

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2020

11

vol.54

|特集

支援困難ケースの学校⑧

高齢者ドライバー



ケアマネジメンツの仕事術

vol. 41

「エッセンシャル版」

支援困難ケースの学校⑧

高齢者ドライバー



高度経済成長期から日本は急速にクルマ社会になりました。移動の足が電車やバスから自動車に移りました。ここでも先頭を走ってきた団塊層がいよいよ75歳です。そこで深刻なのがドライバーの高齢化です。軽度の認知症状を抱えながらハンドルを握る人たちがいます。

◆「高齢者ドライバー」ケースの実際(ケース)

北関東の5万人ほどの市に暮らすMさん(82歳)は今日も軽自動車で走ります。隣には要介護2の妻(85歳)。近くの病院に定期診察です。Mさんは75歳まで個人タクシー運転手3ヶ月前に軽い脳梗塞を患い

入院しましたがリハビリで要支援レベルに回復しました。タクシーは引退しましたが、いまでも運転には自信があります。ところがどこを走っているのかわからなくなることも。「ボケとるで、心配なんだわ(笑)」と妻は隣で運転の指示をします。

しかしここ数カ月、一人で運転している時に交差点で立ち往生したり、知らぬ間に蛇行運転したり。あげくは200キロほど離れた高速道路のサービスエリアでガス欠して電話がかかってくるのが、妻のMさんから相談を持ちかけられました。



◆「高齢者ドライバー」のアクセスメント

地方での生活に欠かせないのが自動車です。しかしドライバーの高齢化により事故も増加し、70歳以上では運転免許証の更新時に認知症テストも行われるようになっていきます。

高齢ドライバーのアクセスメントには、**感覚・認知・操作能力・性格の4つの視点**で行います。

① 感覚…見えているか、聴こえているか

Mさんのようにいくらタクシー運転手をやついても「感覚面での衰え」は如実にあります。第一に視力の衰え。交通標識がかすむ・じむ・ぼやけるので視認が遅れがちです。夕方や夜間、降雨時などはより注意が必要です。視界も狭く、交差点での右折時に対向車線の車の進入が見えずに接触事故はよくあるパターンです。第2は聴覚です。クラクションなどが聴こえづらいのは致命的です。

② 認知…どこに行くのか、どこを走っているか

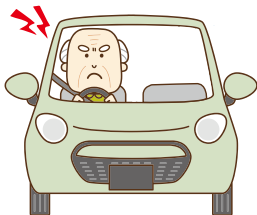
移動にはかならず目的と目的地が必要ですが、何のためにどこに行くのかを思い出せない不安感だけでなく、走り出してから目的地が「すり替わる」ことも。軽度の認知症状になれば「どこを走っているのかわからない」(見当識障害)ことも。道路や交差点での立ち往生、キョロキョロしながらの蛇行運転だけでなく高速道路での逆走など、直接事故につながるようになります。

③操作…なぜか急発進、急ハンドル!

運転とは認識↓判断↓指示・命令↓操作の連続です。20代〜50代ならほぼ同時に問題なく行えることも70代以上になると微妙な「間」が生まれます。判断に迷い、指示・命令が遅れ、操作で誤るとどうなるでしょう。たとえば運転中のいきなりの指示器点滅と急ハンドル(操作の遅れ)、病院や店内へのいきなりの急発進(ブレーキペダルの踏み間違い)、駐車場からバックで店内に突っ込む(シフトレバーの入れ間違い)など、いずれも重大事故につながりかねない操作ミスです。

④性格…イライラ、ムカムカ、ドキドキ?

「ハンドルを握ると性格が変わる」とよくたとえられます。おとなしめの人で運転中は他の車の運転にやたらイライラ・ムカムカする人がいます。Mさんのように運転を仕事にしていた人の中には「上から目線的な性格」になり他の車とのトラブル(あおり、幅寄せ、過度なクラクションやパッシング)になる危険性は高くなります。



◆「高齢者ドライバー」への相談支援

高齢者ドライバーに「運転すると危ないのでもそろそろ止めませんか?」と説教的に提案しても「あなたに言われる筋合いではない」と拒否されるだけです。「いっしょに悩む姿勢」で相談支援します。

①本人の「不安」に着目する

「運転していて、どのようなときに不安になりますか?」と質問します。まず本人が「危なっかしさ」を自覚すること。家族の説明でなく本人なりの言葉で語ってもらいます。

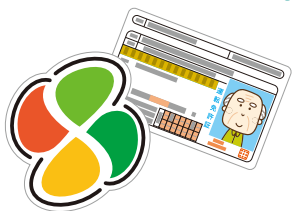
②本人なりの「理由」に共感する

対応策をいきなり考えるのではなく「運転されるのはどのような時(目的)ですか?」と理由を語ってもらい、本人なりの「理由と事情」に共感的に応えます。

③「リスク対策」は発案してもらって、目安となる

「制約・期限」を決める
「〇〇のときに

事故とならないためにどうすればよいでしょうか?」と質問し本人の発案を引き出します。次に「では雨の日は…」など



条件を変えてみましょう。「〇〇のエリアまで…」「〇〇ができるまでは…」と制約を決める、「とりあえず半年は…」と期限を決める、など小さなステップを決めることで「判断の目安」を共有することができます。

◆「4つの領域の課題」で整理する

地方では車は「生活の足」であり免許返納も進んでいません。高齢者ドライバー事故を未然に防ぐ対策だけでなく自動車を運転をしなくても生活ができるまちづくりと仕組みが重要です。

①地域の課題を見つける

安全に運転するための道路標識や道路整備がどの場所に必要か、危険と感ずる場所や時間帯を季節ごとに整理する。

②多職種・多機関連携で課題を見つける

高齢者ドライバーが危険と感ずる場所や時間帯、危険な高齢者ドライバーなどの早期発見などを民間を含めた多職種連携の仕組みをつくる。

③地域づくり・資源の課題を見つける

買い物・お出かけの「乗り合いの声がけ」、大型店舗による中山間地の販売車の巡回などのニーズを掘り起こす。

4 政策形成の課題を見つける

地域の道路標識や道路標示の予算化、高齢者ドライバー事故防止の意識づくり条例の制定、要介護高齢者宅へのタクシーチケットの増額交付などの声をまとめて地域包括支援センターにつなぐ。



◆メディアの高齢者ドライバー報道を分析する
メディアの高齢者ドライバー報道には質の変化を感じます。なによりこの1〜2年のスマホ動画撮影とドライブレコーダーの普及による一般からの情報提供の多さと「再現性の質の高さ」にあります。

高齢者ドライバーの急増だけでなく操作ミスによる「とんでも事故」も増えています。これらはYouTube動画としてもたくさん検索できます。

メディアは事故の傾向と原因については詳報しても対策(行政、個人)については中途半端さをめぐえません。また道路や交通事情も市町村や日常生活圏域や季節ごとにかなり差があります。

地域包括支援センターが主催する地域ケア会議の重要なテーマとして提案しエリア別の対策を検討することが求められます。

ムロさんのまとめ

その① 高齢者ドライバーのアセスメントは「感覚、認知、操作能力、性格」で行う

その② 不安に着目、理由に共感、対策は発案が基本で制約・期限を決める

その③ 高齢者ドライバー問題は地域の問題。地域ケア会議でぜひとも協議！

新刊

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、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



ケアマネさん「元気だして、相談室」

vol. 41

今月の「質問」で

超悩めるケアマネさん

「アセスメントのときにストレートに質問してしまふことが多く、利用者(家族)さんが身構えてしまっているのではないかと不安になります。そのせいで本当に困っていることが聞き出せていないのではないかと感じます」

愛知県西尾市 M・Nさん 女性

ケアマネ歴3年



ムロ先生の「お答えします」

アセスメント項目をそのまま質問すると利用者(家族)の方にとってはショッキングに受け止める方もいるかもしれません。とくに排せつ関連、入浴関連は「恥ずかしさ」と「なさけなさ」を伴うので気づかいのある

質問ができるように配慮しましょう。その時に力を発揮してくれるのが「クッション言葉」です。

・「ちよつとお話しづらい質問をしてよろしいでしょうか？」

・「お話をいただける範囲でけっこうなのですが、〇〇はどのようにされていますか？」

クッション言葉は前振りフレーズなので、相手が心の準備をできます。また「〜はできますか?」「〜を失敗したことはありませんか?」というストレート質問は不快に思われがちです。「手間取る、やりづらい、おっくう、面倒」のような言葉に言い換え、次に状況を聞き取る・広げる質問で詳しく展開するのがよいでしょう。

二人一組で質問のロールプレーを行い、相手が回答しやすい質問フレーズを作りあげましょう。



現場で役に立つ「ミニ知識」

Zoom時代のケアマネ心得①

コロナ禍で影響を受けたのが三密になりがちなケアマネシメントとケアマネ研修です。研修はほぼ半年間、中止・延期が続いています。ようやく再開の動きが出てきた立役者がZoom、オンライン会議システムです。いま市町村レベルでもジワジワと広がり、その魅力と効率性からケアマネシメントシーンでも取り入れようという動きが始まっています。

◆Zoomってなんですか？

Zoomはテレビ電話会議とはちよつと違います。似たようなアプリにSkypeがありますが使い勝手が今ひとつで普及は少なめ。今回のコロナ禍でリモートワークの移行とともに爆発的にZoomが普及しました。

◆Zoomがこれまでどうして広がったのか

広がった理由にアクセスが超カンタンであること。なんとZoomのアカウントがなくても入室用URLをクリックすれば入れます。40分までなら無料で繰り返し使えます。画面に25人近くが顔出し(スマホやタブレットは3~10人)できておしゃべりしたり、飲み会やったり、とにかく楽しい会議や研修会で「画面の共有機能」を使えば画像やワード、パワポが全員で見ることができます。これらが潜在ユーザーのハートをつかんだのです。

福辺流 力を引き出す介助

vol. 54

状態別介助⑳ 感覚障害

今回と次回は認知症における感覚障害についてお話しします。

今回は嗅覚障害と味覚障害についてです。嗅覚に障害を受けた人は味覚の障害も合併することが多く、嗅覚が障害された故に味覚の障害をも受けていることが考えられます。



◆改めて「感覚」とは

主な感覚は、嗅覚・味覚・視覚・聴覚・触覚・痛覚・温度覚・圧覚などです。ただし、現在ではもつと多様な感覚があるとされています。

運動と比べるとマイナーな存在の「感覚」ですが、実はとても重要です。私たちが動いたり考えたりする際に、感覚は欠かせません。

私たちは、何かを見(視覚)、触れ(触覚)、それに対応して動き始めます。何かを聞いて(聴覚)いろいろと考えます。外からの刺激(入力)がなければ、私たちはじっとしたままです。

お腹が空いてご飯を食べたり、トイレに行きたくなるなどの場合は外からの刺激は受けていませんが、身体の中で血糖値が下がったり、膀胱壁からの信号を受けることによって脳が刺激を受け、私たちは行動を起こし始めます。

◆感覚器

目や耳、皮膚感覚、鼻、舌などの刺激を受け取る器官を受容器あるいは感覚器といえます。感覚器に異常がないのに、まわりの状況を把握する機能が低下する場合は失認です。認知症の場合の感覚障害は、認知症とは直接的な因果関係がない感覚器や神経による感覚障害と、認知障害による感覚障害がありますが、この2つを判別することは一般には困難です。

①嗅覚異常

アルツハイマー病、レビー小体病、パーキンソン病などでは病気の初期からこの機能障害が現れます。

便をどこかになすりつけるいわゆる口ウ

便や、失禁していても気が付かない、汚れたものをタンスにしまってしまうなどは、認知症状以外に感覚障害を伴っている場合も多いと思います。

嗅覚も味覚も、臭い(味)自体がわからないのか、何の臭い(味)なのかわからないどの程度の強さの臭い(味)がわからないかなど、障害の程度は一人ひとりで異なってきます。

②味覚障害

高齢者の味覚障害は、次のような原因から起こることが多いようです。

- ① 加齢によるもの
- ② 栄養不足
- ③ 唾液分泌量の減少(口が乾いてしまい味覚が低下する)
- ④ 薬による副作用(高血圧や生活習慣病の治療薬が亜鉛の吸収を妨げるなど)

味覚には、甘味、塩味、酸味、苦味、旨味の5種類の基本の味があります。5種類の味は「味」としての分類だけでなく、食欲の増進、消化の促進、栄養素をバランスよくとり入れる、危険な食べ物を回避するなどの役割も持ち合わせています。

甘み⇨エネルギー源、塩味⇨ミネラル、旨味

たんぱく質など、また、酸味や苦味は、栄養素というよりも腐ったものや害のあるものを身体の中に取り入れることのないよう安全への判断材料になっています。

アルツハイマー型認知症や前頭側頭型認知症では、甘いものばかり食べると言われますが、甘い味覚は最後まで残る味覚なのでそのような傾向になるのかもしれませんが。

また、いろんな食べ物をごちゃ混ぜにして食べても平気で、周りを不快にしています。

料理の味付けがいい加減になるのは、以前にお話した「遂行機能障害」のどちらかわからないことがあります。遂行機能障害の場合は指摘すると気付いてもらえることもあります。味覚障害の場合は指摘による解決は難しいと思います。

原因が判明しているものを除き、嗅覚障害・味覚障害を治癒することは期待できません。周りが障害を「こんなもの」と受け入れることができれば、本人も周りも楽になります。

嗅覚障害と味覚障害で一番気をつけなくてはいけないのは、腐ったり痛んだもの、洗剤や油などを食べたり、飲んだりしてしまうことです。危険なものは、目につかない手に取れ

ない場所に片づけれます。

◆その方に合った方法を観察する

栄養をバランスよく、と考えすぎると大変です。バランスよく食べないと体に悪いという栄養学は捨てても良いと思います。周りからみると偏食でも、その食事でこれまで元気にこられたのであれば、その食事がその人に合っていたとも考えられます。食べてもらいたいものを本人にとってわかりやすい味にして摂ってもらうようにします。

ただ、視覚によって味を思い出すことは可能なので見た目は大事にしてあげてください。そういう観点からするとミキサー食はいろんな意味で弊害もあると考えられます。

また、家族でする食事や、外食、みんなで食べる行事の食事などは、他の人と同じ味付けでも食べてもらえる場合もあります。「楽しい」体験はどんな味付けや匂いよりも食欲をそそるスパイスではないでしょうか。



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!!



この冬は特に注意が必要な流行性疾患の予防策

皆様こんにちは。ウィズコロナの夏が過ぎ、過ごしやすいくもそろそろ終わりの次新しい対策を考えなければいけない冬が近づいてきています。いかがお過ごしでしょうか？今回は風邪やインフルエンザ、そして新型コロナウイルスなど、流行性疾患の予防策について考えたいと思います。

◆マスク着用は正確に

流行性の疾患対策として、今年には特に新型コロナウイルス対策に、マスクの着用が当たり前になりました。これまでは、一般的に冬にこれらの疾患の流行があり、冬から花粉症対策の初夏にかけてマスクの着用が多かったのですが、今年は真夏でも熱中症にも気をつけながら、マスクの着用が必須となりました。

マスクの着用時には、口や喉、そして鼻の中の粘膜を保護するために、口元だけではなく鼻も覆うようにします。これらの、体外により近い粘膜が乾燥したり、何らかの原因で傷がついてしまった後、細菌の繁殖によって炎症が起こり、くしゃみや鼻水、せき、のどの痛みなどの

症状が出てしまいます。

さらに、これらの粘膜が正常に働かなくなると、細菌やウイルスが体内に入り込みやすくなり、発熱や呼吸困難、肺炎などの症状を引き起こしてしまいます。

◆予防の栄養学

風邪であっても症状が出てしまったからでは、治療を行う必要があります。食事からの栄養摂取では改善することはできません。そのため、そうならないようにする予防のための栄養摂取が



とても重要になります。特に、ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあり、レバー、うなぎ、卵黄などに多く含まれます。特にレバーには多量に含まれ、毎日100gの摂取で過剰摂取の心配が出るくらい多く含まれています。レバーは週に1回程度意識して食べるようにして、卵は1個くらいなら毎日食べていたきたい食品です。その他、モロヘイヤ、にんじん、トマトなどに多く含まれるカロテノイドは、体内でビタミンAが不足している時だけビタミンAとして働き、ビタミンAが体内に十分にあるときには、体内の酸化を防ぎ過剰な老化を抑えてくれるというふうに、人体にとって都合良く働いてくれます。これらの緑黄色野菜は3食の食事ですっきりと摂りたいですね。

また、細菌やウイルスといった身体にとって「異物」が侵入すると、それをやっつける「抗体」が体内で作られます。材料はたんぱく質を分解してできる「アミノ酸」ですが、アミノ酸から抗体が作られるときにビタミンCが必要です。ビタミンCはレモン、オレンジ、グレープフルーツ、みかんなどの柑橘類や柿、キウイフルーツ、いちごなどの果物、ピーマン、ほうれん草、ブロッコリー、春菊などの野菜に多いのですが、熱や乾燥にも弱く、水に溶けやすいので、加熱したり切ってから水洗いすると失われていきます。

そのため、生で食べることができるといわれる果物で旬のもの食べるのがいいですね。ただし、いも類にも意外とビタミンCは多く含まれ、加熱しても壊れにくいといわれています。これからの季節、焼き芋もいいですね。



◆発酵食品

ヨーグルトや納豆などに含まれる善玉菌も、体全体の免疫力を高めることがわかっていますが、さまざまな種類の善玉菌を含む食品が販売されていてどの商品がよいのか迷われている方も多いのではないのでしょうか？そもそもヒトの腸内には約100種類、100兆個の善玉菌が生活しているといわれています。そのため、どれか1種類の善玉菌を一所懸命摂るといよりは、様々な食品から様々な種類の善玉菌を摂り、同時に善玉菌の栄養になる食物繊維やオリゴ糖を含む様々な食品を摂るのがよいということになります。また、毎日摂取するということも大切なので、味の好みや摂りすぎない方がよいものが含まれるもの(漬物の塩分など)も考えて、やはり何事もそればかりにならないよう、適度にバランスよく食べることがよいようです。

次回は腰や膝などの体の痛みについて考えてみたいと思います。



流行性疾患予防に働く成分と多く含む食品

栄養素	多く含む食品
ビタミンA	レバー、うなぎ、卵黄、モロヘイヤ、にんじん、パセリ
ビタミンC	ピーマン、ブロッコリー、キウイフルーツ、レモン、柿、いも類
たんぱく質	肉、魚、卵、大豆、豆腐、納豆、牛乳、チーズ、ヨーグルト
発酵食品	ヨーグルト、チーズ、納豆、漬物、甘酒
食物繊維・オリゴ糖	納豆、豆類、果物、海藻類、きのこ類、野菜



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

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

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

高室先生の
新刊本

『ケアマネジャー手帳 2021』 を抽選で10名様にプレゼント！



現場のケアマネに人気の高い高室氏が監修したケアマネ専用手帳。書き込みやすく使いやすいデザインで時間管理をサポート。厳選された資料満載で、実務に役立つ便利帳(取り外し可能)つき！「できる」ケアマネ必須の一冊です。

《応募期間》2020年11月30日(月) ※当日消印有効

《応募要項》①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥本誌へのご感想をご記入頂き、下記宛先までご応募ください。

〒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 書籍プレゼント係

※ご応募はお1人1冊となります。※当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

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。

INFORMATION

11月11日「おりがみの日」 記念イベントに行こう!

「第27回 おりがみカーニバル開催」

毎年、11月11日の「おりがみの日」をはさむ前後の期間に、「おりがみの日」記念行事として日本折紙協会主催による「おりがみカーニバル」を開催しています。開催期間中は、決められたテーマに沿って日本折紙協会の会員が制作した「おりがみの日」記念作品を展示します。

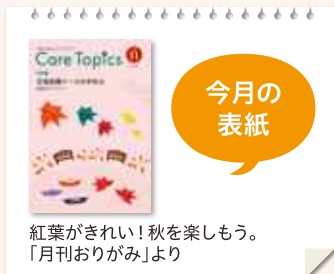
- ◆テーマ:「こころはひとつ」
- ◆日 程: 2020年10月30日(金)~11月11日(水)
- ◆会 場: 東京スカイツリータウン・ソラマチ5階
産業観光プラザすみだまち処
- ◆交 通: 東京メトロ半蔵門線・都営浅草線京成押上線押上
(スカイツリー前)駅、東武スカイツリーライン「とう
きょうスカイツリー」駅下車すぐ

(協力: 日本折紙協会 www.origami-noa.jp)



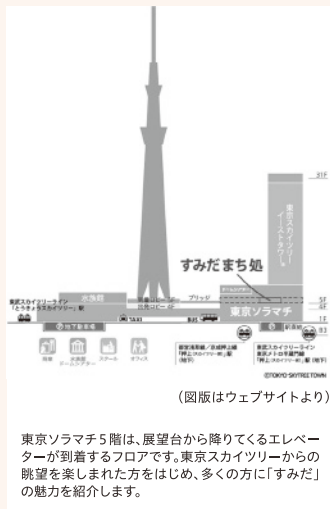
11月11日は「おりがみの日」

数字の1が4つ並ぶ11月11日、数字の「1」を正方形の一辺と見立て、1が4つで正方形のおりがみの4辺を表すことから、1980年、この日を「おりがみの日」に制定しました。この日は世界平和記念日(1918年第一次世界大戦休戦条約が調印された日)にもあたり、おりがみの平和を願う心と相通じるものがあることも制定した理由のひとつです。



紅葉がきれい! 秋を楽しもう。
「月刊おりがみ」より

(協力: 日本折紙協会)



(図版はウェブサイトより)

東京ソラマチ5階は、展望台から降りてくるエレベーターが到着するフロアです。東京スカイツリーからの眺望を楽しまれた方をはじめ、多くの方に「すみだ」の魅力を紹介いたします。

のびのびタオル体操① 股関節を開きましょう

股関節を大きく動かすストレッチは、骨盤まわりの筋肉がほぐされゆがみの改善が期待できます。

伸縮タイプ
浴用ポディタオル



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。

①片方の足の土踏まずにのびのびタオルをかけましょう。



②膝を伸ばし、のびのびタオルを片手で持って胸の方へ引っ張りましょう。

膝を意識して足を伸ばすと胸の方に動かしやすくなります



③そのまま足を横へ広げます。反対の足も行いましょう

★上から見たポーズ ③は動きが難しいため、絶対に無理はしないでください



開脚します

足をまっすぐ伸ばして開脚すると、股関節が開きやすくなり効果的なストレッチが行えます。

POINT

タオルの端を丸めて指の間に挟んで行くと、指にも刺激が入るので血流改善が期待できます。



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〉



vol.54

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ー協会名誉理事。うふふピクス(楽しい介護予防)を主宰。

