

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2019

7

vol.38

特集

ケアマネジメントの仕事術
～エッセンス版～

文章力・書き方講座⑪

～支援経過記録の標準化～



ケアマネジメンの仕事術

vol. 25

文章力・書き方講座①①

支援経過記録は「テンプレート方式」で標準化しよう！



◆「支援経過記録」を書く悩みを整理する

支援経過記録は新人の悩みでありベテランも抱える共通の悩みです。とくに担当外の利用者（家族）や事業者からの電話対応をした際にはそれも記録化し引き継がなくてはいけないのでさらに負担は増します。



①記録の時間が取れない
訪問やサービス担当者会議などが一日に何件も入るとパニック。記録類が溜まってしまっているのに記憶が薄れていくことに焦ることに。

②どれも同じような内容になってしまいう
利用者に変化がないと何を書いていいかわからず、ワンパターンの表記になりがち。

③文章力が足りない、語彙が浮かばない
文章への苦手意識から記録作業を嫌々することにがち。語彙も浮かばず専門用語をついたくさん使い「わかりにくい」と指摘される。

④要点をうまくまとめられない
訪問時のやりとりやサービス担当者会議などの議論を、どこまで記録化すればよいか、どのようにまとめればよいか、で悩む

◆「支援経過記録」を書く意義をおさえよう

なぜ記録が必要なのでしょう？

第一の意義は、ケアプランが「ケアマネジメンの地図（ロードマップ）」「連携シート」とするなら、支援経過記録は「ケアマネジメンの足跡」ということです。定期訪問や電話での調整などで「行ったこと・決まったこと」は結果表記でしかありません。「なぜ（根拠）」「状況・状態」「意向・判断」などを記載しておくことで振り返ることが可能となります。

第二に、家族への情報開示の根拠とできることです。家族からの問い合わせに支援の経過や支援の内容、利用者の変化と対応などを時系列で示すことができます。

第三は、他職種と共有した情報、合意できた連携と実践の方針、今後の検討事項などを記録で残すことで、ケアに統一性を持たせることができます。

◆「支援経過記録」を効率よく書く5つのポイント

支援経過記録を書くスタイル、つまり文体はいろいろあってもいいのですが、「伝わるように書かれていること」が基本です。そしてダラダラ書きでなく「効率的でコンパクトな記録であること」が重要。作業時間だけでなく、読む時間の効率化を図ることにあります。

ただしあまりに文体がバラバラだと事業所内の連携や担当替えの際に困ります。「記録の平準化」とスキルアップのために読み合わせが効果的です。

①「客観と主観」を明確にする

わかりにくい文章の典型は、客観的な事実と主観的な解釈や思いが混在した文章です。もっともやっかいなのは主観を、さも客観的事実のように書いた文章です。

(例)

- ・Aさんは朝食くらい自分で作りたいが、長女がやらずにやるといっているので遠慮している**ようである**
- ↓・Aさんは「朝食くらい自分で作りたい」と思っているが長女が「やらなくてよい」というので遠慮しているのではと**推測される**。

②「誰が」を明確にする

日本語には人称代名詞という便利なものがあります。これが支援記録で頻繫に使われると文章全体があいまいになります。

人称代名詞：家族、息子、娘、孫、ひ孫、嫁、婿、父、母、義父、義母、長男、長女など

↓個人名(長男、長女など)

※個人名で特定し、長男・長女などの表記で家族のなかのボジションを表記します。



③「日付、時間、回数」は「数値化」する

日付などの表記スタイルは事業所でルール化することをおススメします。

・日付：2019年07月25日(木)

↓「19/07/25(木)」など

・時間：「1時間」

↓「13:00～14:00」の表記

・時間帯朝→AM7:00 夜→PM8:00

・頻度たくさん咳をする↓10分間に5回程度



④発言や語りは「」で表記する

発言や語りを要約して記載してしまうと臨場感がなくメリハリもありません。「」で表記するだけで、読み手はセリフとして読むことができます。ほら、いかがですか？

(例)

・Aさんは、体調がよくなれば老人会仲間と〇〇カラオケで演歌を聴りたいと話した。

↓Aさんは、「体調がよくなれば老人会仲間と〇〇カラオケで演歌を聴りたい」と話した。

⑤「見出し」をつける

ダラダラと書かれた文章は読み手に読み分ける負担を強いています。箇条書きなどはわかりやすくする表記スタイルですが、さらにおススメなのが「見出し」を付けることです。文章の冒頭にタグ(看板)づけをするわけです。

(例)

・Aさんは先週は体調が悪く、38度の熱が3日間続いて寝込んでいたと話す。その3日間はデイサービスは休んだが、とくに不満はなく、楽しく通えているので大丈夫、と話される。

↓健康面

Aさんは「先週は体調が悪く、38度の熱が出て3日間寝込んでいた」と話す。

・サービスの利用状況

先週は3日間休むが

サービスには特に不

満なし。楽しく通え

ているので大丈夫」

と話される。



◆「表記のテンプレート」をもとに書けば、「洩れ予防、偏り予防、時短」ができる！いいとこ取りしよう！

記録の表記方法には「SOAP」や「フォースチャートング」、昨年あたりから注目されている「生活支援記録法」などがあります。これらは頭文字の順番で文章を書くことで整理された記録が書くことができるという優れたものです。私はこれらを「テンプレート方式」と読んでいます。他にはフォーマット方式という言い方があります。「形式・様式」という意味ですが、ちょっと今風にテンプレート式とここでは呼びます。

この方式のどれを使うかは目的と場面に使い分けましょう。

① SOAP式(問題指向型記録法)

1968年に開発された問題点を整理する書き方で医療や看護現場で使われている記録法です。

- ・S (Subject): 主観的データ。本人の話や病歴
- ・O (Object): 客観的データ。診察、検査等から得られた情報。
- ・A (Assessment): SとOの評価。気付き判断
- ・P (Plan): SOPをもとにした治療方針や計画

この記録法には実践(Action)のように行ったのかの記載はありません。

② フォカスチャージング式(F-DAR)

1981年に開発され、着目点と介入、反応を取り入れた「出来事」に着目した記録法です。

- ・F (Focus): 利用者の行動等で着目した点
- ・D (Data): 着目した根拠となる本人の情報
- ・A (Action): 介入内容、提供したケア等
- ・R (Reaction): 介入への利用者の反応

この方式はアクセスメントとプランの項目がないため、根拠と今後の計画が不明確です。



③ 生活支援記録法(F-SOAI-P)

2006年に瀧末憲子准教授(埼玉県立大学)と小嶋章吾教授(国際医療福祉大学)によって開発された現場のケアに活かせる記録法です。

- ・F (Focus): 出来事に着目
- ・S (Subject): 本人の言葉(家族も含む)
- ・O (Object): 本人の言葉以外の方法、他職種からの情報
- ・A (Assessment): 援助者の気づき、判断等
- ・I (Implement): 実施、実践、介入(た)り
- ・P (Plan): 当面の方針や計画

この記録法は着目する出来事を「問題、気かり」だけでなく、本人らしい行動や意欲・モチベーションにかかわる行動にも着目する記録法です。

ムロさんのまとめ

その① まずは悩み事を整理して「克服する相手」をロックオン!

その② すぐやれる工夫をひと月ごとに取り組んで「身体化」しよう

その③ テンプレートごとに書いてみて、自分流に書きやすさを実感しよう!

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)など



ケアマネさん「元気だして、相談室」

vol. 24

今月の悩めるケアマネさん

「いままでの生活歴や職業歴の聴き取りに悩みがあります。私自身、利用者の性格や興味を知りたい気持ちが強いほうかもしれませんが、『どうしてそんなこと訊くの?』と言われてドギマギします。話のとっかかりがつかめなくて困っています。」

東京都 T・Yさん 女性
ケアマネ歴10年 主任ケアマネ歴3年



ムロ先生の「お答えします」

アセスメントの本でも利用者の生活歴、職業歴、性格、価値観を把握することは重要ですと書かれていますから、つい熱心になりがちですね。でも利用者や家族にとって「なぜそこまで?」「どうしても話さなくては?」と身構えられの一般的な感覚です。ですから事前説明が肝心。「利用者の方の暮らしを支えるために、ご出身やどこで主に暮らされてきたかなどの生活歴やお仕事の経歴などをお話いただける範囲でうかがっています」と話すだけで印象は異なります。インテークの時に、なにもかも一度に行うのは乱暴です。信頼関係が生まれてから、3カ月くらいかけてゆっくり聴き取るくらいのペースがよいでしょう。訊問にならない秘訣は、質問を矢継ぎ早やにしないこと、リアクションに素直な驚きや感動の言葉を折り込むこと。人は自分の人生に興味を抱いたり感心してくれる人に好感を抱きます。

現場で役に立つ「ミニ知識」

「憧れ力」でモチベーションアップ!

私たちはなぜ憧れるのでしょうか。それは手に届かない憧れでも考えているだけで脳が「心地よい」から。「憧れ」の裏側に「そうなりたい」という前向きな本心が隠れています。つまり、それを素直に自己覚知できれば、「憧れ」は「目標」に変換できます。行動を動機づけるほどのすごいパワーのきっかけとなります。では憧れの対象はなにがあるでしょう。

第1はズバリ、人物ですね。リアルに出会うこともない「遠い存在の人」(故人、偉人含む)から、尊敬する先輩や上司、仕事がデキル人まで。第2はライフスタイル。家族や趣味と両立できている、プライベートが充実しているなど生き方に憧れるのはあなたの幅となります。第3の仕事ぶりも憧れの対象に。利用者やケアチームとのやりとりなどへの憧れは仕事のスキルアップに通じるでしょう。憧れ力をモチベーションアップに使う時のコツは3つ。まずは堂々と憧れること。自分でブレーキをかけるのはナシです。第2は見える化。文字に書く、写真を貼るなんかいいでしょう。第3は憧れを「目標」にすること。つまり期限を決めて「どうしたらできるか」を考えることでアクションを引き出すことができます。

福辺流 力を引き出す介助

状態別介助④ 感覚障害

スムーズで安全な身体の動きのためにも感覚はとても重要です。運動能力は目に見えるので理解されやすいのですが、感覚は目に見えず異常があってもわかりにくく注意が必要です。

◆刺激(感覚入力)と反応(運動出力)

運動とは、入力された刺激に対しての反応(出力)とみることができます。

私たちは絶えず視覚や聴覚、温痛覚、触覚、運動覚などの刺激から状況を判断して、自身を状況と適応させようと反応しています。

自分自身で作りに出していると思われる感情や思考も外からの刺激に対する反応です。生活ひとつひとつの行為、例えば「ご飯を食べる」、「トイレに行く」なども血糖値の低下や膀胱内の尿量等(内部から入力した情報)で「お腹が空いた」「おしっこがしたい」と感じ、周りの状況(外部から入力した情報)と合わせた判断で、食べる、トイレに行くという選択をしています。

知覚がなければ、人は行動の動機、意志、感情を持つことはもちろん、自己の同定さえできません。また、動き始めてもフィードバックができません。

感覚の種類	
●全身にある感覚	
全身に分布している感覚はおもに皮膚や神経を通して感じる知覚です。	
体性感覚	表在感覚(外受容器)…触覚 圧覚 温度覚 痛覚 痒覚 深部感覚(固有受容器)筋・腱・韧带・骨膜 …関節覚 運動覚 位置覚 深部痛覚
内臓感覚	内臓痛覚 臓器感覚
●体性感覚	
表在感覚	皮膚を通して感知する感覚 触覚(触られていることを感じる) 圧覚(圧迫されていることを感じる) 温度覚(熱い、冷たいを感じる) 痛覚(痛みを感じる)、 振動覚(揺さぶられていることを感じる)
深部感覚	関節覚 位置覚(関節がどの位置にあるか) 運動覚(関節がどちらの方法に動いたかを感知する、筋肉の動きを感知する)
内臓感覚	内臓に分布した神経で、内臓の状態(動き、炎症の有無など)を感知する。
●頭部にある感覚	
頭部にだけある特殊な感覚です。	
特殊感覚	視覚 聴覚 臭覚 味覚 迷路・前庭 視覚(見る)、味覚(味わう)、嗅覚(臭う)、聴覚(聞く) 平衡覚(身体の傾きを感じる)

vol. 38



感覚の異常

感覚異常の程度は、感覚消失(完全に感覚がわからない場合)、感覚鈍麻(感覚が少し分かる場合)、感覚過敏(刺激を与えた時、予想されるよりも強い痛みを感じる場合)などと、異常感覚があります。

◆感覚障害の方に見られる傾向

感覚の中でも、触覚や頭部にある感覚(視覚や聴覚など)の障害は発見されやすいのですが、温度覚、痛覚、関節覚などはわかりにくく理解も難しい障害です。

高齢者に多い糖尿病や血行障害では感覚マヒを合併します。シャワーでの火傷、車イスのハンドリムで手を挟んだり、フットプレートから足が落ちていたり、介助時の皮膚剥離や内出血でも、本人からの訴えがないので、異常に気づきにくく介護側の注意が必要です。高齢者では骨折していても気づかないことがよくあります。発見された時には重度になっていることも多いので、皮膚の状態などをふだんからこまめに見るようにします。

運動マヒはなくても感覚マヒがあると、上手く動かせません。

バランスがうまく取れない障害を失調とよびますが、脊髄性やの前庭性の失調は、感覚の障害がベースにあります。片脚立ちができないう、目を閉じると体がフラフラする。歩く時に足がちやんと振り出されたどうか確認できないので膝を要以上に高く上げ、前に放り出すようにして。パタンと歩くなどは、感覚性の失調の特徴です。



大きな階段を昇れない

のは下肢筋力の低下が原因かもしれませんが、高齢者の転倒で大きな割合を占める絨毯や小さな段差でつまずきは感覚の低下が原因です。

上肢の感覚障害では細かな動作ができなくなります。ボタンが掛けられなくなったり袋が開けられなくなったりハビリするのも単に筋力低下だけの問題ではありません。

介助者は基本を理解し丁寧にお年寄りを観察して、異常をきちんと見つけることができるようになります。

介助とは介助者が被介助者を動かしてしまふことではなく、被介助者の運動を引き出すために「適切な刺激を入力すること」です。

介助者が、相手の能力を理解できていなければ、どんな刺激を、どれくらい、どのように入力すればよいか選択できません。

また、介助者が間違った刺激や必要でない刺激を入れてしまうと、被介助者は指示と違う動きをしたり、混乱したり、動けなくなってしまう。

介助者に要求されることは、被介助者が入力しやすいような環境を整えること、被介助者が適切に動けるような刺激を入力すること、被介助者の持っている能力で行為が遂行できるように環境を整えることと言えます。



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ザー

vol. 7

ビタミンのチカラ

皆さまこんにちは。前回まで、高齢期の低栄養によっておこるさまざまな疾患についてお話してきました。今回からは、低栄養を防ぐために効率のよい栄養摂取の方法について考えていきたいと思います。



◆水溶性ビタミンと脂溶性ビタミン

まずはビタミンについて見ていきましょう。ビタミンは大きく分けて水に溶けやすい「水溶性ビタミン」と、油脂に解けやすい「脂溶性ビタミン」に分けられます(表1)。水溶性のビタミンは、1度に大量に摂取しても体内に蓄積されず、主に尿中に排泄されるため、過剰症にはなりにくいのですが、毎回の食事からの摂取が少ないと不足しやすい栄養素です。また、長く水に浸けておくことで溶け出てしまい、失われてしまいきます。特に、切り口から溶け出て行くため、水洗いは切る前に、長く水に浸けておかないこと、熱に強いビタミンは、スープも一緒に摂ることをおすすめします。逆に脂溶性のビタミンは体内

に蓄積されるため、大量に摂取すると過剰症の心配もありますが、普通の食品を普通に食べる量ではその心配はなく、サプリメントでの過剰摂取が問題となります。また、吸収は油脂の吸収と同じ仕組みで行われるため、油脂と一緒に摂取することで吸収されやすくなります。

◆ビタミンの効果的なとり方

・ビタミンB₁

ビタミンB₁はねぎ、たまねぎ、ニラ、んにく、らっきょうなどに多く含まれる硫化アリルという成分と結合することで吸収されやすくなり、体内で働きやすくなります。硫化アリルは匂いの成分で、みじん切りにすることでより働きが高ま

ります。ビタミンB₁も水溶性のビタミンですから、多く含む豚肉の味噌汁(豚汁)や豚肉のカレーライスなどスープやルーで、ねぎやたまねぎと一緒に摂取すると、肉をしつかり食べなくても多少は効率よく摂ることが可能になります。

・ビタミンCとE

ビタミンCとビタミンEはどちらも抗酸化作用があり、体内の老化を防いでくれますが、2つのビタミンを同時に摂ることお互いの働きを高めあう「相乗効果」がうまれます。特にビタミンCはビタミンの中で最も失われやすいビタミンといわれ、熱にも弱いため加熱しないで摂取することをおすすめします。ただし、いも類に多く含まれるビタミンCはでんぷんに守られて存在しているため、加熱に強いビタミンCだといわれています。細かく切ってしまうと切り口から壊れてしまいますので、可能な限り皮ごと、切らずに加熱していただく、いも類からもビタミンCが効率よく摂取できます。

・脂溶性ビタミン、ビタミンA

脂溶性のビタミンは油脂と一緒に摂ることで吸収されますので、ナッツ類や魚、レバーなどその食品に油を比較的多く含む食品は、もともと吸収が良いのですが、緑黄色野菜やきのこ類など脂質を含まない食品は、油で炒めたり、揚げ物にして摂るのが効果的です。サラダに使われる緑黄色野菜

のビタミンAを摂るためには、ドレッシングも油を含んでいるものの方がよいということになります。油の摂り過ぎが気になる方は、サラダにナッツ類をトッピングしたり、乳製品や肉類とうまく組み合わせで多少の油は摂るようにしてください。

・ビタミンD・B₂

ビタミンDは、紫外線(日光)にあたることで活性化されてビタミンDとして体内で働きます。そのため、数十分でもよいので毎日日光にあたることをおすすめします。逆にビタミンB₂は日光に弱いので、多く含む食品は直射日光にあてないように保存する必要があります。

・腸内環境とビタミン

ビタミンB₂、B₆、B₁₂、葉酸、ビオチン、パントテン酸、ビタミンKは、ビフィズス菌、大腸菌などの善玉菌が体内で合成しています。そのため、腸内環境が整っていると、すぐには不足に陥りませんが、必要な量は作れないので食事からも摂取したい栄養素です。腸内環境を整えるためにも、善玉菌を含む納豆やヨーグルトなどの発酵食品と、善玉菌の栄養になる食物繊維やオリゴ糖の多い野菜やきのこ類、海藻類、果物なども積極的に摂りましょう。

今回は「ミネラル」の摂取方法について考えたいと思います。

(表1)

分類	ビタミンの名称(化学名)	働き	多く含まれる食品
脂溶性ビタミン	ビタミンA	皮膚や粘膜、眼の健康を維持する。	レバー、うなぎ、卵黄、緑黄色野菜
	ビタミンD (カルシフェロール)	カルシウムやリンの吸収を助け、骨や歯の発育を促進する。 血液中のカルシウムの量を一定に保つ働きがある。	レバー、魚、きのこ類
	ビタミンE(トコフェロール)	脂肪が酸化してできる過酸化脂質を抑える。細胞の酸化や皮膚の老化を防ぐ。	植物油、豆類、種実類
	ビタミンK(フィロキノ)	血液の凝固作用を調整する。内出血を防ぎ、カルシウムが骨に沈着するのを助ける。	海藻類、ブロッコリー、納豆
水溶性ビタミン	ビタミンB ₁ (チアミン)	糖質の代謝に必要。中枢・末梢神経の機能維持に働く。	豚肉、豆類、胚芽
	ビタミンB ₂ (リボフラビン)	脂質、たんぱく質、糖質の代謝。特に脂肪の代謝に重要。	レバー、卵、魚
	ナイアシン (ニコチン酸、ニコチンアミド)	炭水化物や脂肪の代謝に必要。	レバー、魚、豆類
	ビタミンB ₆ (ピリドキシン)	たんぱく質、アミノ酸の代謝に必要。	レバー、魚、豆類
	ビタミンB ₁₂ (シアノコバラミン)	アミノ酸、核酸の代謝。赤血球産生。	レバー、魚介類
	葉酸(テロイルグルタミン酸)	赤血球の合成に不可欠。たんぱく質、核酸の合成。	レバー、豆類、緑黄色野菜
	ビタミンC(アスコルビン酸)	コラーゲンの生成、鉄の吸収を助ける。抗酸化、抗ストレス(副腎皮質ホルモン)の生成作用。薬物代謝、脂質代謝、発がん物質の生成抑制。	かんきつ類、いも類、ほうれん草、ピーマン
	ビオチン(ビタミンH)	脂肪やたんぱく質の代謝。	レバー、卵黄、いわし、大豆
	パントテン酸	脂肪、糖、たんぱく質などの代謝。副腎皮質ホルモンの合成。	レバー、納豆、うなぎ



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

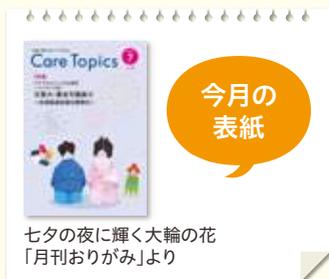
〈個人情報の取り扱いについて〉

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



身体の土台を鍛えて 暑い夏を乗り切しましょう。



下半身の筋肉は、足の力をしっかりと伝える筋肉です。踏み出す一歩がつかずかないよう、こまめなトレーニングがおすすめです。

お尻の筋肉トレーニング

①横向きに寝転がり、頭を手で支えます。



②足を伸ばしながら、ゆっくりと上げ下げをします。



ゆっくり3~4回程度、反対の足も行いましょう

ふくらはぎの筋肉トレーニング

①安定したイスやテーブルなどにつかまります。

※キャスター付きのイスはぐらぐらするので危険です。



↑
上体はまっすぐに保ちます

②ふくらはぎの筋肉を意識しながらつま先立ちの状態を約5秒保ちます。



↑
筋肉の伸びを感じながら行いましょう



ゆっくり3~4回程度行いましょう

注意
ポイント

- ケガや転倒防止のため、必ず体を安定させた状態で行ってください。
- 足または膝に痛みを感じる場合は無理をせず、自分のペースで行ってください。

〈お問い合わせ〉



自分で
ほぐす
vol. 38

監修 善家佳子(ぜんけよしこ)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。

