

介護に携わるすべての方に



Care Topics

2022

8

vol.75



| 特集

自己効力感

ムロ先生のモチベーション・スキル

vol. 8

自己効力感



多様化の時代を語るとき、
「みんなちがって、みんないい」は自己肯定感のフレーズです。それだけでは少し物足りないあなたに必要なのは「自己効力感」なのです。

◆ M・Yさん(38歳・女性)ケアマネ歴2年

なにか新しいことを始めるのが不安なので、ついネガティブな発言をしがちな私です。始めてもいないのに「うまくいかなかったらどうしよう」とウズブズと悩んでみたり。怖がらずになんでもチャッチャッと取り組む人がうらやましいです。「役に立ちたい感」は二倍あるつもりです。

◆ 自己効力感が高い人はチャレンジに「怖さ」をあまり感じない

みなさんはむずかしいケースの担当になったとき、むずかしい業務を与えられたとき、どのように受けとめる傾向(癖)がありますか。

「大変だけれどなんとかできるだろう」

「これはとても無理だ。誰かに変わってもらおう」
どうでしょうか？

この分かれ目にあるのが「自己効力感」といわれています。

自己効力感とはどういうものか。「自分がどのような状況になっても必要な行動をなんとかうまく遂行できると予測できる感覚」といえばよいでしょう。自分に「可能性がある」と認知しているわけです。簡単に言っちゃえば「自信」です。

それを「自己有能感(self-efficacy)」と言い換えてもよいでしょう。自己肯定感が「できない・自信のない自分を含めて肯定的に受容すること(それでもいいじゃん!)」なら、**自己効**

力感とは「自分は〇〇ができる(はず)」とポジティブに自己評価できる感覚です。

「ここでのポイントは、自己効力感には「他者」がいることが前提です。自分が他者(社会)との関係において有用である、役に立てる、貢献できるという感覚を自認できる」とはモチベーションを大いに上げてくれることになります。

その他者は利用者や同僚だけでなく「家族」も含まれます。

◆ まずは「小さな成功体験」と「さやかな達成感」から始める

自己効力感をわかりやすくいうと「自信」と先述しました。実際には、世の中にはちょっと「自信過剰」気味の人がいると思えば、「根拠のない自信」満々でチャレンジする人がいます。ではそれがどこから生まれるのでしょうか。

単なる思い込みでしょうか。いやいや、実は、これまでの失敗ありの経験を通してなんらかのスキルを少しずつ身につけて、それなりの「小さな成功体験」と「さやかな達成感」が根拠となって、自分で「できる」と思える感覚を磨いている人が意外に多いのです。



そういう人に限って「なにもやらない(始めない)なら結果がどうなるかわかるわけではない」といいます。

しかし「できるかどうかかわからないけど(から)やってみるか」ととりあえず始めるのか、「これはできる(はず)」と確信に近い感覚で行動を起こすのかでは、成功の確率に大きく左右します。

では自己効力感はどうしたら磨くことができるのでしょうか。



◆自分の得意を棚卸し。自己効力感は「複数の領域」を持つと高い

とはいえ「自信」をなくすことは日常茶飯事。とくに「もっと仕事ができるようになる」と成長欲求の強い人ほど「マダマダ自分」にガツクリくるのが当たり前だと私は思っています。

しかし仕事では「マダマダ」でも、趣味のガーデンングではプロ顔負けの腕前だった

り、家庭料理では家族から絶賛の嵐だったりする人もいます。つまり自己効力感とは「複数の領域」で持つことをおススメします。私たちが少なくとも「7つの顔(例・仕事、家庭、地元、学校、友人、趣味、なじみの店など)を持っています。それぞれで得意なこと、役に立てることを作っておけば、他で自信を無くしてもあなたの「心」は守られるからです。



たとえば、ケアマネジャーの仕事を例に解説しましょう。さてあなたが介護支援専門員の資格はもっていても、それが単純に能力とイコールだとは思いませんよね。

国家資格を持っているということは「公的にその知識と力量がある」と認められただけなのです。でもこれだって「般の方に比べて

介護保険の知識や対人援助への理解と能力、技術を持ち合わせている」と自認できればいいのです。これだって自己効力感アップさせることができます。

介護なら認知症の人の食事介助や入浴介助、レクリエーションのやり取りがうまい、相談援助なら80代の女性とのコミュニケーションができるなど、具体的に自分の得意分野や対象を増やし「自己効力感」を感じてモチベーションをアップさせましょう。

◆期待モチベーションで相乗効果を狙う

ここで着目したいのは自己効力感と期待モチベーションは密接な関係にあることです。

期待には結果期待と効力期待の2つがあります。結果期待とは「こうすればうまくいく」という結果に着目したものです。効力期待とは「自分は〇〇の行動を行って役に立つことができる」というプロセスに着目したものです。人材育成では次のように使ってみましょう。

経験の浅い新人のOJTでは「こうすればうまくいくよ」「**結果期待**」と具体的にやり方(模範)を見せ、自分にも役に立てようだ(「**効力期待**」)と本人が実践してみて、なんとか「**やりた**」(達成感)、「うまくいった」(成功体験)をひとつずつ積み重ねることでモチベーションアップを図るという手法です。

◆自己効力感を高める「5つの方法」

心理学者のアルバート・バンデューラは自己効力感を高める5つの提案をしています。

① 成功体験をする

困難・挫折・つまづきは成長のためのチャンスととらえ、ささやかなことでよいので「やりとげた感」を感じてモチベーションアップに使います。

② モデリング(代理体験)をする

仕事ができる人(共通性・同じ資格・年齢・経歴)を観察して「うまくいった行動を模倣すること」でうまくいった体験をする。

③ 自分に暗示をかける

「なりたい」という未来形でなく「なっている」「やればできる」と言葉にして暗示にかけることでモチベーションをあげることができます。

ただし「〇〇さんになんばって寄り添う」では抽象的です。具体的なアクションを5項



©「ケアマネ・福祉職のためのモチベーションマネジメント」より

【例】家族の思い出を次回の訪問で3つ聞くくらい書き出して行動しましょう。

④ 心と身体をリラクセスさせる

身体的ストレスや心理的ストレスをリラックスさせることは、モチベーションアップの大切な要素です。とりあえず体を動かすのも効果的。やる気は湧いてくるのを待つのではなく、起すものです。

⑤ 想像的体験をする

うまくいった状態(成功体験、達成体験)をイメージすることでモチベーションを上げることが出来ます。過去の「うまくいった体験」をリストアップして、再体験するのもよいでしょう。



自己効力感が高まれば「成長への欲求」が高まり、立ち直りが早くなります。自分の能力や状態を冷静に判断・評価でき、自分を成長させる「正しい手順」を確立するモチベーションが高まります。小さな目標設定でさ

やかな達成感を得るようにしましょう。

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」(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。

近著は本シリーズの参考文献「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。

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. 61

利用者(家族)のハラスメントに
悩むケアマネさん

「昨年から同居する50代の長年さんからのハラスメントに悩んでいます。説明中に怒鳴られたり、過剰なサービスを無理強いされたり。行政に訴えてやるとまで言われました。現場も困っています」

大阪市 T・Sさん 女性 ケアマネ歴8年
主任ケアマネ歴2年



ムロ先生の「お答えします」

「ここ数年、利用者(家族)から介護現場の人がハラスメントをされるケースが増えています。以前からあったのですが「プロだからガマンすべき」と抱え込んでいた人も多く、表面化していませんでした。中味は虐待分類とも通じる。身体的(例:つねる、叩く)、心理的(例:怒鳴る、睨む、無視する)、性的(例:触る、抱きつく、性的言動)なハラスメントだけ

でなく、急増しているのがモラハラ系例。説教する、叱るとカスタマーハラスメント系(利用者の立場の濫用、不当・過剰・法外な要求や謝罪・補償の強要)です。

その原因には、介護保険制度やサービスの勝手な解釈、過度な顧客意識や権利意識などがあります。対応策として重要事項説明書(書面を拡大コピー)を定期的に再説明する(忘れることを想定)、「現場からの声を聴き、どのような状況下で起こりやすいか」が重要です。抱え込まずチームで支えることは、ケアマネジメントにとっても大切な課題です。なお、利用者(家族)の心身の不安定や精神疾患、認知症などが影響している場合はハラスメントと決めつけず、医療チームなどと連携して適切な対応を話し合います。なにより利用者(家族)の「ニーズ」に着目し対応する視点でのぞきましよう。



現場で役に立つ「ミニ知識」

コミュニケーション・ケア術 ⑫

〜雑談力で盛り上がる〜

みなさん、雑談は得意ですか?利用者(家族)と信頼関係を深めるなら「傾聴」(受容)だけでなく気軽な雑談をおススメします。

◆信頼関係は「雑談」からはじめる

雑談とは「たわいもない会話、つなぎの会話」です。場を和ませる効果があり、なにより楽しくて気楽です。話すスキルというより関係性を高めるテクニクとして磨きましょう。

◆「話題」は「身近か、興味関心」がポイント

雑談の話題は「そうそう」と共感できること。その点、天気ネタは Teppan です。そして相手「興味をそそられる話題」を用意しておくこと。ネタ元は知人・仲間、TV、ネット、新聞など。「意外だ、なるほど、納得」がある話題だとお得感があるので相手の満足度も高くなります。笑ってもらいたい話題はそれなりのスキルが必要。ムリせず「自分がおもしろかった中味で勝負。まずは自然体で話しましょう。」

◆雑談を「質問」からはじめてみる

雑談を始めるのも勇気がいるもの。まずは「問いかけ」から始めてみましょう。「オープン質問」を多用すると話がグッと広がります。利用者(家族)は視力・聴力も低下しています。大きめにリアクションするのが助所です。

福辺流 力を引き出す介助

vol. 75

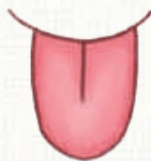
「食事」の介助術⑨

前号では、皆さんがあまり気づいていない舌の位置と問題点、改善方法について説明しました。次回から本格的な歯のお話に移りたいと思いますが、今回はその前に舌の状態を観察する「舌診」についてお話しします。



◆まずは舌を観察してみましょう。

舌は粘膜に覆われ血管がたくさん集まっているところなので、舌を観察することで、内臓の状態、身体全体の状態、病気がこれから悪くなるのか良くなるのかといったことなどがわかります。舌の粘膜上皮は新陳代謝が速く3日間に1度入れ替わります。健康状態によって様々に変化するため、舌を観察すると日々の体の状態を知ることが出来ます。



《舌診で診るもの》

舌の質

色・形・状態・動き

舌苔(舌上に付着した苔状の物質)

苔色・苔質

など

《正常な舌》

正常な舌はふつくと柔らかく、赤ちゃんの舌のように舌全体がきれいなピンク色(淡紅色)で、適度な湿り気を帯び、動きも滑らかです。舌の表面にひび割れや、歯痕、発赤などがなく、つつすら薄い白色の苔がのっついて、舌を裏返すと2本の薄紫の静脈が見える。このような状態が理想とされます。

《舌色》
「淡紅」と表現されるほんのりした赤さが正常でバランスがとれた状態です。西洋医学的には、舌の微小循環、赤血球の数、ヘモグロビンの数、酸素飽和度の正常を意味しています。



います。また、「血虚(「血」の不足)。「血」は血液とその働きであり、全身に栄養を与え潤す作用を持っている)などでもみられます。

紅さが強いものは、水分や体液等が不足しオーバーヒート気味になり熱を帯びた状態です。粘膜層の毛細血管の増加や太くなったために赤みが増すと考えられます。

紫色になると、血液がよどんで、流れの悪い状態になっています。舌静脈の血液中毒化へモグロビンが減少し酸素飽和度が低下して、血液の色が暗くなるからです。

《舌の形》

正常な舌は柔らかく、適度に引き締まっています。

全体にぼてっとして大きく厚みがある舌は、水分代謝が悪く体に余分な水分がよどんでいる証拠です。心不全などの循環器症状、浮腫、尿貯留を伴う場合も多く、血液やリンパなどの水液の循環障害の他、胃腸の働きが弱く消化吸収力の低下で、舌を引き締まった状態に保つことができない場合にも起こります。

これに「気虚が重なる」と「歯痕」が現れます。口を閉じている時に舌が口蓋や歯列に接触し、舌の側面に歯の痕がついている状態です。歯痕



舌は口腔・顎の構造、歯並びとも大きく関連します。

反対に瘦せて薄い縮んだ舌は、血液灌流量の減少、舌体への栄養不足による舌筋と舌粘膜の萎縮です。

舌の形の異常は加齢により増加しますが、これは高齢者の血液還流量が減少し代謝機能が低下しているからではないかと考えられます。

舌面に亀裂が入っている人もいます。正中線以外の亀裂です。日照が続いたあとの田んぼにできたひび割れと同じで、熱が盛んで体の水分不足を示します。

《舌苔》(舌上に附着した苔状の物質)

舌苔は、正常な新陳代謝である舌の粘膜上皮が剥がれたものや、細菌、食べカス、唾液成分、白血球、口の中の嫌気性菌がアミノ酸を分解して作った硫黄化合物などからできています。

通常より苔が厚かったり、豆腐のカス状のようになってベタツとへばりついている場合は、食べ過ぎ、飲み過ぎで、体の内側に消化しきれない余り物がたくさんある状態を示しています。



正常では適度に潤いがあり白い薄い苔で舌を透して舌本体がみえます。口腔内のpH値、湿度の保持、唾液分泌が適切であることを意味しています。

生体に病変があると、口腔内の常在菌群のバランスが壊れて細菌感染が加わると、PH値の低下、メラニンの沈着で白↓薄黄↓黄↓茶↓(黒)へ変色します。

特に灰黒苔は重病や難病の兆候と考えられています。

《舌の動き》

正常な舌は自由に動くことができます。

舌体の運動異常は脳血管障害、発声障害、嚥下困難など(仮性)球麻痺症状、舌咽神経、三叉神経などの損傷の可能性を疑います。

東洋医学では、舌はその人の体質や内臓の状態を映し出す「鏡」であるとして「舌診」をとっても重視しています。西洋医学でも同様で、最近になって舌診をする医師は減りましたが、昔のお医者さんは必ず舌の視診と聴診器での肺音の聴診をしていました。

舌の状態は健康状態によって様々に変化するため、舌の状態を観察すると毎日の体の状態を知ることが出来ます。

舌は健康のパロメータです。毎日ご自身や利用者さんの舌を観察してみましょう。



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!!



疾病予防のための食事の摂り方 〈骨粗しょう症〉

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、前回はロコモティブシンドロームについてお話ししました。今回はロコモティブシンドロームの1つでもある骨粗しょう症について考えてみたいと思います。

◆ロコモティブシンドロームのひとつ「骨粗しょう症」

立つ、歩く、作業するといった身体を動かすために必要な身体の仕組み全体を運動器といい、骨・関節・筋肉・神経などで成り立っています。これらの器官に何らかの障害がおこり、移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態をロコモティブシンドロームといいます(図1)。

要支援、要介護になる原因の上位に転倒、骨折や関節の病気など運動器の故障が占めていて、ロコモを予防することが要支援や要介護を減らすことにつながります。

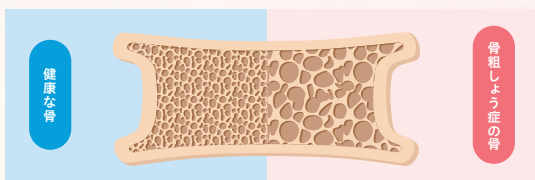
◆骨粗しょう症をおさらい

骨粗しょう症は、骨がスカスカになり、強度が低下して骨折しやすくなる骨の病気をいいます(図2)。

図1 ロコモティブシンドロームとは



図2 健康な骨と骨粗しょう症の骨



骨粗しょう症になると、つまずいて手や肘をついたときやくしゃみをしたときなど、わずかな衝撃でも骨折してしまうことがあります。がんや脳卒中、心筋梗塞のように直接的に生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から、寝たきりになったり、介護が必要になってしまいう人も少なくありません。

骨粗しょう症は主に骨密度と骨折の有無によって診断されます。本人が自覚していない脆弱性骨折(転倒やそれ以下の微力な衝撃で起こる骨折)の場合もあり、診断のためにはレントゲン検査が必要になります。骨密度は若年成人平均値(YAM)の70%以下で骨粗しょう症と診断されます。

骨は、体のタンパク質と同じように常に新しく生まれ変わっていて、合成の量が増えれば骨量は減っていきます。生涯で最も骨量が多い時の平均値を若年成人平均値(YAM)といい、この時の最大骨量を高めておき、40歳代以降は骨量の低下を最低限に抑えることが大切です。特に女性には骨代謝に働く女性ホルモン分泌が急激に減少する閉経の時期に骨量も急激に減少するため、女性の方が骨粗しょう症になりやすいといわれています(図3)。

骨折しなくても、骨密度が低ければ骨粗しょう症と診断されるため、痛みなどの自覚症状がないことが多く、定期的に骨密度検査を受けるなど、日ごろから細やかなチェックが必要となります。

◆骨粗しょう症を予防する食事

予防のためには、運動と栄養摂取が重要です。運動は、骨に負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があるため、浮力を使う水泳などの運動よりは、階段の上り下りやウォーキング、ジョギングなど、日常生活のなかでできるだけ運動量を増やしましょう。

また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、皮膚に紫外線があたることで、体内で活性化されます。そのため、運動は日光を浴びながら屋外で行う方がより効果的です。栄養は、骨の材料になるカルシウムやマグネシウムなどのミネラルの摂取はもちろんのこと、骨質（コラーゲン）の材料になるたんぱく質と、コラーゲンを体内で作るために必要なビタミンC、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨の形成に働くビタミンKも不足しないように摂取しましょう（表1）。

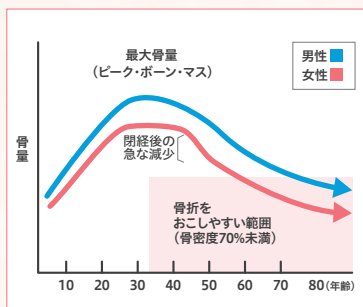
骨の材料にはリンというミネラルも必要ですが、リンはどの食品にも多く含まれているうえに、加工食品には食品添加物等でより多く摂ってしまい、過剰摂取が問題となっています。骨の健康のためにも加工食品は可能な範囲で摂らないように心がけましょう。

次回もロコモティブシンドロームの1つであるサルコペニア予防のための食事について考えてみたいと思います。

表1 骨粗しょう症予防のための栄養素と多く含む食品

| 栄養素 | 多く含む食品 |
|--------|-------------------------------------|
| カルシウム | 牛乳、ヨーグルト、ナチュラルチーズ、小魚、海藻類、豆類 |
| マグネシウム | 海藻類、小魚、豆類、ナッツ類、玄米、ほうれん草 |
| たんぱく質 | 肉、魚、大豆、豆腐、納豆、卵、牛乳、ヨーグルト、チーズ |
| ビタミンC | イモ類、柑橘類、キウイ、いちご、柿、ピーマン、ほうれん草、ブロッコリー |
| ビタミンD | しらす干し、鮭、いわし、うなぎ、さんま、きのこ類 |
| ビタミンK | 納豆、海藻類、ブロッコリー |

図3 加齢による骨量の変化



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⑧ おしりと股関節ほぐし



トントン・なでなですることで刺激を与えて血流を良くします。
特に股関節の付け根はリンパの流れを良くするために無理のない範囲で積極的に行いましょう。

自分でほぐす

vol. 75

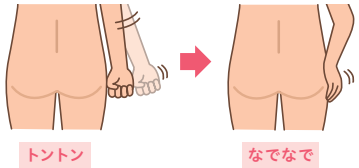
大きな筋肉をほぐしてカラダメンテ!

今月のテーマ ハムSTRING・股関節

太ももの後ろ、お尻の下の大きな筋肉です。
この筋肉が衰えると歩くのが困難になってきます。

ハムSTRINGを刺激

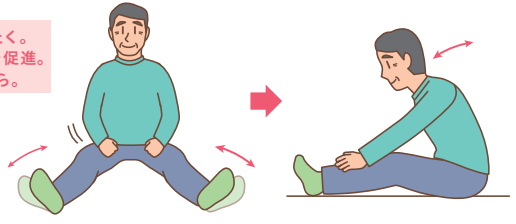
- ①グーの手で、軽くトントン。
- ②パーの手で、優しくなでなで。
普段は意識しない筋肉に刺激を与えます。



股関節のリンパを流す

- ①夜寝る前やテレビを見ながら床に座ります。
- ②無理をせず、ゆる～っと開脚。
- ③足の付け根をトントン・なでなで。
- ④太ももから脚全体をゆらす。
- ⑤軽く前屈して終了です。

ポンポンたたく。
リンパの流れを促進。
足をゆらゆら。



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〉

