なんとかなっているよ」という言葉に安心感を抱いていては大変なことに動かない外出しないことで「見えないリスク」がどんどん進んでいるかもしれません。

まずはモニタリング時、手指消毒・マスク着用(必要に応じて防護服)携帯ついで、15分ごとの換気(玄関、縁側、軒先なども可)などは徹底しましょう。「見えないリスク」の発見は言葉だけでは不十分です。身体動作(歩く、しゃがむ、かがむ)と生活行為(料理、掃除を見せてもらいます。必要なら動画を撮りいっしよに確認して本人の「気づき」につなげる)ともよいでしょう。悩みや不安は聴き取りが大切。利用者によっては1回15分の訪問を1日2回行う、2回目は電話で行うなど工夫をしましょう。



現場で役に立つ「ミニ知識」

コミュニケーション術⑧
正しい敬語の使い方

敬語は最強のコミュニケーションツール。うまく使いこなせると人間関係の潤滑油ですが、間違えると失礼になり、ていねい過ぎると感謝(いんげん)無礼になることも。二重敬語×ご覧になられますか↓〇ご覧になりますか?」にも要注意です。

◆尊敬語(相手を高める)

相手や話題の登場人物の状態や動作を高めて表現します。「いらっしやる、おいでになる、召し上がる」などがあります。

◆謙讓語(自分側を低める)

自分側を「低める」ことで相手に敬意を表する表現です。「うかがう、いたたく、申し上げる、お伝えする」ご連絡する」などがあります。

◆丁寧語(ていねいな気持ち)

相手へのていねいな気持ちを表現し、代表的なものに「です、ます、ございます」があります。改まり語(この間)先ほど)もあります。

◆美化語(話題のモノ・コトを大切に扱う)

美化語は名詞の前に「お、こ」をつけるだけで、話題のなかのモノ・コトを大切に扱う気持ちを表現できます。「お土産、お皿、お手間、ご家族、ご苦労」など。ただしなまない名詞(お電車、お人参)もあるので注意しましょう。

福辺流 力を引き出す介助

vol. 71

「食事」の介助術⑤

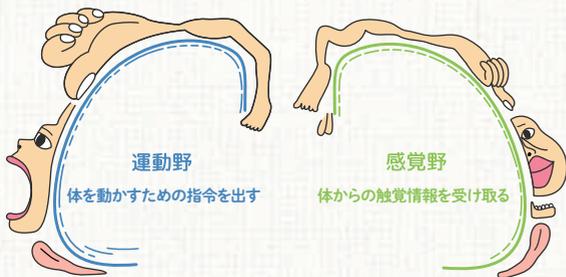
今日は舌のお話です。「嘘をつく」と閻魔様が舌を抜きに来るよ!」小さい頃、大人からそんなふうにおどかさされたことはありませんか。ご飯を食べるためにもおしゃべりのためにも、とても大切な舌をペンチで挟まれて抜かれるなんて! 想像するだけで震えあがってしまいます。

◆改めて「舌」に注目!

舌を巻く、二枚舌、舌が肥える、舌の根の乾かないうちに、これらの舌に関する言葉は舌の役割の多様性を表しています。私たちは普段当たり前のように舌を使っているので「ん」とこないかもしれませんが、舌は味わう・食べる・話すといった私たちが生きていく上で重要な器官です。

ペンフィールドのホムンクルスの図を見ると、運動野も感覚野も舌だけで(大腿と下腿を合わせた)脚くらいの領域を占めています。それくらい神様は人の舌を重要なものとして創造されたのですね。歯は無くなってもなんとかなりますが(歯医者さんに「ごめんなさい)、舌が機能しなくなったら私たちは本当に困ってしまいますよ。

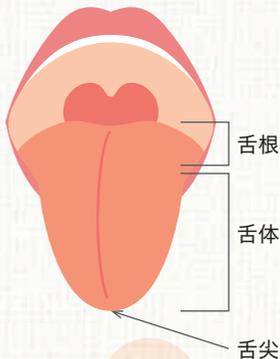
ホムンクルスの図(運動野・感覚野)



《舌の解剖》

まずは舌の構造から見いきましょう。

舌は奥から舌根、舌体、先端は舌尖と呼ばれます。ほとんどが筋肉(舌筋:ぜつきん)でその上を粘膜が覆っています。骨と繋がっているのは舌の一部でその他は自由で柔らかく、発達している筋の多様で複雑な運動によって形を自由に変えることができます。



舌筋は3つの外舌筋と4つの内舌筋に分けることができます。

外舌筋は舌を下顎骨、舌骨、側頭骨と結び付けています。外舌筋は舌の外側から起こり舌の中に入り込んで、舌の位置を変える作用をします。外舌筋はすべて左右対称に存在していて、舌を前後左右、上下へ動かします。

内舌筋は舌の内部から起こり舌の中で停止し、舌の形を変える作用をします。内舌筋は直接

骨には付着しておらず、舌の一部分から他の部分へ色々な方向に走っています。舌を前後、左右方向に短縮させたり、舌の幅を広げて平らにする動きをします。

これら舌筋の運動をつかさどっているのが舌下神経です。舌下神経が麻痺すると嚥下や会話が困難になります。

味覚も舌の重要な役割の一つです。舌には味覚の受容器である味蕾みどりがあります。味蕾は舌の他にも軟口蓋、唇、頬にもありますが、大部分が舌に存在していて人間の舌には約100000個の味蕾があると言われています。咀嚼により唾液に溶けた食物中の味物質が味蕾の味細胞を刺激し、味覚中枢に伝達されて味を感じます。舌の前方2/3の味覚は顔面神経、後方1/3は舌咽神経の支配です。

舌の一般的な知覚は、舌の前方2/3は三叉神経、後方1/3は舌咽神経に支配されています。



《舌の働き》

舌の働きには次のようなものがあります。

① 咀嚼

運搬：食物を歯まで運ぶ。歯と頬の間の食物や歯間の食物を取り除く。

食物の保持：歯が食物を噛む間、食物がこぼれ落ちないように保持する。

② 食塊形成

前後、側方、挙上など複雑な運動で食物をまとめる。

③ 消化の補助

唾液と食物を混ぜ合わせる。

④ 嚥下

食塊を口腔から咽頭部にまで送りこむ。唾液と食物を混和することで嚥下しやすくする。

⑤ 唾液の分泌

舌の感覚刺激によって唾液が分泌される。

⑥ 味覚

甘い／辛い／酸っぱい／塩辛いなど

⑦ 触角

圧覚：温痛覚などの一般的な知覚

⑧ 歯列の形成

歯は外側から口唇と頬に、内側からは舌に支えられている。

⑨ 発声や発音

口腔内の形や容積を変化させ発音を作り出す。

今回は、舌の働きをもっと詳しくみていきます。



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. 40

疾病予防のための食事の摂り方〜ストレスと健康〜

皆さまこんにちは。いかがお過ごしでしょうか？

前回はストレスも免疫力を下げてしまう要因の1つと考えられているということで、ストレスについてお話ししました。今回ももう少しストレスについて掘り下げてみたいと思います。

◆ストレスと美容・健康の関係

皆さんは、健康のため、美容のため、もしくはスポーツを楽しむため、競技力向上のため日々トレーニングに励まれていることと思います。実はトレーニングも身体にとってはストレスです。ある程度の「よいストレス」を身体にかけることで、通常以上に回復（超回復）し、健康の増進や競技力の向上へとつながっていきます。そのため、毎日何もせず、寝ているだけの生活を送ったとしても、健康の保持増進にはつながらず、病気へ向かってしまう危険性もあります。



◆ほどよいストレス

「よいストレス＝身体への負荷」としてのトレーニングをすることで、まずは交感神経が高まることで、呼吸数が増え、心拍数が高くなり、血流がよくなり、身体全体の代謝が高まります。そうなることで、新陳代謝が高まって、身体の修復・回復はもちろん、免疫能力も高まってきます。そのためには、交感神経を高める指令を出す副腎皮質ホルモンを作ることが大切で、体内で作られるときにビタミンCが必要になります。適度な量と強度のトレーニングを継続することで、前回お話しした活性酸素分解酵素の活性も高まることもわかっています。活性酸素分解酵素の材料になる銅・亜鉛・鉄・セレンなどのミネラルもしっかり摂っておきましょう。



◆食事との関係

身体を修復し、健康の保持増進をしているときは、副交感神経が高まっていることが理想です。副交感神経を高めるためには、できるだけリラックスした状態を作り出すことが大切です。その状態で、質の良い食事と睡眠をとると身体の修復や超回復がおこります。カリウムは交感神経を抑える働きがあるようなので、意識して摂りたいミネラルです。おなかの調子が整っていると、身体全体の免疫力が上がるといわれています。おなかの調子を整える善玉菌が摂れるヨーグルトや納豆などの発酵食品、善玉菌の栄養になる食物繊維やオリゴ糖が多い海藻類や果物も心がけて摂りましょう。



表1 自律神経のために摂りたい成分と多く含む食品

成分	多く含む食品
ビタミンC	柑橘類・イチゴ・キウイ・柿・いも類・ほうれん草・ピーマン
カリウム	ドライフルーツ・バナナ・果物・いも類・海藻類
善玉菌	納豆・ヨーグルト・発酵食品
オリゴ糖・食物繊維	バナナ・はちみつ・大豆・海藻類・きのこ類

表2 活性酸素分解酵素

活性酸素名	材料または活性化成分	多く含む食品
SOD	亜鉛・銅・マグネシウム	貝(牡蠣)、レバー、玄米、豆類
カタラーゼ	鉄	レバー、赤身の肉や魚、貝
グルタチオンペルオキシダーゼ	セレン	いわし、さんま、わかさぎ



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④

ゆるゆる首ほぐし



首は体重の1割近くある頭を支えています。呼吸をとめずにゆっくりとした動作で自分の体を労わりながら行いましょう。

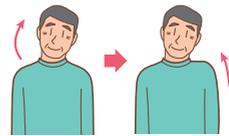
“重み”をつかってゆっくりほぐしましょう。

今月のテーマ 首

「首」のまわりをゆっくりとほぐすことで肩の疲れや背中～腰など上半身がほぐれてきます

頭の重みで首ほぐし

- ・背筋を伸ばし、ゆっくりと頭の重みを感じながら頭を右(左にも)に倒します。
- ・最初はやさしく、少しあたままできたら耳と肩をつけるイメージで深く行いましょう。



上半身を使って首ほぐし

- ・イスに座って行いましょう。
- ・頭を前へ
- ・みぞおちを引いて頭の重みを感じながら倒し、次に肩から背中を感じながら深く前に倒します。



頭を後ろへ

- ・ゆっくり首を伸ばすように顎を上あげます。頭を上げる時は、弾みをつけないように特に注意しながら行いましょう。



両手は楽な位置に置き、脱力しましょう

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。



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・中年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〉

