

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2021

10

vol.65



| 特集

支援困難ケースの学校⑱

支援困難ケース「災害弱者」

ケアマネジメンツの仕事術

vol. 52

「エッセンシャル版」

支援困難ケースの学校⑱

災害弱者



「想定外甚大な」これまでに
予期せぬ災害を近頃は
「想定外甚大な」とメディアは呼ぶようになって
います。災害時に弱者となるのは高齢者、
障がい者、子どもたちです。

防災&減災はケアマネジメンツの大き
なテーマになってきました。

◆要介護2のBさん(80歳)の災害時の避難と救助をテーマにサービズ担当者会議を計画する

担当ケースのBさん(脊柱管狭窄症、糖尿
病、要介護2)の地域は、昨年、台風で
近くの大川の堤防が決壊。床上1m以上
浸水。頼りたい近所の人も被災しました。
仕方なく自宅の2階に避難し、翌日、自衛

隊の救助ボートで救出されました。帰宅
できたのは3週間後。屋内避難時に転倒
し腰部を骨折。退院後、要介護3となり
ました。

ふたたび台風の季節となり更新のサー
ビズ担当者会議で防災と避難をテーマに
準備を進めている。

◆災害ニッポンの環境変化と被害甚大化の原因

「過去最大級、予想外、想定外、100年に
1回の」と語られる災害が増えています。多く
の人が肌感覚で感じている「災害列
島ニッポン」。高齢社会白書では、災害による
死亡者の7割近くが60歳以上、震災関連死
(震災による負傷の悪化等で亡くなった人)に
いたっては9割が高齢者です。

①災害は気候変動で通年化&極大化

自然災害とは「自然活動によりもたら
される人的・物的被害」のことです。気候変

動などにより極大化・通年化する事態に
なっています。

どのような災害があるでしょう。

- ・水の災害：豪雨、洪水、浸水、高潮、津波など
- ・風の災害：台風、突風、竜巻、樹木・家屋倒壊
- ・土の災害：土砂崩れ、土石流、盛り土流出
- ・雪の災害：雪崩、家屋の倒壊、雪降りし事故
(例：屋根からの転落、生き埋め)

- ・地震災害：建物の倒壊、看板等の転落、崩落、
地割れ、津波、堤防決壊など

- ・気温災害：猛暑、熱波、
熱中症など

みなさんの地域で
はどの災害が通年
化・肥大化していま
すか？



②災害は「複合化」することで甚大になる

災害で日常生活は一変します。それは自然災
害がライフライン(例：水道、電気など)を寸断
させるだけでなく、道路の寸断や橋の崩落、家
屋や樹木の倒壊などで「交通移動手段」にも甚
大なる影響が出るからです。オール電化が進
む家屋では停電は致命的です。水道の断水は
飲料水不足を生み、食料や常備薬の調達、数
日間できないと栄養不足や体調の管理など、
健康に深刻な影響を与えます。

③救援・救護の支援が遅れがち

大規模災害となれば消防署や消防団だけの対応には限界があります。河川の氾濫や大規模浸水・洪水による「陸の孤島」化、大規模土石流による生き埋め(例・静岡県熱海市、長崎県雲仙市)では救助・救援活動を自衛隊に頼るしかなかったのが現状です。災害派遣医療チーム(DMAT)が救助・救援活動をすぐに始められるわけではありません。

初期期(災害発生時)72時間(に救助・救護活動が行われるまで)どこで避難し待つか」を事前に対応を決めておくことがきわめて重要となっています。



◆「災害対応」が遅れがちになる「3つの原因」

日本で地震は当たり前の災害です。それは4つの大陸プレート(北米、ユーラシア、フィリピン海、太平洋)が常に日本列島を圧迫し無数のトラフ(溝)を作り、年間数センチのズレを十数年〜100年単位で揺れ戻します。その時の地面の震え、それが地震なのです。さらに台風銀座と呼ばれるくらいに9月〜10月は台風風のピーク。かつてフィリピン沖で発生した熱帯低気圧が北上して九州あたりで左右に分かれ、たまたま本島上陸するというのが常でした。だから古人は洪水・浸水する場所には「沢、川、灘、竜、洲、合浜」などの地名をつけて警告し、海岸には津波

が来た時の祠(ほこら)を立て、注意喚起してきたのです。

では災害対応が遅れるのはなぜでしょう？

①災害リスクを日本人は過少に評価しがち

行動経済学では「滅多に発生しないリスクほど過大に認識し、ほぼ確実に発生するリスクほど過小評価する傾向にある」とします。確実な安全対策をとらずに、なぜか気の持ちようを重視し、「自分の身には起こらない(起こらないはず)」と安心してやり過ぎるのが常なのです。

②災害の予知・予告の目印がわからなくなった

前出したように先人は地名や祠、神社などで警告をしてくれていたのに、市町村合併で地名を変更し、海を埋め立て、山を切り開き、谷を盛り土して街を作ってきました。これら一連のことで「目印」をわからなくなってしまういました。

③災害規模の大規模化に対応しきれっていない

台風の巨大化や猛暑は地球温暖化と深く関係し、その原因に地下の石油・石炭が燃料として使われCO₂を大気中に吐き出したことが原因とされています。その影響で海水の温度が上昇し、南極・北極の氷が溶け、季節外れの台風の巨大化、猛暑・集中豪雨などに影響しています。

これらはすべて「想定外」



い言葉で処理され、予想外の規模の災害への対応の遅れの言い訳にしているのが実態です。

◆パターン別の災害時をシミュレーションし、実践的な対応計画を立てておく

地球温暖化対策は世界的規模で取り組むミッションですが、その効果が確認できるのは数十年後です。明日にも起こる大規模災害から利用者をどのように守ればよいでしょうか。

改正災害対策基本法に「高齢者等の個別避難計画の作成を市町村の努力義務化とする」(令和3年3月)と追加され、要介護高齢者の災害時支援が義務化されたのです。

①避難場所と移動方法をシミュレーションする

「災害」避難」が常識とされてきました。しかし家屋の倒壊や浸水、道路の陥没、避難所における収容人数の限界と感染症対策の困難さを想定すると、「屋内退避、在宅避難」が推奨されています。

屋内の間取り図を書き、「どこに避難するか」を決めておきましょう。また避難所への移動ルートを実際に歩きシミュレーションしましょう。

②「3日間の生き残り手段」を準備しておく

災害時発生から72時間(3日間)が救助・救援が来るまでの目安。その間の「食料品、衛生用品、常備薬」を防災グッズとして保管しておきます。

食料は5〜7日分を目安とし、普段から食べている缶詰やインスタント食品、レトルト介護食品を多めに購入し、日常生活でも食べながら防災用にストックする「ローリングストック（回転備蓄）」がいいでしょう。とくに飲料水は7日分とし、水を使わない衛生グッズも取り揃えておきます。



③「助け合い担当」と情報を共有しておく

災害時に頼りになるのは近所・近隣です。地域包括支援センターなどと協力し「災害時助け合いマップ」を作成し、要支援・要介護高齢者の「助け合い担当」はどなたかを把握し、緊急時の在宅避難場所や避難方法などを問取り図や周辺マップを使って情報を共有しておきます。

◆「4つの領域の課題」で整理する

災害対策は緊急に対策をとらなくてはいけない「地域の課題」です。対策には市町村及び日常生活圏域ごとに特性があり、地域包括支援センターと協力して予算化・政策化する必要があります。

①地域の課題を見つける

日常生活圏域ごとに過去の被災状況とこれから予想できる「想定外の被害」を基準にした地域課題を整理しましょう。



②多職種・多機関連携の課題を見つける

災害時対応は消防署だけでなく地元消防団との連携も必要です。避難所等での医療対応や介護対応の課題の洗い出し・提案をしましょう。

③地域資源の課題を見つける

小中学校などの公的施設の避難所だけでは不十分です。大型商業施設や大型店舗は避難所であり食料品などのライフラインを守る施設ともなります。災害時協定などを調べ、どのような対応ができるのか把握しておきましょう。

④政策形成の課題を見つける

市町村の避難計画や避難時ルールなどが市町村レベルでどれだけ整備されているか、を把握します。災害時対応だけでなく復旧・復興計画も把握し必要な提案をしていきましょう。

ムロさんのまとめ

その① 災害時の避難をシミュレーションする

その② 3日間の生き残り準備をしておく

その③ 助け合い担当と情報を共有しておく

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
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、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「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。

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。新刊「ケアマネジャー手帳2022」を抽選でプレゼント! 応募先はp9をご覧ください。

ケアマネさん「元気だして、相談室」

vol. 52

「もう齢だから」を理由にされる利用者困っているケアマネさん

「取り組む課題が決まって、いざ目標を決める段階になると『もう齢だからできないよ』とあきらめてしまわれるNさん。说得しようとすれば『あんな、なにもわかっちゃいないね』とため息をつかれます。どうすればよいでしょうか？」

静岡県H市 Y・Tさん 男性

ケアマネ歴2年



ムロ先生の「お答えします」

「もう齢だからムリだよ」とあきらめの言葉は高齢者だけではありません。私たちだってその気にならなければ「時間がないから」「疲れるから」などと、やらない理由を言いがちです。

むしろ「齢だけど〜」「疲れるけど〜」と言

いながらもやってみたくなるような課題になっているかどうかを振り返ってみましょう。もしかするとあなたの「一方的な決めつけや思い込みになっていませんか？いくら〇〇体操を朝夕10分やれば〜ができるようになる(目標)」と説明を受けて同意しても、「やりたいこと(課題)」が魅力的で楽しみに思えることではなく、嫌々やることに、そんなことが続くわけがありません。ただでさえ要介護となればおっくうなことが増えるのですから。

ではどうすれば？ご本人にとつてのCADL(文化的日常生活行為：楽しみ、趣味、役割仕事やりがいなど)を聴き取り、そのなかから魅力的でやりたくなる課題を設定して、できるよつになるための段取り(ステップ)を長期・短期目標にしたらどうでしょう。「ケアチームで応援します、焦らず慌てずコツコツ楽しみながらやっつけていきましょう」となれる瞬間がくると思いますよ。



現場で役に立つ「ミニ知識」

コミュニケーション術②
意思疎通4つの機能

コミュニケーションを自己評価する時に「上手・下手、好き・嫌い」と言いがちです。これがそもそも間違い。コミュニケーションとは「意思疎通」です。手段は「ロイロ」。4つの機能別に自分のレベルを自己診断してみましよう。

意思疎通① 話す

「話す」といっても、場面や内容によって「説明する、解説する、語る、発言する、質問する」などさまざま。友達どうしなら「おしゃべり」です。スタイル別に自己診断してみましよう。

意思疎通② 書く

意思を伝える方法として「文字」は残るのがいい点です。声は「消え物」ですからね。何回も書き直すことも可能で、印刷すれば大勢の人に読んでもらうこともできます。

意思疎通③ 聴く

相手の話を聴けることも大切なコミュニケーション術です。配慮ある適切な質問とあいづち繰り返し、要約などのやり取り技術を磨くことでさらにレベルアップが図れます。

意思疎通④ 動く

表情や動作でも十分に意思は伝わります。むしろ話す・聴く行為に動作を加えると「ミニコミュニケーション」レベルはさらにアップします。

状態別介助③① 認知症のまとめと症例3

これまで2回にわたりアセスメントからどのようなケアを行ったか、実例を交えてご紹介いたしました。その実例をふまえて今一度、どのように対処し積み重ねたのかを一緒に考えましょう。



◆複数ある課題の整理

仮に定めた長期(中期)目標、「Mさんが行きたい時にトイレに行ける」これを達成するために解決すべき課題がいくつかありました。

① Mさんのトイレに行きたい回数を減らす。

検査の結果、Mさんには頻尿を引き起こすような泌尿器・婦人科系の疾患はありませんでした。であれば、Mさんの頻尿にトイレに行きたくなくなる要因となっているメンタル面での対応をしていけばよいのではないかと、いつこととなります。Mさんの真の思いは何か?と熟考しながら、Mさんの訴えに対し、できるだけ応えられるようにケアの方針を立てました。

② 介助者1人の介助でMさんがトイレに行けるようにする。

〈現状〉

① Mさんの膝は屈曲拘縮があり足関節も外反尖足のため重心が後方に残ったままで前方への重心移動ができず、全介助でないとう立ち上がることに

ができない状態でした。



この構造的な運動障害が基本にあるため、

- ② トイレでの便座への移乗は、一人が前から全介助で持ち上げ、もう一人が大腿部でMさんのお尻を支えMさんの体を便座や車イスのほうへ回していました。一番介助が困難だったときには、もう一人が下着の上げ下ろしをするという3人体制の介助の時期もありました。
- ③ 立ち上がりの練習も、手すりを前にして壁に向かって立ち上がりをする練習方法だったので、前方への重心移動には対応できていませんでした。

〈解決策〉

① 膝の拘縮・痛み・足何節の拘縮の改善のために、

車イスをモジュラー型に変更、シーティングをして座位姿勢を整え、足台も作成して座っている間も足底が接地するように習慣化しました。

膝の伸足関節の背屈のために、仰臥位で姿勢を整えてクッション等によるポジショニングも実施しました。

② トイレでの介助方法を変更、職員同士で練習し全員で統一しました。

③ 立ち上がりの練習は、対象者が横の手すりを持ち、介助者は側方から脇で支える方法に変更しました。

以上が、実施したことのまとめです。

さて、ここで、前回の質問の『膝の伸展と足関節の背屈の可動域の確保とMさんの動きを出すために、もう一つ提案したことがありました。何だったでしょうか?』の解答です。

答えは『車イスの足漕ぎ』です。

◆車イスとの向き合い方

車イスの自走の方法ですが、手漕ぎ、足漕ぎ、手漕ぎ+足漕ぎなどの方法があり、手漕ぎ+足漕ぎでも両手で漕ぐ場合と片マヒの対象者が行う「片手、片足漕ぎ」などがあります。

車イスの足漕ぎができるためには、下肢(股関節・膝関節・足関節)や体幹の筋力だけでなく、関節可動域、協調性が必要になります。

反対に、車イスの足漕ぎをすることによって、

これらの必要な能力が養われます。

足漕ぎは上手にできれば、立位では転倒リスクが伴う対象者に、座ったままで筋力や関節可動域、協働性の維持向上にもつながる優れたものの移動方法です。是非取り入れてみてください。リスクは、足漕ぎに努力が必要な場合は、反対に緊張が高まり拘縮などを引き起こす危険性があることです。

Mさんの場合でも、最初はMさん一人での自走は難しかったので、スタッフが後ろから車イスを軽く介助して練習しました。



モジユラー型の車イスに変更し、車イスの座面を下げ、座角の調整などもおこない、徐々にご自分で漕げるようになってきました。



職員の意見がまとまらないことや、Mさんの体調や

精神面の不調で行き詰ってしまうこともありましたが、**最終的にはMさんの希望と職員の支援が一致しました。**

Mさんがトイレに行きたいと言われたら、スタッフは「トイレまで行っておいってください」と答えます。Mさんはご自分で車椅子を漕いでトイレへ向かわれ、移乗や排泄動作も少しの介助だけで可能になりました。そのあとはまたご自分でリビングまで戻られます。



「ご自身の部屋に帰られたり、ホームの中をご自由に移動もされます。

以前はリビングに戻った途端に「トイレ！」と言われていたMさんは、午前と午後に数回トイレに行かれるくらいに落ち着かれました。また、約3年半後に亡くなられる直前まで「家に帰りたい」と言われることもありませんでした。

Mさん本人は言うまでもなく、Mさんの一人の人間として自由であり続けたいという本当の想いに行き着いたと感じることのできたスタッフは、このケースを通じて大きな成長を果たしました。

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)、「もう一步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!!



シニア世代の健康栄養アドバイス

五大栄養素の効率のよい摂り方⑥ 《ミネラル》

皆様こんにちは。いかがが経過でしょうか？

前回は栄養素の効果的な摂り方5つ目、ビタミンの中でも脂溶性ビタミンについてお伝えしました。今回は五大栄養素の5つ目、ミネラルについて考えてみたいと思います。

◆ミネラルについておさらい

- ミネラルは、人体に必要な「元素」の中でも、酸素・水素・炭素・窒素の4大元素を除いた元素のことで、食事からの摂取量が比較的多いミネラルを多量元素（マクロミネラル）、摂取量が少ないミネラルを微量元素（ミクロミネラル）といえます（表1）。ミネラルの体内での働きは、
- ① 硬組織（骨や歯）の成分、
 - ② 電解質として身体活動の調節（筋肉の収縮や神経伝達・
 - ③ 酵素の材料や活性化、の
- 大きく3つがあります。

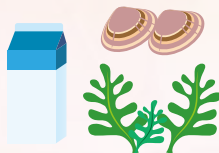


表1 ミネラルの体内での働きと多く含む食品

ミネラル名	体内での働き	多く含む食品	
多量ミネラル	カルシウム	骨や歯の材料、血液凝固、電解質	乳製品・小魚・海藻類・豆類
	リン	骨や歯の材料、DNA、RNA、ATP	多くの食品・加工食品
	マグネシウム	骨や歯の材料、電解質、酵素の材料	海藻類・小魚・豆類・種実類・胚芽
	ナトリウム	主に細胞外液に存在し、電解質	食塩・加工食品
	カリウム	主に細胞内液に存在し、電解質	ドライフルーツ・果物・海藻類
微量元素	鉄	ヘモグロビン・ミオグロビンの材料 酵素の材料、有酸素の代謝	レバー・赤身の肉や魚・貝 ほうれん草
	亜鉛	SODなど酵素の材料、たんぱく質の合成	レバー・牡蠣・牛肉・抹茶
	銅	SODなど酵素の材料、ヘモグロビンの合成	レバー・牡蠣・するめ・いか・大豆
	マンガン	多くの酵素の材料	種実類・貝・玄米
	モリブデン		大豆・昆布・玄米・小麦
	クロム	インスリンの働きを活性化	いわし・あなご・貝・海藻類
	セレン	活性酸素分解酵素の材料	いわし・かつお・貝・玄米
	ヨウ素	甲状腺ホルモンの材料	海藻類
	フッ素	骨や歯の健康維持	小魚・小エビ・海藻類



vol. 34

◆理想的な摂取の割合（カルシウムの場合）

骨や歯の材料になるのは、皆さんご存じのカルシウムですが、それ以外にもマグネシウムとリンが材料になります。骨や歯は、身体のたんぱく質と同じく常に新しく生まれ変わっていて（骨はリモデリング、歯は再石灰化といいますが）、この代謝を理想的に行うには、カルシウムとリンの食事からの摂取割合がちょうど1対1が理想とされていますが、食べ物に含まれる量はほとんどの食品でリンの方が多く（表2）、さらに吸収率もリンの方が高いため、摂取量は必ずリンの方が多くあります。さらに、現代の食生活で切り離せないものとして、食品添加物や化学調味料などがあります。が、こちらほとんどがリン酸塩という形で大量のリンを摂取してしまつこととなります。そのため、リンの摂取量がカルシウムの2倍以上にならないように心がけることが大切になるでしょう。

カルシウムは、牛乳・ヨーグルトなどの乳製品や小魚・海藻類・豆類に多く含まれますが、乳製品で良くて40%程度、その他の食品はその約半分ほどしか吸収されません。さらに、乳製品はカルシウムの吸収をよくする乳糖やアミノ酸も一緒に摂れますし、もう1つの骨の材料になる栄養素、たんぱく質も豊富です。そしてカルシウムとリンの

割合もちょうど1対1に近いため、カルシウムを効率よく摂るには、乳製品がおすすです。ただし、チーズはナチュラルチーズだと良いのですが、プロセスチーズになるとリンの方が多くなってしまうので、注意してください。

表2 食品中のカルシウムとリンの含有量

食品	カルシウム (mg/100g)	リン (mg/100g)	食品	カルシウム (mg/100g)	リン (mg/100g)
食パン	22	67	アジ	66	230
うどん	18	49	しらす干し	520	860
めし(精白米)	3	34	きはだまぐろ	5	290
大豆(ゆで)	79	190	牛肉(かたロース)	3	120
トマト	7	26	卵	46	170
ほうれん草	49	47	普通牛乳	110	93
みかん	17	12	ヨーグルト(全脂無糖)	120	100
バナナ	6	27	プロセスチーズ	630	730
しいたけ	1	87	カステラ	27	85
わかめ(乾燥)	780	350	プリン	81	110
ひじき(乾燥)	1000	93	コーラ	2	11

◆理想的な摂取の割合(マグネシウムの場合)

カルシウムと同様にマグネシウムも骨の材料として大切です。こちらは、リンと違って食事からの摂取は、カルシウムと同様に難しいので、心がけて摂ってほしい栄養素です。マグネシウムを多く含む食品は、海藻類・小魚・豆類と昔ながらの日本食では

よく食べられていたものですが、やはりこちらも精製された食材を多く摂るようになったり、加工食品など現代の食品を多く摂ることで、より不足しがちになっています。海藻類・小魚・豆類はカルシウムの吸収率は低いのですが、もう一つの骨材料になるマグネシウムの摂取のために心がけて摂りたい食品です。



◆フッ素の摂取について

骨や歯の健康のためには、もう一つフッ素というミネラルも重要です。フッ素も骨や歯の材料となっていますが、殺菌作用もあり虫歯を予防したり、再石灰化を促進したりする働きがあります。フッ素は必要量は微量で、水道水にも添加されていて、欠乏することはあまりありません。食品からは、小魚や小エビ、海藻類などに多く含まれていて、カルシウムやマグネシウムも摂ることができるので、毎日の食事で心がけて摂っていただきたい食品です。また、虫歯予防のために、フッ素入りの歯磨き粉を使うこともおすすめです。



次回も引き続き、ミネラルの効果的な摂り方について考えたいと思います。

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

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

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

高室先生の
新刊本

『ケアマネジャー手帳 2022』 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》2021年11月30日(火) ※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28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:「あかるい明日へ」
- ◆日程: 2021年10月29日(金)~11月11日(木)
- ◆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」

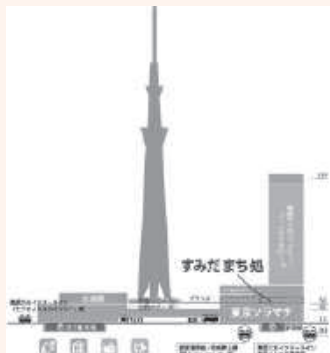
数字の1が4つ並び11月11日、数字の“1”を正方形の一辺と見立て、1が4つで正方形のおりがみの4辺を表すことから、1980年、この日を「おりがみの日」に制定しました。この日は世界平和記念日(1918年第一次世界大戦休戦条約が調印された日)にもあたり、おりがみの平和を願う心と相通じるものがあることも制定した理由のひとつです。



今月の
表紙

みんな集合!ハロウィンパーティー
「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」の魅力を紹介します。

ゆるく楽しく筋肉運動⑩ あそびながらプチ運動3



足指の力や足底の柔軟性が無くなると踏ん張りがきかなくなり、転倒しやすくなります。この運動を繰り返しいい、慣れてきたら3分間で何枚ちぎれるか?などゲーム感覚で行ってみましょう。

チラシを足でちぎって捨てましょう。

①イスと新聞紙やチラシ、ゴミ箱を用意します。



②まず足をほぐします。足先を床につけて足首を回してから、足指でグー・チョキ・パーを行います。



③新聞紙やチラシを足でちぎります。



④ちぎった紙を足指で挟んでゴミ箱へ入れましょう。



**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〉



監修 善家佳子(ぜんけよしこ)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。うふふヒクス(楽しい介護予防)を主宰。

