

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2022

11

vol.78



|特集

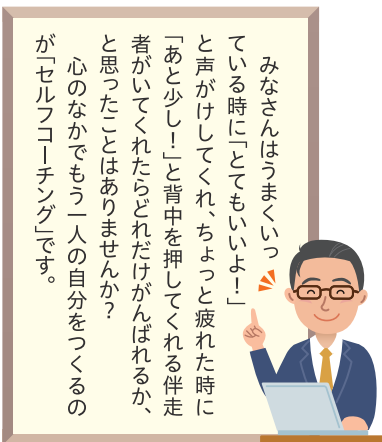
セルフコーチング



ムロ先生のモチベーション・スキル

vol. 11

セルフコーチング



◆ M・Uさん(50歳・女性)ケアマネ歴7年

3人居宅です。1人はケアマネ歴6年の女性、もう1人が2年の男性です。私は主任ケアマネ&管理者なので引つ張る立場なのですが、私を引つ張ってくれる人がいないのが悩みです。同じ時期に主任になった人とはグチは話せても、お互いに「がんばらなくちゃね」の言葉で終わるのでイマイチ、モチベーションはアップしません。

グは心理的治療(療法)であり、コンサルティングは解決策の提示を目的とします。

コーチングの基本はコーチとクライアントが「対話」を重ねることを通して、クライアントが目標達成のために必要なスキルや知識、考え方・姿勢を備え、行動することを「**未来志向**」(ここがポイント)で支援します。

コーチングでは「答えは本人の中にある」が原則。本人のなかの可能性に着目し動機づける支援なのです。



◆ コーチングの2つの基本的手法

コーチングの基本的手法は「傾聴と質問(問いかけ)」です。利用者(家族)の相談援助や接遇で行うものとは異なります。あくまで相手は本人です。

クライアントの「目的達成の支援」のためにコーチが行う傾聴と質問なのです。

① 傾聴

自然体で音や声が入ってくる「聞く」(hear)ではなく、相手に意識を向けた「聴く」(listening)を行うのがコーチングの傾聴法です。



◆ なぜセルフコーチングが使い勝手がいいか
モチベーションは「コト」を始める(取り組む)時の動機づけです。しかし目的地も決めず、なぜやりたいかも曖昧、使えるノウハウや資源・人脈も整理せずに、「何かを始める」ことはむずかしいのは当たり前です。焦りからくる「ムリな勢い」はむしろストレスとなるだけです。

めざす目的地を決め、それが自分のキャリア人生にとってどのような意味があり(意味づけ)、どの人脈や資源を使えばよいか、何から取組めばよいか。そのロードマップを作り、動機づけてくれる手法としてコーチングはとても役に立ちます。

◆ コーチングの基本は未来志向
コーチング(Coaching)の語源は人を望む目的地まで連れていく「馬車(carriage)」のこと。つまりコーチングはクライアントの目標(ゴール)達成を「支援」する手法なのです。カウンセリング

② 質問(問いかけ)

コーチングでは「引き出す」「コミュニケーション」が基本です。それを質問という手法で行います。質問には3つの効果があります。

・考える機会が生まれる

・将来の夢や目標を語るチャンスが生まれる

・仮説質問(もし仮に〜)で動機づける



◆ セルフコーチングを動機づけに活かす

コーチングは「コーチ対クライアント」の関係が基本です。しかしいつもコーチ役がいるとは限りません。またコーチ役との相性もあります。いつでも自分自身を相手にコーチングするセルフ・コーチングがおススメです。

やり方はシンプルです。あなたの中に「コーチ役としての**「もうひとりの自分」**」を作り出す。そして将来の自分にむかって背中を押すために「未来志向で行動につながる質問」によって動機づけを行います。そのプロセスであなたのモチベーションがアップすることをめざしましょう。

○ セルフコーチング 4つのメリット

- ・いつでも、どこでもできる
- ・コーチとの関係を気にせずマイペースOK
- ・自分の秘密を守ることができる
- ・費用がかからない(無料)

○ セルフコーチング 4つのデメリット

- ・目標の設定が低くor高くなりすぎる
- ・意表をつく質問がなく幅が狭くなりがち
- ・ペースがとりづらく期間が空いてしまう
- ・受容・承認の欲求が満たされない

◆ はじめる準備をしよう

セルフ・コーチングを始めるには「一人になる時間と空間」を確保します。集中できるならカフェや電車のなかでも可能です。時間は10分程度を目安にします。

ストレッチだったり睡眠不足、疲労困憊な時は避けましょう。よい成果は期待できません。瞑想を取り入れたマインドフルネスなどで精神状態を落ち着かせて始めます。

手元にノートかスマートフォン(ノートアプリでも可)を準備し、まず質問を書き、次にその質問を声に出し、心に浮かんだことを具体的に書きます。自分のなかにイメージが広がりやすいように地名や建物名、個人などは実名で盛り込むことをおススメします。

◆ 自分に向けた「効果のある質問」

コーチングにはだれにも効果的に当てはまる普遍的な問いかけ(ユニバーサル・クエスチョンズ)があります。それをまず試してみよう。

(ユニバーサル・クエスチョンズ)

あなたが〇年後に実現したい目標(夢)はなに？

・達成したら、あなたの人生はどう変わる？

・その目標(夢)は実現可能なものですか？

・あなたの強みを10個上げてみよう。

・これまでもっともうまくいった方法はどのような方法ですか？

・いままでで試していない方法はありますか？

・目標(夢)の実現のために相談できる、協力してもらえる人は誰がいますか？

・あなたの目標(夢)を応援してくれる人は誰ですか？

・あなたの目標(夢)の実現のためにはどれくらいの期間(予算)をかけることができますか？

・あなたの目標の実現に向けてどのように取り組むことができますか？

・いつから始めることができますか？

・いつから始めることができますか？

◆WISDOMモデルでセルフコーチング
 セルフコーチングでは、まずは意志を確認するところからスタートし、習慣化までを視野にいたれた「WISDOMモデル」にチャレンジしてみましょう。

WISDOMモデル

- 1 Will (志を立てる)
- 2 Image (成功のイメージを描く)
- 3 Source (エネルギー源を探す)
- 4 Drive Map (成功までの地図を描く)
- 5 Operation (行動に移す)
- 6 Maintenance (習慣化させる)



1 Will (志を立てる)

まず「Goals」を自分に問いかけましょう。
 ・(例)あなたはどのような相談援助職になりたいですか？
 次に「そのこと」にどのような意味があるのか「その「そもそも」を」とこん考えます。

2 Image (成功のイメージを描く)

スポーツアスリートが勝利インタビューをイメージトレーニングに取り入れているように、成功のイメージによってモチベーションを高めます。

3 Source (エネルギー源を探す)

成功イメージを共有し応援してくれる人をエネルギー源として用意しましょう。そして自分の強みや成功体験をエネルギー源にします。

4 Drive Map (成功までの地図を描く)

ゴールまでの道筋でどれくらいの期間とパワーをかけて進むのか。これまでやったことのないやり方や手段を考え、「選択肢」を増やします。

5 Operation (行動に移す)

先延ばしが常習化しないように「いまずぐ実行」を習慣にします。声に出すのもグッド。とにかく「少しでも行う」ことを大切にしましょう。

6 Maintenance (習慣化させる)

習慣化には、ショートゴール(短期目標)を設定し、小さな成功体験・ささやかな達成感があれば自分にOK(自己承認)を出しましょう。

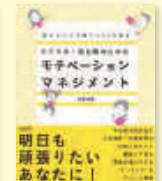
執筆

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」(不定期)
 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

「わかりやすく元気ができる講師」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:「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。

現在は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。

「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. 64

オンラインに悩むケアマネさん

「ケアマネ研修でオンラインが定着し、かなり抵抗感が減りました。サービス担当者会議などでオンラインを活用したいのですが、サ責さんや家族さんに慣れてもらうにはどうしたらよいでしょうか」

山形県S市 Y・Bさん

女性 ケアマネ歴8年



ムロ先生の「お答えします」

コロナ禍もほぼ2年半。以前は会議も研修会もすべて三密でした。しかしNGとなった結果、その代替手段としてオンラインがビジネスシーンや学校現場で急速に広がりました。ケアマネの研修会もほぼオンラインとなり、いよいよチームケアの現場でもデジタル・インベーションの波がやってきた感があります。大手介護事業所などは業務の効率

化と質の向上をめざし積極的に取り組んでいます。と、ところが…ここで壁に突き当たっているのが小規模事業所。

これまでは「オンラインはちょっと…」と躊躇することも許されましたが、ペーパーレス化が進み、介護現場でICTを積極的に取り入れる流れは本格化しています。そこできなり全員Zoomはレベルが高いので、まずはLINEで家族にビデオ参加してもらうことから始めてみてはどうでしょう。ケアチームで看取りや認知症のケースがあれば、グループLINEを作って情報共有や調整業務を行うのもよいでしょう。またZoomのサービス担当者会議を見学させてもらうのもひとつです。オンラインを習うことと慣れること。そしておもしろ

がることが上達の秘訣です。がんばってください！



現場で役に立つ「ミニ知識」

コミュニケーション・ケア術^⑮
雑談上手はホメ上手

会話が盛り上がって楽しいのが「ほめられる」こと。とかく日本人は謙虚・控え目が良しとされがち。でもほめられてうれしくない人はいません。「好感を持ってくれている」という印象は距離を縮めてくれます。

◆「見えるところ」をほめる

ほめるときは「すかさず、とりとめなく」が基本。わざわざ感やムリっぽい感に注意しましょう。そのためには「見えるところ」に着目しましょう。「この小物、かわいいですね」のように、さりげない10秒足らずのやりとりで具体的にほめましょう。場がグツとやわらぐでしょう。

◆「ほめるフレーズ」を使いこなす

でも、ほめたくても自分の好みとちがうことはあります。自分のこだわりを話すのは雑談ではありません。と、いつてウソは言いたくない。だったら、ほめるフレーズを用意しておきましょう。「珍しい小物ですね」「おもしろい模様ですね」「〇〇さんらしいですね」「ユニークですね」と、とにかくポジティブフレーズを伝えます。何も浮かばない時の究極は「今日、いつもとちがって違いますね。いいですね」と笑顔で伝えること。「そう、わかる？あのね…」と相手の気持ちに乗せられたら成功です。

福辺流 力を引き出す介助

vol. 78

「食事」の介助術⑫

私たちは虫歯があれば即、歯医者さんに行きます(なかにはなかなか行かない人もいますが)、噛み合わせが悪いからといって歯医者さんを受診する人はまだ少ないのではないのでしょうか。

咬合は咀嚼だけでなく、外見、姿勢、発音、自律神経などにも大きく影響する、とても重要な要素です。

《咬合は化する》

咬合(いわゆる噛み合わせ)とは、下顎を上顎に向かって閉じてくる行為、もしくは上下の歯の接触関係を指します。厳密に言うと歯並びとは少し異なります。

ヒトの場合、上顎は頭蓋骨に固定されていますが、下顎は複数の筋肉によって頭蓋骨から釣り下がっていて顎関節を中心に動きます。ヒトの顎関節は前後左右だけでなく回転運動もする複雑な機構なのでトラブルが生じやすいです。

成人では歯並びはそう変化しないように思われていますが、歯は色々な条件によって容易に位置を変えていきます。また、咬合には歯、歯周組織、舌、顎関節、筋肉、神経系が関与するので、そのうちのどれか一つに問題が生じても咬合は影響を受けます。



《不正咬合の問題点》

不正咬合とは、「歯並びや噛み合わせの状態が良くないこと」「見た目も含めて「歯並び」に関して何か日常生活に支障のある状態」です。

不正咬合は見た目の問題や生え替わり期の子どものだけの問題ではなく、姿勢・呼吸・咀嚼・嚥下・消化・メンタルにも大きく関与するので成人、高齢者でももっと注意する必要があります。いえます。

・姿勢が悪い

猫背や側弯。子どもの場合、側弯のほぼ全員が不正咬合(特に過蓋咬合)です。成人の場合は側弯にはほぼ円背が伴いますので不正咬合は両方に関係していると言えます。

・バランスが悪い

重心が前や後ろに行き過ぎたりするのも咬合が関与しています。咬合を整えたり義歯

を合わすと、立ち上がりや歩行が可能になったり安定するお年寄りも少なくありません。

・呼吸

口呼吸は不正咬合の原因にも結果にもなります。呼吸器系の感染症にも影響します。睡眠時無呼吸も咬合が関与する場合があります。姿勢とあわせて肺活量など呼吸機能にも関与します。

咀嚼・嚥下は当然として「どう関係しているの?」と思われる姿勢・運動・呼吸にも咬合は影響を与えます。ホルモンの分泌や自律神経系にも関与していると言われていきます。

《不正咬合の種類》

不正咬合にはどのようなものがあるのでしょいか。お年寄りだけでなく、ご自身や家族の口の中も一度注意して見てみましょう。

■叢生(そうせい)

「乱ぐい歯」

歯が生えている方向がバラバラで、歯列の一部分に凹凸が見られたり重なり合ったりしている状態。歯が生える十分なスペースがないことなどが原因です。八重歯もこれに入る。



■空隙歯列(くうげきしれつ)

「すきっ歯」

サ行やタ行の発音が不明瞭になる。歯のすき間に汚れが溜まりやすく虫歯や歯周病のリスクが高くなる。原因は顎の大きさに比べて歯が小さい、歯の本数が不足しているなど。



■上顎前突(じょうがくぜんとつ)「出っ歯」

口が閉じにくいので口呼吸やドライマウスになりやすく、口臭・虫歯・歯周病などのリスクが高い。上顎前突は、遺伝的要因だけでなく指しゃぶり・舌癖などの後天的な要因も影響する。メンタル面への影響も大きい。



■下顎前突(かがくぜんとつ)

「受け口」「反対咬合」

下の前歯や下顎全体が前方に突き出ている状態。咀嚼機能が低下したり「サ行」の発音が不明瞭になる。原因は遺伝的な要因以外に舌癖・口呼吸なども関係する。



■開咬(かいこう)

常に前歯の部分が開いてしまう状態で、前歯で噛むことができない。奥歯でしか噛み合わな

いので奥歯に過度な負担をかけてしまう。肉やスルメが噛み切れない。口の中が乾燥しやすい、滑舌が悪くなる。原因は、指しゃぶり、よく噛まないことなど。

■過蓋咬合(かがいこう)

上下の歯の噛み合わせが深くなっている状態。前歯で噛み切ることができない。虫歯や歯周病、顎関節症になりやすい。上顎と下顎の大きさのバランスが悪い、強く噛みしめる癖や歯ぎしりなどの習慣で奥歯がすり減り過蓋咬合を引き起こす。

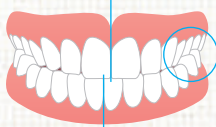


■交叉咬合(かぎょうごう)

歯並びが交叉している状態。片側の上の奥歯が下の奥歯の内側に入っている状態。前歯の中心がずれる。顔が歪んで顎関節症にもなりやすい。

どうでしたか。えーっ、私もしかして噛み合わせ悪い!?」と思われた方もいるかもしれません。整形外科を受診される方で肩こりや頭痛は

もちろん、股関節や膝、足部の痛み、腰痛も咬合が関与していることも少なくないのです。



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、厚生省老健局参与(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〜免疫について〜

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、これまで数回にわたりロコモティブシンドロームについてお話ししました。今回は新型コロナウイルスを含め、様々な病気に抵抗するための免疫について考えてみたいと思います。



◆改めて免疫とは？

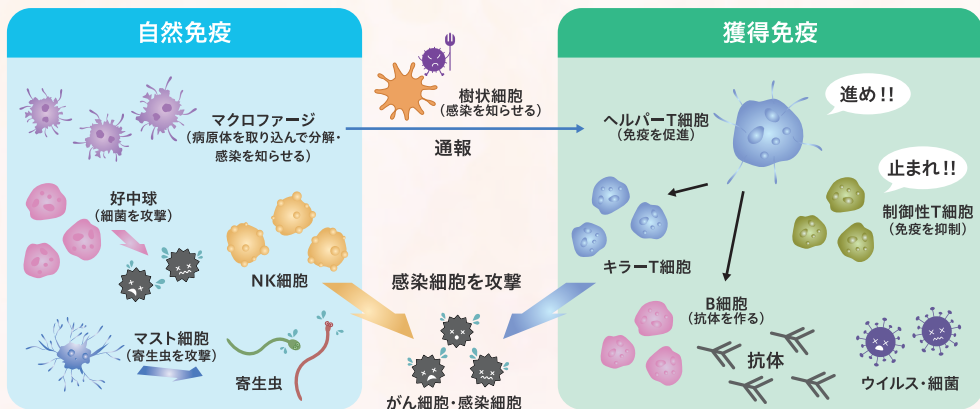
免疫とは、病原体・ウイルス・細菌などの「異物」が体に入り込んだ時にそれを見つけた上で、体から取り除くという仕組みのことをいいます。自分自身の細胞と外から入ってきた異物（細胞）を見極めて、自分の細胞には攻撃せず、外から入ってきた異物のみを攻撃するという機能のことで、重要な働きをするのが自然免疫と獲得免疫の2種類の「免疫細胞」です。

◆自然免疫と獲得免疫

自然免疫はもともと体内に備わっている機能で、細菌・ウイルス・寄生虫など体にとつての有害な異物が持つ特徴的なものだけに攻撃する免疫機構です。異物が体内に入ってきたらま

ず、すぐに自然免疫が働きます。自然免疫に関わる細胞として代表的なものにマクロファージ、NK細胞、好中球、マスト細胞があります。それに対して獲得免疫は、自然免疫で排除できなかった有害な異物に感染した細胞を攻撃したり、異物が作る特徴に合わせて抗体を作り出して攻撃する免疫機構です。有害な異物が入ってきてからおおよそ1週間から2週間かけて抗体を作ります。有害な異物の情報を記憶し、一度作った抗体や選抜した免疫細胞をいつでも使えるように備えることができるのも、獲得免疫の働きの一つです。代表的なものに樹状細胞、T細胞（キラーT細胞・ヘルパーT細胞・制御性T細胞）、B細胞があります（図1）。

図1 自然免疫細胞と獲得免疫細胞



◆食品と免疫力

ヒトはもともと、自然に存在するいろいろなウイルスや細菌とともに生きてきました。完全に無菌状態で生活をすれば健康に過ごせるかというとその逆で、皮膚や粘膜には常在菌が細菌やウイルスの侵入を防ぎ、腸内には様々な種類の細菌が作る腸内フローラが整っていることで免疫をはじめ体全体の健康を保つ働きを担っています。これらの機能に役立つ細菌を有効利用した発酵食品も、長い年月をかけて私たちが健康のために作り上げてきた食品といえるでしょう。

個人が本来持っているまたは体内で作られる免疫能力を測ることは難しく、また免疫機能を上げる特別な方法や食べ物があるかというところ、そのようなものはありません。免疫はさまざまな免疫細胞が外部から侵入するウイルスや細菌などの異物から体を守るために体全体で総合的に働きます。そのために、過不足のないバランスのよい栄養摂取と、適切な休養と運動が、やはりさまざまな病気に対する抵抗力＝免疫機能を上げることにつながるといえます。過不足のないバランスのよい栄養摂取のために7つのにじ色の食品を3食そろえて食べていただくことを提案します(表1)。食事がストレスにならないよう、楽しみながら実践してみてください。

科学や医療の進歩により、これまで多くの病原体に対して、病原体の性質や病気の特徴の解

表1 バランスを整える「にじ色(7色)」食材一覧

色	栄養素	食材
赤 (肉・卵)	たんぱく質、 ビタミン、ミネラル	牛肉・鶏肉・豚肉・卵
だいだい (大豆・魚)	たんぱく質、 ビタミン、ミネラル	魚介類・豆腐・納豆・大豆製品
黄 (主食)	炭水化物	ごはん・パン・麺・餅
緑 (緑黄色野菜、 海藻類、いも類)	ビタミン、 ミネラル、 食物繊維	ほうれん草・フロクコリー・人参 わかめ・ひじき・いもなど
青 (淡色野菜)	ビタミン、 食物繊維	大根・きゅうり・なす・ごぼう たけのこ・レタスなど
藍 (牛乳・乳製品)	たんぱく質、 ミネラル	牛乳・チーズ・ヨーグルト
紫 (果物)	ビタミン、糖質 食物繊維	フルーツ

7つの料理じゃなくても1品の中に数種類の色の食材が入っていればOK
線は意識して多めに摂りましょう
藍色はアレルギーがある場合は豆乳で代用してもOK

明は年々進んでおり、重症化を防ぐ方法や治療法も確立されてきました。新型コロナウイルス自体も感染を繰り返しながら少しずつ形を変えています。それに対する新しいワクチンの開発もされてきています。この先また、新しいウイルスによる感染症の蔓延も起こりえることでしょう。これからも引き続き、私たち一人ひとりが病原体に対する感染防止対策と健康を維持する生活を心がけることで、細菌やウイルスと「共存関係」を築いていける生活ができるようになることを願っています。

今回は、働き盛り以降の年代に心配な疾病予防のための食事番外編、間食について考えてみたいと思います。



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

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



生活筋力を鍛えるゆる～っと体操⑪ ムネを開いて肺機能を向上

胸の奥には「肺」があります。胸が縮こまると呼吸が浅く、呼吸が浅くなると胸が縮こまるといった関係があります。ふと気がついた時に行ってみましょう。

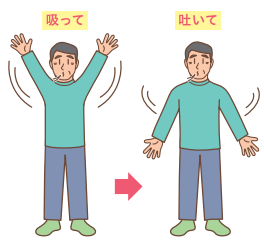
丸まりがちなムネを開いてほぐしましょう

今月のテーマ 胸(肺)

マスク生活で呼吸が浅くなっていませんか？
自宅では胸を開いて深呼吸、肺呼吸を意識しましょう。

まずは胸を開きましょう

- 両手を広げて、胸を大きく広げましょう！
吸う呼吸と同時に手を広げ鼻から空気をいっぱい吸います。
- 両手をゆっくり下ろしましょう
吐く呼吸は口から大きく。両手も、す～っとおろします。
- 何度か繰り返しましょう。



胸を開く体操

- 手のひらを上に肘を直角に曲げるようにして肘からグ～ッと胸を開きます。
- >>開くときに吸う呼吸、
>>閉じるときに吐く呼吸です。



肩甲骨を引き寄せる意識を持つと
やりやすくなります。

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〉



監修 善家佳子(ぜんけいけよしこ)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。うふふひびくス(楽しい介護予防)を主宰。

