

介護に携わるすべての方に

# Care Topics

2019

11

vol.42

## 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③

～サービス担当者会議の進行～



# ケアマネジメンツの仕事術 〜エッセンス版〜

vol. 29

## たかむろ式会議の進め方③

## サービス担当者会議の進行



サービス担当者会議は、チームケアの根幹となる大切な会議です。施設でなく在宅サービスでケアチームが一堂に介するのはこの場だけです。質の高い充実感のあるサービス担当者会議の進め方には「動所」があります。全体の流れを押さえ、効果的な進行にチャレンジしましょう。

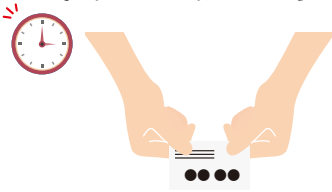
サービス担当者会議は、新規ケースの場合で60分〜80分、更新ケースで45分〜60分、延長しても10分〜15分程度にします。なお時間が足りない場合は、関係者だけ残って話し合いを続けます。延長時間は「あと〜分程度よろしいでしょうか?」と了解をとりましょう。

項目ごとに「〜」について〇〇分程度かけたいと思います」と締め切り時間を示すとダラダラ伸びることを避けることができます。  
さあ、スタートです!

### ① 定刻厳守と「出欠席者」の確認(1〜3分以内)

5分前には集合してもらい、時候の話題や世間話で場の雰囲気をはらげるようにします。そして参加のお礼と共に、参加者同士の名刺交換を促します。また多少の遅刻があっても「定刻厳守」で始めます。遅れても5分程度にしましょう。

参加者の紹介は、基本的に自己紹介で進めましょう。しかし8人以上ならケアマネジャーから紹介するのもひとつです。欠席者、遅刻者や中途退席者は会議のムードと集中力にも影響するため、最初に発表しておきます。また欠席者からは申し送りをもらっておき、その旨を伝えます。



### ② 「全体の流れ」を確認する(1〜3分以内)

会議進行のコツは「協同作業」とするムードづくりです。最初に「会議次第」(A41枚程度)

に基づいて開催の目的と検討課題、全体の流れと時間配分を確認します。そして進行への協力をさりげなく伝えます。

### ③ 資料の確認(1分)

資料の確認は重要です。欠席者の「照会書類」や当日の配布書類の確認を行ないます。回収する書類には「通し番号」をふっておきます。



### ④ アセスメント情報を説明する(10分〜15分)

新規・更新いずれのケースでもアセスメント情報を次の領域ごとに整理して説明します。

- ・日常生活の流れ
- ・ADLの状況
- ・健康状態と通院・治療状況
- ・コミュニケーション
- ・人間関係等

説明は次の3つの視点で行います。

- これまでの暮らしぶり(更新ケースでは、改善・低下したことを振り返る)
- 現在の状況(困っていること、改善していること、がんばっていることなど)
- 先々不安なこと(リスク)

注意しないとケアマネジャーばかりが一方向的に話しがちです。更新ケースでは、利用者(家族)や事業所の出席者にも話してもらいましょう。



### ⑤ ケアプランを説明する(10分〜15分)

アセスメント情報の次に、ケアプランの説明を行います。ケアプランはA4サイズでは利用者(家族)には読みづらいので「B4〜A3サイズ」に拡大コピーしておきましょう。次の順番で説明します。

- 1表:利用者(家族)の生活への意向
- 2表:課題〜長期・短期目標〜サービス内容・種別・期間
  - ※サービス種別は「介護サービス」だけでなく、本人(自助)、家族・地域(互助)、医療(薬局等含む)が担うことも説明します。
- 3表:主な日常生活の流れ、曜日ごとの暮らしごととサービス利用、通院等

### 1表(総合的な援助方針 緊急連絡先等)

課題の表記は「問題・現状指摘型」ではなく、「できない、やってみよう」ではなく、「未来形」をめぐり、できるだけよいように「〜」で表記し説明をします。

2表は、利用者(家族)とケアチームがシミュレーションしやすいように説明します。事業所のサービス利用の写真なども使ってみましょう。説明後は利用者(家族)や事業者から質問を受け、追加説明を行います。



ケアプランは利用者(家族)にはわかりづらく担当者会議で丁寧に説明すると時間がかかります。会議が始まる前に30分程度かけて、アセスメント情報とケアプランの説明を事前に説明しておく、会議の時間を短縮するだけでなく、利用者(家族)は2回聞くことになり理解が深まります。ぜひやってみましょう。

### ⑥ 検討課題を話し合う(20分〜35分)

これから何について話し合いをしたいのか、何についてどのような方向性・方針を出したいのかを示してから進めます。

#### 話し合うテーマ例

- ・ケアプラン2表の〇〇について
  - ・ケアプラン3表の〇〇について
  - ・想定される緊急時の〇〇への対応について
  - ・服薬など健康管理について など
- 話し合うテーマごとによりについては〇分程度話し合いたいと思います」と時間を決めると協議に集中力が生まれ効果的です。話し合いを進めるにあたり次の4点に配慮しましょう。

### ● 「わかりやすい共通言語」を使う

「専門用語と業界用語」は控え、事業所からそのような発言があった際には「わかりやすくご説明いただけますか」と提案し、利用者(家族)に「質問はありませんか」と確認をとるようにしましょう。

### ● 具体的な「質問力」を使う

発言を求める時は、何について、どのように答えてもらいたいのかの例を出して質問します。「どう思われますか?」という感想に近い質問は抽象的になりやすいので注意しましょう。

「褥瘡の改善と予防には、ご家族はどのようなことを注意すればよいでしょうか」

「在宅でのリハビリは、ベッド脇のスペースを使ってどんなことが可能でしょうか」

偏りがなく全員が発言できるように順番に質問する方法は流れが単調になりがちです。意識的にアトランダムに話を振った方が、ほど良い緊張感が生まれてよいでしょう。

テーマごとの話し合いの終わりに「この件で他にご提案はありますか?」と確認します。

### ● 話し合いの長引きを防ぐ

会議が長引く原因のひとつに特定の人がしゃべり続ける、話が脱線するなどがあります。時間に締め切りを示す(〇〇分をかけます)のは効果的です。脱線して長引いてしまった場合は「時間の関係もありますので、話を戻したいのですが」と仕切り直して進めます。

### ● 共感的な雰囲気づくりをする

家族への「心の支援の場」としてもサービス担当者会議はとても大切です。ケアマネジャーや事業者が利用者(家族)の言葉を反復するなどを意識的に行う(受けとめ)、「それやってみましょう」と促す、「〜とされてみるのはいかがですか?」と提案するなど、共感的雰囲気づくりにより配慮しましょう。



### ⑦ 「まとめる」(3〜5分以内)

話し合いで1表・2表・3表に関する修正や提案はじかにケアプランに書き込み「○○でよろしいでしょうか?」と了解をとり、「修正したケアプランは後日、お渡しします」と伝えます。ほかのテーマについては決まったことを箇条書きで整理し方向性や対応を確認します。ただし話し合いが不十分なら「では、この方向でまず1カ月間やってみて様子をみましょう」など、「期限を決める」とことで合意を得ましょう。

### ⑧ 「利用者・家族の思い」聴く(1〜3分以内)

サービス担当者

会議が連帯感と達成感で終えるには

「利用者(家族)の思い」をじかに感じる瞬間をつくりだしましょう。

会議の手応えを確認するためにも、利用者(家族)の思いを終わりに話してもらおうことはとても効果的です。

「いまお話いただいた○○については、ぜひとも現場のみなさんにお伝えください」と話すことでチームケアのまとまり感を作りましょう。



## ムロさんのまとめ

**その①** 会議が始まる前に名刺交換で顔の見える関係づくり

**その②** 利用者(家族)には会議前に30分のアセスメントとケアプランのレクチャーをする

**その③** 話し合う時間を示してメリハリある進行をめざす

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. 29

## 今月の悩めるケアマネさん

「信頼してもらえないようになりたいのですが、どうやればよいかわかりません。ご本人の性格を理解するまで時間がかかります。後でわかり、方向性が変わることがあると困っています」

埼玉県 Y・Kさん 女性

ケアマネ歴3年



## ムロ先生の「お答えします」

信頼関係づくりは、人間関係でもむずかしいことです。利用者(家族)とケアマネジャーの関係ですぐに「信頼」が生まれることはありません。ではどうするか?まずは「安心感を持つてもらえることですね。利用者(家族)はみなさんを見えています。礼儀正しい挨拶と所作は基本。にこやかな表情とていねいな言葉づかいもポイントは高いです。なれなれしい親しさは逆効果ですから注意しましょう。相手の性格に合わせて態度を変えろと思われぬしつべ返しをもらうこともあります。なぜならその判断があなたの主観だからです。どのような人柄や性格でも、仕事ぶりは几帳面にしていねいに進めましょう。「あととはあなたに任せるから」と丸投げされても「〇〇はお決めいただけますか?」と意思決定してもらうことを伝えることも、大切な援助技術です。ただ利用者(家族)も後々考えが変わるのはよくあること。それらを見込んだ仕事の進め方をしましょう。

## 現場で役に立つ「ミニ知識」

仕事曲線と人生曲線で自分を2倍楽しむ!

私たちは常に、仕事の自分とプライベートの自分のどちらを優先するかで悩みがち。ある時期、「どちらか」に偏ることがあっても、10年単位なら「どちらも」大切にすることをオススメします。その振れ幅が人生のなかでいずれの側に寄っているのか、案外わからないので、「仕事曲線と人生曲線」を二つの紙に描いてみると、ひと目で見える化ができます。仕事が充実しているとき、ライフのほうは低くなっていたり、その逆だったり。もちろん両方とも上昇(下降)していることも。簡単な人生振り返しシートを書いてみましょう。

研修会でこのワークをすとおもしろい場面に出会います。実はケアマネジャーのなかで介護・福祉系ひと筋の人は3割程度。7割は他の業種を経験した人たちです。多いのは医療関係職(看護師、理学療法士など)ですが、元大型運転手、元旅行添乗員、元営業マン、元料理人、元システムエンジニア、元アナウンサー、元音楽教師、元美容師、それに元アイドルや元お笑い芸人まで!実に豊富な経験を積んできたみなさんがいます。仕事と人生の「間(はざま)」で悩み、介護の仕事を「選択した(決めた)」ことでフランスがとれている(充実している)という話を聞きます。これは大切なヒントです。

# 福辺流

# 力を引き出す介助

vol. 42

## 状態別介助⑧ パーキンソン②

先月号に引き続き、パーキンソン症候群について、症状をもう少し詳しく見ながら、具体的なケアの方法について考えてみましょう。



### ◆主な症状とケアの考え方

#### ①安静時振戦

本態性振戦とは異って頰や頭にはあまり出現しません。動作を行っている最中や睡眠時には消えてしまうので、本人は気になりませんが動作に支障をきたすことはありません。振戦が主症状である対象者は、進行が比較的緩やかであるとも言われています。

#### ②動作緩慢(無動)

パーキンソン症候群の場合の動作緩慢は、大脳基底核の障害によって生じる「動作の計画、開始、実行」が原因と考えられます。また、精神状態に影響され、興奮している時や人の目が無い時には素早い動きができたりするので、周囲の誤解を招くことがあります。

#### 〈すくみ現象〉(突進現象)

すくみ現象が最も起こりやすいのは歩行時

です。歩き初め、方向転換、狭い場所、目的に接近する時、広い場所、で出やすくなります。すくみ現象は通常10秒以内ですが、歩き始めや特定の動作時に出現するので、転倒に繋がります。

目的に近くなってあと一歩出せば手が届くのに、その一歩が出ないで転倒してしまいます。また、オフ時に強くなり、レポドパの内服により軽減されます。

#### 〈構音障害〉(嚙下障害)(仮面様顔貌)

構音障害、嚙声、嚙下障害、流涎などの「球症状」は日常生活や生命維持に高度の障害を引き起こします。これらの症状は、口、顔面、喉頭などの動作緩慢と筋強剛に関連して起こります。顔の筋肉の動きも少なくなり、瞬きが少なくなり、表情が乏しくなります。

#### ③姿勢反応障害

病気が進行すると、体が傾いた時に姿勢を立

て直すことができなくなり、斜めに傾いたり、前や後ろに倒れてしまいます。重度になると、受け身の姿勢を取ることもなくそのまま倒れてしまいます。パーキンソン病の対象者が顔面や肋骨の打撲や骨折が多いのはこのためです。

起立性低血圧や視力障害などの症状からも姿勢の不安定性が起こります。転倒に対する恐怖心が、さらにバランス感覚を悪くさせます。

また、異常な姿勢→高度な頸部屈曲(いわゆる「首下がり」)や、体幹の前方屈曲、側彎症などは進行期に起こりやすいとされます。

### ◆パーキンソン症候群の人の動きの特徴と介護

①できること(立つ・歩く)を最後まで確保する。パーキンソン症候群では特に回旋捻りが難しくなります。体幹はもちろん頸、目の動きも難しくなり、立つて歩けるのに寝返り・起きあがりできない、などが他の障害と大きく違うところですよ。

そのため、歩けなくなった途端に寝たきりになってしまう危険性が高いのです。



普段の介助でも、最初は介助してもよいので、  
どンドン寝返りや起き上がりをしてもらって捻  
りを出していくようにします。

すわってばかりでなく、仰臥位(可能であれば  
腹臥位)や、壁やテーブルに寄りかかって体幹を  
伸ばすなどの動きや姿勢を意図的に取るよう  
にします。個別・集団で体幹の回旋や伸展を取  
り入れた体操をしてもらいましょう。

## ②歩行の介助

### 特異性「号

令をかける、物  
をまたぐ(歩行  
用の杖、地面の  
模様、階段)、

音楽に合わせて歩く、などで足が出やすくなる」  
を利用して歩行練習をします。また介助はでき  
るだけ顔をあげ背中を伸ばして歩いてもらえる  
よう体幹を支えて助けます。難しい時は支えに  
関しては歩行器などを利用しましょう。杖はあ  
まり役に立ち  
ません。

介助の大き  
な役目は重心  
移動を引き出  
すことです。



体幹がしっかりとっている対象者の場合は、片  
手で介助するほうがよいときもあります。

すみ現象や突進歩行が見られたら、一度止  
まってもらい、再度歩き直してもらおうよう  
にします。

## ③会話をする。笑う。

表情が乏しくなる。意欲をなくす。閉じこもる、  
などは、快楽・学習物質であるドーパミンが少な  
くなるからですが、その反対の会話、笑う、動く、  
楽しいこと、で進行を緩めたり症状を改善でき  
ます。

## ④薬のコントロール

上手に薬をコントロールできれば症状を改善  
できるケースも多いので、信頼できる医師との  
連携が重要です。

## ⑤症状の特徴を理解する

これらの特徴に加え、症状の変動が大きい、精  
神緩慢、自律神経症状などがあるパーキンソン  
症候群は、周りからは、「やればできるのに」「甘  
えている」「見ていないところではやっている」と  
いう誤解を受けやすい障害です。依頼された介  
護は快くするように気をつけたいと思います。

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 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!!



## 炭水化物の効果的な摂取方法

皆さまこんにちは。今回はたんばく質の効果的な摂取方法についてお話をしました。今回は、炭水化物の効果的な摂取方法について考えてみたいと思います。



## ◆改めて炭水化物とは？

糖質と炭水化物は同じ意味で使われることが多いのですが、全く同じではなく、**糖質と食物繊維を合わせて炭水化物**といえます。これに最近、**アルコールも含まれ、総じて炭水化物**ということになりました。以前は、食物繊維は吸収されずエネルギーにならないとされ、第6の栄養素と呼ばれて五大栄養素の中には含まれなかったのですが、食物繊維も腸内細菌が利用、分解し、吸収され、一部エネルギーとして利用されることがわかってきました。そのため、食物繊維とアルコールを含む炭水化物が五大栄養素の1つとなっています。ただし、糖質は小腸で吸収され、1gあたり約4kcalとなりますが、食物

繊維は1gあたり約1〜2kcalと半分以下のエネルギーにしかありません。その変わり、血糖値の急激な上昇を抑えて脂肪合成を抑えたり、コレステロールなどの吸収を抑えたり、腸内細菌特に善玉菌の働きを活性化にして便秘の予防に働きます。

## ◆炭水化物の摂取基準

そのため、厚生労働省から出されている日本人の食事摂取基準(2015年版)にも食物繊維は成人男性で20g以上、成人女性で18g以上積極的に摂りましょうと推奨されています。さらに、エネルギーになるたんばく質、脂質、炭水化物の3種類の比率(エネルギー比率:PFC比

率)では、男性女性ともに50〜65%を炭水化物で摂ることが推奨されています。(表1)

一時期、糖質制限や炭水化物抜きダイエットが一気に流行しましたが、健康な日本人が健康を保持増進するためには、炭水化物は50%以上、エネルギー比率で半分以上を炭水化物で摂る必要があります。肥満や糖尿病など糖質の摂り方に破たんをきたして、何らかの疾病の治療のために「治療食」として一時的に行われることはあるかもしれませんが、あくまでも糖質制限は健康な方には理想的な方法ではありません。実際に、私も糖質制限を行ったことがある人から話を聞きましたが、すべての人が、体重は落ちたが同時に、「集中力が落ちた」「免疫力が落ちた」「筋肉が落ちた」と話していました。日本人にとって炭水化物は重要なエネルギー源です。

とはいえ、血糖値が急激に上がりやすいブドウ糖、果糖、砂糖、麦芽糖などを常時摂りすぎますと、肥満や生活習慣病の原因になってしまいます。血糖値の急激な上昇を抑え、維持することができるとんばく質や食物繊維を多く含む食品からエネルギーを摂るようにしましょう。血糖値の上昇の度合いを指数化したものがG1値(グリセミック・インデックス)です。(表2)この数値が低いほうが血糖値の上昇がゆるやかなのでG1値の低い食品を意識して摂るよ



うにしてみてください。ただし、一緒に脂質(油)を摂取するとG値は低下しますが、脂質の摂りすぎは肥満予防にはつながりません。G値の低いものでも脂質を同時に多く含む食品は摂りすぎに注意が必要です。酢や乳製品と一緒に摂ってもG値は下がりますので、減量したい人や血糖値が気になる方は、酢のものを積極的に取り入れることをおすすめします。

### ◆炭水化物を効率よく摂取するために

炭水化物を体内でエネルギーに変えるために、ビタミンB<sub>1</sub>が必要になります。炭水化物と一緒に、ビタミンB<sub>1</sub>の多い豚肉や豆類、胚芽を摂りましょう。白米よりも玄米、小麦粉よりも全粒粉がよりパワー・集中力を出しやすくしてくれます。ただし、ビタミンB<sub>1</sub>は、硫化アリルという成分と一緒にないと吸収されやすく、体内で働きやすくなるので、硫化アリルを多く含む、ねぎ・にら・たまねぎ・にんにく・らっきょうなどのにおいの強い野菜と一緒に摂ってください。

今回は脂質の効果的な摂取方法について考えていきたいと思います。

(表1)日本人の摂取基準(2015年版)炭水化物と食物繊維

歳	男性			女性		
	炭水化物目標量 (%エネルギー)	食物繊維目標量 (g/日)	脂質目標量 (%エネルギー)	炭水化物目標量 (%エネルギー)	食物繊維目標量 (g/日)	脂質目標量 (%エネルギー)
1~2	50~65	—	20~30	50~65	—	20~30
3~5	50~65	—	20~30	50~65	—	20~30
6~7	50~65	11以上	20~30	50~65	10以上	20~30
8~9	50~65	12以上	20~30	50~65	12以上	20~30
10~11	50~65	13以上	20~30	50~65	13以上	20~30
12~14	50~65	17以上	20~30	50~65	16以上	20~30
15~17	50~65	19以上	20~30	50~65	17以上	20~30
18~29	50~65	20以上	20~30	50~65	18以上	20~30
30~49	50~65	20以上	20~30	50~65	18以上	20~30
50~69	50~65	20以上	20~30	50~65	18以上	20~30
70以上	50~65	19以上	20~30	50~65	17以上	20~30

(表2)食品のGI値

GI値	穀類	芋・豆類	野菜	果物	菓子
高い(85以上)	フランスパン・食パン・餅	ゆでじゃがいも	にんじん・コーン	レーズン	砂糖・はちみつ・シロップ
中程度(60~84)	白ごはん・スバゲティ・ピザ・ロールパン	フライドポテト・焼き芋	かぼちゃ・グリーンピース	すいか・ぶどう・バナナ	ドーナツ・クッキー・チョコレート
低い(60未満)	玄米・シリアル	豆類・ピーナッツ	—	りんご・グレープフルーツ	バナナケーキ・スポンジケーキ



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

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

## 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

**高室先生が  
監修！**

## 『ケアマネジャー手帳2020』 を抽選で10名様にプレゼント！



本誌で連載いただいている高室先生監修の2020年版手帳。時間管理など、現場で使いやすい内容です。インデックスシールや各種制度、薬の知識などがさらに充実。実務に役立つ便利帳(取り外し可)付き！

▶ <https://www.chuohoki.co.jp/products/welfare/5741/>

《応募期間》2019年11月30日(土)必着 ※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26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:「チャレンジ」

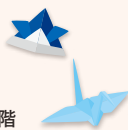
◆日 程: 2019年 11月1日(金)~13日(水)

◆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

◆開催時間: 10:00~19:00

(※ソラマチは10:00~21:00までとなっております。)

◆交 通: 東京メトロ半蔵門線・都営浅草線京成押上線押上  
(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



今月の  
表紙

秋の音楽祭♪  
「月刊おりがみ」より

(協力: 日本折紙協会)

#### 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。



(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」の魅力を紹介いたします。

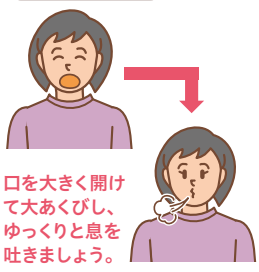
# 気温の変化が気になるこの季節 全身ゆるめて血行促進



急な運動とは違い、筋肉をゆっくりと伸ばすことで呼吸が整い、自然と身体がリラックスしていきます。

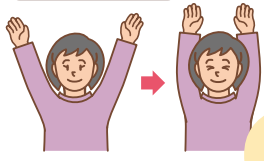
## 休憩がてらに一息ストレッチ

### ゆっくり大あくび



口を大きく開けて大あくびし、ゆっくりと息を吐きましょう。

### ゆっくりとパンザイ



ゆっくりとパンザイをして、伸びをしましょう。

※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。

伸びをしながらの深呼吸もおすすめです

## 背中とお腹をのびのびストレッチ

### 脇腹伸ばし



腕を伸ばして、脇腹をゆっくり伸ばします。

反対側も行いましょう。

### 背中丸め



背中をゆっくり丸めます。

### いばるポーズ



胸をゆっくり反らせて、いばるようなポーズをとります。

注意ポイント

- 自分のペースでゆっくりと、出来る範囲で行ってください。
- 動きにはずみをつけすぎると肉離れや痛みの原因になることがあるので、十分に注意して…

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各管理事。うふふピクス(楽しい介護予防)を主宰。



〈お問い合わせ〉

