

介護に携わるすべての方に

# Care Topics

2019

10

vol.41

## 特集

ケアマネジメントの仕事術  
～エッセンス版～

## たかむろ式会議の進め方②

～サービス担当者会議～

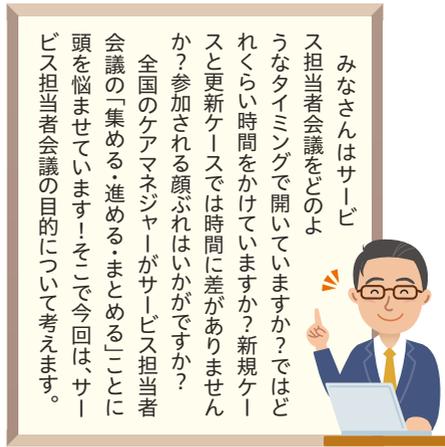


# ケアマネジメンツの仕事術

vol. 28

## たかむろ式会議の進め方②

## サービス担当者会議



### ◆サービス担当者会議の種類は「4つ+1つ」!

さて、サービス担当者会議はどのような場合に開かれていますか?

- ◎ 基本的には次の4つが位置づけられています。
- 新規ケース
- 更新時期(1~2年ごと)



- テーマ別(福祉用具導入、住宅改修、退所・退院時など)
- 要介護変更(要介護度が2以上の変更)  
なお、軽微な変更ならば、関係者による打ち合わせやケアプランの照会でもよいとされています。
- さらに、私はもう一つの会議を提案しています。それは、次の会議です。
- 引き継ぎ会議  
つまり老健や特養、特定施設グループホームへの入所時の引き継ぎ会議です。入所先のサービス担当者会議に担当ケアマネジャーが参加し、ケアプランと個別サービス計画を使って、これまでの在宅でのケアの実践内容の引き継ぎを行うのです。このことにより、**「ケアの連続性」が保証されます。**

### ◆サービス担当者会議の目的は「5つ」!

サービス担当者会議の種類やタイミングは様々です。しかしどのような種類の会議であっても、次の**5つの目的を満たすことを心がけましょう。**

- ①「これまで」を振り返り「これから」を話し合う  
新規ケースでは、ケアプランの説明の前に必ず、これまでの生活歴と現状の困り事、利用者(家族)の意向とアセスメントによるニーズの確認が行われます。  
ポイントは、**更新時会議でも行っているかどうか**です。「私はやっています」というケアマネジャーさんであっても、口頭説明で終わらせているのが現状です。みなさんは、いかがですか? 利用者(家族)、事業所からじかに自分の言葉でお話いただくことを大切にしましょう。

- ②多様な視点から見立て・手立てを話し合う  
会議の良い点は、様々な立場の人が多様な視点から顔を突き合わせて話し合える点です。  
サービス担当者会議は、ケアプランの説明と確認だけでよい場ではありません。**ケアプラン原案について、じかに提案をもらい、修正する場です。**

まさに専門職が多様な視点で見立てと手立てを話し合います。  
例えば、「〇〇の短期目標について、△△デイサービスさんで他にどのようなことが行えそ

うですか？」

とプランが膨らむような質問をします。

また利用者(家族)からどういう暮らしをしたいか、どのように改善したいと思っているのかなどもじかに話してもらいましょう。そのためには事前に「打ち合わせ(根回し)」をしておきましょう。



### ③ 情緒的な支え合い・苦労とがんばりの共有

実はこの「情緒的な支え合い」はサービス担当者会議のとても大切な部分です。とくに在宅の利用者を支援する場合、ケアチームが一堂に顔を合わせるのには「この瞬間」しか、まずありません。

訪問介護や訪問看護、訪問リハビリは自宅にやってくる「時間決めのサービス」です。そして通所介護や通所リハ、短期入所は「お出かけ型サービス」です。だからこそ、この一堂に介する場が大切になってきます。

#### (例)

「○○デイサービスでのご様子やどのような点を工夫されているかをお話いただけますか？」  
「担当のヘルパーさんはどのような点を工夫さ

れているか、お話いただけますか？」

「(利用者・家族に)いま聞かれてご自分としてはいかがですか？」

というように、苦労とがんばりを話すことでお互いの信頼関係は高まります。  
また、「いまの○○さんの感謝の言葉をヘルパーさん(デイサービスのスタッフの方)にぜひお伝えください」とフォローするのは事業所のモチベーションアップにもとても重要です。



### ④ 専門職の知識・経験を交流する

サービス担当者会議には、専門職である事業所の代表が参加しています。議題の中心は、ケアプランに関する事柄になりがちですが、専門職としての知識や経験を交流することも思わぬ発見があつてよいでしょう。

#### (例)

「○○デイサービスさんでは、食後の口腔ケアはどのように工夫されていますか？」

「認知症の方の食事介助ではどのような点を注意されていますか？」

「先々、○○がづらくなった時、どのような福祉

用具を使えばよいでしょうか？」

この場合、進行役のケアマネジャーが質問したい内容を問うのではなく、利用者(家族)がぜひ聞きたい・知りたいことをあらかじめ聴き取っておき質問をするというのでもよいでしょう。

とくに福祉用具に関する質問は福祉用具専門相談員が熱心に回答してくれます。



### ⑤ リスクを予見し対応策を話し合う

とかくサービス担当者会議は、ケアプラン中心の進行になりがちです。とくに重要なのはリスクマネジメントに関わることです。どのようなリスクが予見されその時にどのように連絡を取り合い、どのように対応するかをシミュレーションしておきます。

あらかじめシミュレーションをしておくといちいち話し合いを持たずに即行動がとれます。

#### (リスクの例)

- 夜間の転倒
- 夜間の体調異常
- 外出先での転倒
- 夏場の脱水 など

## ◆サービス担当者会議の「3つの効果」をめざす！

以上、5つの目的を意識したサービス担当者会議を進めることでケアマネジメント全体に次の3つの効果が期待できます。

### ①「線の関係」を「面の関係」にする

私が研修会で常々強調しているのが「面の関係」です。ケアマネジャーは利用者(家族)、各サービス事業所ごとに「線の関係」です。サービス担当者会議で一堂に会するのですから「**面の関係**」になる**大チャンス**です。

それぞれがどのような支援をしているのか、どの課題に向けてどのような協力をしているのかを、顔を合わせて話し合える絶好の機会にしましょう。

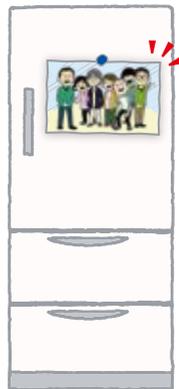


### ②信頼づくりと意欲づくり

なんといっても「顔が見える関係」は信頼関係の第一歩です。利用者(家族)が「ああ、この事業所にお願いでよかった」と実感を持ってもらうために、**事業所の実践の良い点**

を具体的にほめましょう。

そして終了後の「記念写真」はぜひとも。参加者みんなが笑顔になります。それを冷蔵庫など見えるところに貼るだけで効果抜群です！



### ③リスクの共有化とリスクの分散化

リスクと思うことはかならず利用者(家族)やケアチームと共有しましょう。共有化はリスクの分散化であり、いざというときの初期発見が早まり、確かな対応を可能にしてくれます。

## ムロさんのまとめ

その① サービス担当者会議は「面の関係」になる絶好のチャンス

その② 事前の根回しで当日の話し合いを活発に仕掛けよう！

その③ 意欲づくりと笑顔づくりに「記念写真」はかなり効果大！

執筆

高室成幸(たかむろしげゆき)氏

ケアタウン総合研究所 代表  
《HP》<http://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「地域ケア会議コーディネートブック」(第一法規)。「本人を動機づける介護予防ケアプラン作成ガイド」(日総研出版)。「ケアマネージャー手帳2020」(中央法規)など



## ケアマネさん「元気だして、相談室」

vol. 28

## 今月の悩めるケアマネさん

「私の相談はモニタリングです。一日に数軒訪問をすると、支援経過記録を書くときに洩れがあったりします。また、毎回特に変化がなく、同じ内容になりがちです。ダラダラした文章が続き、簡潔にまとめられないのが悩みです。」

東京都 Y・Bさん 女性  
ケアマネ歴10年



## ムロ先生の「お答えします」

毎月のモニタリングの後の支援経過記録の悩みは尽きませんね。数軒訪問すると洩れが出ること。ではモニタリングシートは使っていますか？メモ書きをしていますか？退去後10分以内にボイスレコーダーに「声の記録」を録音するのもよいでしょう。次に内容ですね。毎月変化がない、同じ内容になるのはモニタリングにテーマを決めていないから。今日ほとくに〇〇について聴き取りをしよう」と決めて訪問を。可能なら動作をしてもらい観察するだけで意外な気づきがあるでしょう。

簡潔にまとめることが目的になると抽象的な専門用語の羅列になる「圧縮叙述式記録」(時間経過に沿った記述法例「4:00自宅訪問。〇〇さんと面会。不潔な身なり)になりがちです。具体的に根拠を記載する記録の仕方(不潔な身なり↓衣服から強い尿臭があり髪はボサボサ)を身につけましょう。



## 現場で役に立つ「ミニ知識」

ケアマネジャーは人脈づくりを常に怠らずに！

みなさんは仕事を通じて一般の人なら出会えない介護・福祉・医療専門職や行政職、果ては議員さんや地域の団体、さらには商店のみなさんと出会うチャンスがあります。ただし仕事の人脈なので常に緊張感があり「気が抜けない関係です。一方プライベートの人脈は「ゆるい関係」。立場も専門性も問われない、無理をしなくていい、素の自分でいられる、肩書をおろせる。こういった「普通の人」の生活感覚は専門職として実は大いなる強みです。

この2つの領域がクロスオーバーすることで人脈は一気に広がります。ワーク領域の人脈が特別な人ばかりかというところでなく、肩書や立場をはずせば「普通の人」の顔があり、ライフ領域の人脈が「ただの人」ではなく、実は公的な肩書や立場で活躍する人だったりします。つまり、「どちらの領域」でもワークライフバランスの視点で関われば人脈づくりは時としてドラマチックであったりします。人脈づくりの機会は無限にあります。そして「意外性」があるので効果的です。人と人のつながりは人生を豊かにしてくれます。そんなチャンスをものにするのも「あなたの発想次第」というわけです。

## 状態別介助⑦ パーキンソン①

今月から2回にわたりパーキンソンのお話をします。パーキンソンの有病率は全人口では10万人に100人〜150人ですが、60歳以上では10万人に1000人（100人に約1人）で、人口の高齢化に伴い増加しています。

### ◆パーキンソン病・パーキンソン症候群

パーキンソンはイギリスの医師の名で、思いやりのある正義感に富んだ医師だったそうです。1817年に6例の症例を集めて「パーキンソン病」について初めて発表しました。

脳幹にある中脳の黒質でドーパミンが作られ、大脳基底核にある線条体に運ばれます。線条体はドーパミンによって体の運動を円滑に行います。黒質の働きがなんらかの原因で悪くなると（最近ではαシヌクレインというタンパク質が凝集することに関連していると考えられている）ドーパミンが作られず、線条体の働きが低下すると、手足にふるえが起こり体の動きが鈍く感じなくなり、これがパーキンソン病です。

パーキンソン様の症状があっても、変性疾患や薬物、精神疾患等など黒質の働きを悪くする原因がはっきりしておこるものを、パーキンソン病と区別してパーキンソン症候群（パーキンソニズム）と呼んでいます。有名な映画「レナ

ドの朝」はエコノモ脳炎に罹患した男性を描いています。

### 〈パーキンソン症候群の4大徴候〉

- ① 振戦：身体の片側から始まるものが多く、毎秒4〜6回程度。パーキンソンの振戦は静止時振戦で動作時には止まる。本人は気になるが、初期では振戦によるADLへの影響はあまりない。

### ② 固縮：最初から最後までずっと力が入っているものと、カクツ、カクツと歯車を動かすように非連続的な抵抗



固縮



振戦



を感じるものがある。痛みを伴うこともある。

### ③ 無動・動きが素早くできない（動作緩慢）、歩くときに足が出にくくなる（すくみ足）、話し方に抑揚がなくなり声小さくなる、書く文字が小さくなる（小字症）

### ④ 姿勢反射障害

バランスが取りにくく転倒しやすくなる。突進歩行、方向転換が困難になる。頭がさがる。体幹が傾く、などの症状がでる。これらによって、仮面様顔貌や構音障害、嚥下障害などの運動障害が出現します。

姿勢反射障害

無動



### ◆振戦（ふるえ）について

パーキンソンと言えば振戦が特徴ですが、本態性振戦のように、それほど気にしなくてもよい振戦もあります。

本態性振戦のふるえはある姿勢をとったときだけ現れ、寝ている時には出現しません。毎秒7回〜10回と比較的早いリズムで手と頭に

目立つことが多く、精神的に緊張するとひどく  
なります。

体質が遺伝することから家族性振戦と言わ  
れることもあり、60歳を過ぎてから目立つよう  
になります。老人性振戦と呼ばれるものと基本  
的には同じです。

本態性振戦は特殊な病気ではなく、通常はふ  
るえの大きさが小さく目に見えないだけで、ふ  
るえは誰にでもあります。正常に見られるふる  
えを生理的振戦と言います。本態性振戦は他の  
障害も合併しませんし、歩行や知能などに影響  
することも全くありません。

### 〈その他の症状〉

非運動障害としては、以下の様なものが特徴  
的です。

- ① 自律神経症状、便秘や頻尿、起立性低血圧(立  
ちくらみ)・食事性低血圧(食後のめまいや失  
神)、発汗、むくみ、冷え、性機能障害など
- ② 嗅覚障害、匂いがわからない
- ③ 睡眠障害、不眠や日中の眠気
- ④ 疲労感・疼痛、体重減  
少、肩や腰の痛み、筋  
肉痛
- ⑤ 精神症状(うつ、不安、  
意欲の減退 認知



障害 遂行機能障害 物忘れがひどい(レ  
ヴィ小体認知症との見分けは初期の幻覚症  
状の有無)

### 〈パーキンソンのその他の特徴 - 変動〉

● 日内変動・季節・天候による変動:午前中は歩  
けたのに、午後になると急に歩けなくなるな  
ど、1日の中でも変動が出現する。健康な人  
より疲れやすく、疲れると余計に筋肉が固く  
なる。

● 薬による変動:長く薬を服用していると、薬が  
効いている時と、切れた時の機能の差が大き  
くなる。薬が効いている間は普通に動いて  
いた身体が、薬が切れたとたんに、まったく動か  
なくなってしまう。

● 緊張による変動:そばに人がいないと身体が  
動くのに、人に見られていると動かすことが  
できなくなる。これは、心理的緊張が影響して  
いると考えられている。また、病気の進行とは  
無関係に、身体的、精神的ストレスで症状が  
悪化することもあります。

今月は、パーキンソンの主な症状と特徴を紹  
介しました。次月は、ケアの方法についてお話  
します。



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!!

## たんぱく質を見直す

皆さまこんにちは。今回は、栄養素の効果的な摂取方法の4回目になりました。これまで、ビタミン、ミネラルについてお話ししてきましたが、今回はたんぱく質についてお話ししましょう。



### ◆たんぱく質の構成要素

たんぱく質は肉や魚、卵、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品に多く含まれますが、体内で消化されるとアミノ酸になります。たんぱく質を構成しているアミノ酸は約20種類あり、そのうち9種類は体内で他のものから作りかえることができないので、必ず食事から摂取しなければなりません。この、9種類のアミノ酸を必須アミノ酸といいます(表1)。先述のように、たんぱく質はいろいろな食品に多く含まれますが、例えば、肉に多く含まれる必須アミノ酸と、大豆に多く含まれる必須アミノ酸の種類が違うため、1日に必要なたんぱく質が摂れていても、同じ種類の食品ばかりからたんぱく質を摂ってしまう

と、必須アミノ酸のバランスが取れなくなり、その結果、栄養不足の状態になったり、成長不良や身体の回復ができなくなってしまうたりします。そのため、1日3食でいろいろな種類のたんぱく質食品を食べることをおすすめします。

(表1)

#### 必須アミノ酸

メチオニン、フェニルアラニン  
リシン、ヒスチジン、トリプトファン  
イソロイシン、ロイシン、バリン  
トレオニン

#### 非必須アミノ酸

アルギニン、アスパラギン酸  
グルタミン酸、セリン、アスパラギン  
グルタミン、アラニン、グリシン  
チロシン、システイン、プロリン

※赤字はBCAA 分岐鎖アミノ酸

### ◆消化吸収の仕組みを知る

また、たんぱく質、脂質、炭水化物はエネルギーにもなるため、エネルギー源栄養素。三大栄養とも呼ばれますが、たんぱく質はこの三大栄養素の中で最も消化吸収するために労力が必要とします。消化酵素もたくさん種類が必要です。特に、たんぱく質の消化酵素をしつかりと働かせるためには、胃液(胃酸)の分泌が必要で、食事と一緒に大量の水分や脂質を摂ってしまうと胃液が薄まり、たんぱく質の消化が悪くなってしまいます。さらに、たんぱく質の消化酵素の1つにトリプシンがあります。卵の白身や大豆にはこのトリプシンの働きを阻害する成分が含まれています。この成分は、熱に弱いので、卵の白身や大豆は加熱して食べた方が、吸収がよくなります。

もともと、たんぱく質はアミノ酸の鎖が複雑にからまりあった形で存在しています。その隙間に消化酵素が入り込んで、アミノ酸の鎖を少しずつ短くしていきます。そして最終的には1つのアミノ酸が2個・3個のアミノ酸の結合(ペプチド)にまで分解されて吸収されます。そのため、からまりあっている部分をゆるめてあげることで消化酵素が入り込みやすくなります。からまりを緩める方法は2つあります。1つは加熱です。たんぱく質を多く含む食品は、

生よりも加熱をした方が、吸収がよくなりますが、加熱しすぎると逆に吸収が悪くなります。牛乳も冷たいままよりは人肌程度に温めた方がたんぱく質の吸収はよくなりますが、沸騰させてしまうと膜ができます。これは、たんぱく質が固まったものなので、沸騰させてしまうと逆に吸収が悪くなります。卵の白身も、透明から白く色が変わる程度に加熱するのが一番吸収がよい状態といえます。2つ目は「酸」と一緒に摂ることです。そのため、たんぱく質の食品を生で食べるときは「酢」と一緒に摂ると吸収がよくなります。代表的な日本食で理にかなった食べ方がありますね。「お寿司」です。寿司飯の酸では、生魚のたんぱく質の吸収を高めるには少し弱いかもしれませんので、生姜の甘酢漬（ガリ）もしっかり食べましょう。その他、生ものを食べるときは一緒に酢の物を食べるとよいですね。



## ◆ コレステロールに対する考え方の変化

動物性のたんぱく質食品には、コレステロールも多く含まれ、血液中のコレステロールが増えることで動脈硬化の原因になるといわれ、これまでは動物性の食品は摂り過ぎないようにしましょうといわれてきましたが、コレステロールを食事からたくさん摂っても血液中のコレステロールには影響がないということがわかりました。さらに、動物性のたんぱく質の摂取が少ないことで、筋力低下につながる「サルコペニア」の方が問題視されています。1日3食、いろいろな種類のたんぱく質食品を、適度な量食べることで、健康の維持増進につながるといえるでしょう。

### たんぱく質の多い食材



今回は、糖質・脂質の効果的な摂取方法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。プロ・アマ、世代を問わず多くのスポーツ選手や生活の栄養アドバイスを行う。現在は神戸女子大学の准教授として栄養士の育成にも尽力している。

### 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名の方にお集まりいただき、「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  
**0120-514-123**



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

# 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ため、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



## 重たい腕をほぐして気分軽やかに！

重たい荷物を持ったり、スマートフォンやパソコンで疲れた腕をほぐしましょう。こまめに行うことで上半身の血流がよくなり身体が温まります。



### 腕ほぐしトレーニング

#### 両腕バンザイ

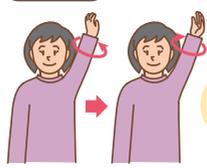


胸を張るようなイメージ

腕だけでなく、胸の筋肉も意識してバンザイをしましょう。

※痛みのある場合は無理をせず、腕は上げられるところまででかまいません。

#### 腕ねじり



電球を付け替えるイメージでねじります

下向きの場合は蛇口をひねるイメージでねじります

腕の付け根部分から、内側と外側に腕をねじりましょう。

※腕を上げて行うのが難しい場合は、下向きで行ってみましょう。



反対の腕も行いましょう。

#### たたいて・つまんで・引っばって



軽くたたいたりつまんだりするの腕をほぐすのに効果的です。

トントン軽くたたく

つまむようにほぐす

腕の付け根を反対の手で引っ張ります。

反対の腕も行いましょう。

#### かこぶ作り

※片腕ずつ行ってもかまいません。



かこぶを作るように、肘を意識して曲げたり伸ばしたりしましょう。

#### 注意ポイント

- トレーニングは立った状態、座った状態どちらで行ってもかまいません。
- 痛みを感じる場合は無理をせず、動かせる範囲で行いましょう。

監修 善家佳子(せんけいよしこ)氏  
 ダンス・体操の指導歴35年以上、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ケーション協会名誉理事。うふふピクス(楽しい介護予防)を主宰。



〈お問い合わせ〉

