

介護に携わるすべての方に

# Care Topics

2019

5

vol.36

## 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⑨

～ケアプラン第1表～

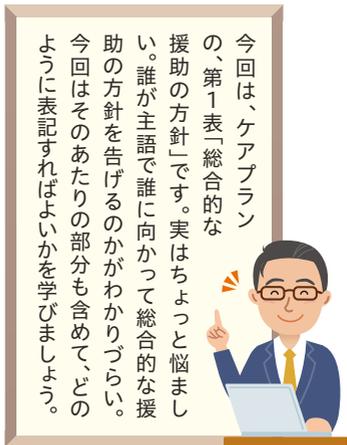


# ケアマネジメンツの仕事術

vol. 23

## 文章力・書き方講座⑨

## ケアプラン第1表「総合的な援助の方針」



今回は、ケアプランの、第1表「総合的な援助の方針」です。実はちょっと悩ましい。誰が主語で誰に向かって総合的な援助の方針を告げるのがわかりづらい。今回はそのあたりの部分も含めて、どのように表記すればよいかを学びましょう。

### ◆「総合的な援助の方針」の文章は、めざせ8行以上！構成は「全体方針・第2表のまとめ・緊急連絡先」で！

「総合的な援助の方針」を分析していて、これはアリエヘン！（あえて関西弁！）と感じるのは、文章量の少なさを目の当たりにする時です。本人・家族の意向欄の文字量が少ないのも問題ですが、どちらかというとこちらのほうが深刻。簡潔に記載したのではなく、「省略」して書いている、手抜きとしか思えない援助方針に出

会うことがあります。

「総合的な援助の方針」は、あえて8行以上を目指して次のような構成で書いてみましょう。

- 総合的な方針（目指す暮らしとケアの方向性＆ポイント、自助・互助・共助の役割分担、リスクマネジメントに関する注意事項など）
- 第2表のまとめ（目指す生活課題・目標・サービス内容・サービス種別・頻度・期間など）
- 緊急連絡先（家族・親族、医療機関などの電話番号、住所、E・mailなど）

書き方は、箇条書き風（第1に、第2に…）、役割分担風（在宅では…、通所介護では…）に書くことがつわかりやすくなります。



### ◆「総合的な援助の方針」の表記は「ですます」調

日本語の文章表現は多様です。ここでは4種類に書き分けてみましょう。

- ですます調
  - 謙譲語風
  - 行政文書風
- それぞれ異なったタッチで援助の方針を書きました。どのような印象でしょうか？

- **である調**：糖尿病が悪化させないために、食事制限を行い、確実に血糖値のコントロールを行うようにする。
- **ですます調**：糖尿病が悪化しないように、食事を制限し、確実に血糖値のコントロールをしましょう。
- **謙譲語風**：糖尿病が悪化されないように、食事の制限をやっていたら、確実に血糖値をコントロールされるようお願いいたします。
- **行政文書風**：糖尿病の悪化防止の為、食事制限を実施し、確実な血糖値のコントロールを行うことが必要である。

である調だと少し威圧的・指示的な印象になります。謙譲語風は過度なていねい表現が

多くなり、少し卑屈な印象を与えます。(介護付き有料老人ホームの施設ケアプランなどに多いように思いま

す)。行政文書風は漢字表現が多くなり、ちよつと理屈っぽく硬い印象を与えます。やはりやわらかい印象の「です・ます調」がよいでしょう



### ◆「総合的な援助の方針」の主語は「ケアチーム」

総合的な援助方針は利用者(家族)に向けて書かれます。ではその主語は誰でしょうか?担当ケアマネジャーでしょうか?それとも居宅介護支援事業所なのかでしょうか?ズバリ主語は、ケアチームです。ですから介護サービス事業所も医療チームも含めてケアチームですから、主語は「私たち」となります。

しかし、日本語は主語が抜けるパターンが多くあり、文章の終わりの述語部分まで読まな

いと主語がわからないため、読む側にストレスがかかることがあります。

(例)主語のない文章と主語のある文章

- 主語なし: 身体を動かす時に感じる痛みや息苦しさを解消し、病状が安定し、在宅生活が継続できるように支援します。
- 主語あり: 私たちケアチームは、○○さんが身体を動かす時に感じる(以下同じ)

赤字部分の「2つの主

語」が加筆されるだけで、安心して文章を読むことができせんか?このように、主語が不足しがちな文章をよく目にします。この点に注意するだけでみなさんの総合的な援助方針は見違えるように分かります。



### ◆「安易に「支援します」の用語を使わない!」

総合的な援助方針の述語表記で多いのは

「支援します」という述語表現です。どのような文末もすべて「支援します」で終えているので、具体的に何をやってくれるのか、がとても曖昧です。ところが「支援します」という表現がちよつとブロフっぽいという勘違いもあり、ケアプランに蔓延しています。

ではなぜ「支援します」ではいけないのでしょうか?それは解釈の幅が広すぎるからです。私が調べたところ、約70種類もの似たような用語がありました。つまりそれだけ類語が多いため誤解を生じやすいということなのです。「支援します」の述語表現が続いたら、左記のような用語に書き換えてみましょう。文章がグッと引き締まることでしょう。

△支援するVに類似した用語  
連携する、協力する、提携する、共同する  
共有する、手伝う、介護する、介助する  
説明する、教える、答える、対応する  
見守る、声がける、促す、薦める  
ほめる、助言する、評価する等



◆**専門用語を控え、利用者(家族)が理解できる「わかりやすい表現に言い換える」ことが基本。**

ケアプランなどの公的文章は読み手に配慮が必要です。その最大の読み手が利用者(家族)です。そして次に多い読み手が、ケアチームの面々です。

次の3つのスタンスを念頭に置いて書きましよう。

- 読みやすい＝文節が短い、ひらがな言葉
- わかりやすい＝専門用語が少ない
- 何をやればよいかわかる＝具体的である

●定期的な入浴や保清、排尿の管理の助言  
を行い、自宅で快適な生活を送れるように支援します。

↓(書き換え例)

2日に一回はデイサービスでお風呂に入り、身体の清潔を保てるように協力します。排尿は尿路バルーンカテーテルを正確に扱えるようになるために訪問看護の際に定期的なアドバイスを行います。これらの支援を通じてご自宅で穏やかな生活が送れるようにお手伝いをします。

前の文章は簡潔にまとまっていますが具体性  
がありません。なぜかという点、漢字表現は「要  
約化」を行って抽象化してしまうため、具体的な  
内容を伝えるにくくなるのです。ポイントは具体  
的にわかりやすく、ひらがな言葉で「開いて書く  
」こと。加えてエピソード的な表現を盛り込む  
ことで、文章量をグッと増やすことにもなりま  
す。

なお、どうしても専門用語や医療用語などを  
使いたい場合は、説明か注釈を加筆するとよい  
でしょう。



## ムロさんのまとめ

その① 「ですます調」のやわらかい文章  
で書く

その② 主語はケアチーム。  
「私たちは…」と書き出そう

その③ 専門用語は控え、「支援します」  
の表現を具体的に書く

### 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「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)、「地域ケア会議コーディネートブック」(第一法規)。



## ケアママネさん「元気だして、相談室」

vol. 23

## 今月の悩めるケアママネさん

「利用者（家族）のなかには、何も聞かないでというオーラが出ている方がたまにおられます。そういった方が苦手で、どうしてそんなことを言わないといけないの？と説明を求められると、しどろもどろになってしまいます」

埼玉県 M・Aさん 女性

ケアママネ歴13年



## ムロ先生の「お答えします」

ケアママネ歴13年と色々な経験を積まれた方も、そのような態度をとられてしまうと戸惑いますね。それはM・Aさんだからではなく「触れてもらいたくない何か」があるからです。対一なら話せるけど、家族、例えばお嫁さんがいると口ごもる、言葉を選ぶことはよくあります。そういう時はまず焦らず信頼関係づくりから。逆質問されたら、なぜこの質問をするかの理由を冷静に説明しましょう。例えば「健康な頃の暮らしぶりを聞き、次に今辛いことや困っていることに話題を広げるのもひとつです。」「〇さんのように要介護3の方は…」とよくあるケースのエピソードを呼び水にしてから質問すると自分だけではないんだという安心感から、「本人も話しやすいかもしれませんね。妙に委縮してしまうと、相手から不審に思われてしまいます。」「みなさん、そうおっしゃいます」と余裕をもって切り返すだけで状況が変わることでしょう。



## 現場で役に立つ「ミニ知識」

「なりたい自分」になる4つの手法

自分を成長させるのは根性だけではムリがかかりがち。4つのテクニクをまずは実践してみましょう。

- ① **ちよつと期待できる自分をイメージする**  
未来志向で数カ月〜1年先の期待できる自分をイメージする方法です。
- ② **おもしろさ・楽しさに熱中する**  
少々嫌な仕事にも自分なりの「おもしろさ」を発見し、ひと工夫を加え、仕事に楽しみを付加することでモチベーションをアップさせます。
- ③ **がんばる気持ちを支えてくれる環境を作る**  
がんばり屋さんが多いのが研修会と勉強会。参加してモチベーション維持とパワーアップを図ってみましょう。
- ④ **何事も自分で決める**  
モチベーションを下げる一因にやらされ感と義務感があります。決まったことでも「自分なり」に考え主体的に動く習慣をつけましょう。なに「こと」に取り組みにも自分なりの創意や工夫、提案を盛り込むことでモチベーションをアップさせ、維持することができます。

## 状態別介助② 片マヒの運動障害の特徴

前回は、脳血管障害の後遺症である片マヒがおこる仕組み、運動性・感覚性・自律神経マヒなど様々な症状がある片マヒについて紹介しました。今回はもう一歩踏み込んで片マヒの方がかかえる動きの特徴についてお話したいと思います。



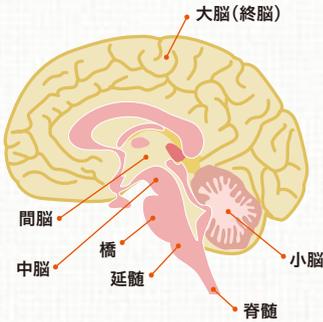
### ◆動かせない状態とは？

人間の脳は、大脳(終脳)、中脳、小脳、間脳、橋、延髄からできています。それに脊髄を合わせると中枢神経系です。

中枢神経系、特に脳で障害が起きた際の運動マヒは単に「動かない」というものではありません。

「筋力が弱い」のではなく、「思ったように動かせない」と言ったほうが的を得ているかもしれません。

### 脳の正中断面 (縦半分に切った図)



中枢神経系の運動マヒでも、脳出血や脳梗塞の直後は、まったく何の力も入らない弛緩性のマヒの時期がしばらく続きます。でもそのうちに多くの人は、少しずつ緊張が出現して手足が動かせるようになってきます。その時期に上手に動かす練習をしないと緊張が必要以上に強くなってしまいます。力を入れたり頑張ってしまうと緊張が強くなって、いつも決まったパターンで動いてしまうようになるのです。

### ◆筋肉の緊張をリラックスさせることが難しい

例えば、マヒ側の右肘を曲げようとする、右側の頸が緊張して頭が右に傾き、右肩が拳がり、手首が返って手の平が上を向いたり下を向いたり、指が曲がったり、まったく動かさそうとしないところまで勝手に動いてしまうのです。腕を挙げたり手で何かをしようとする、

全体が曲がるパターン(屈曲パターン)で動いてしまいます。

下肢も同様です。膝を伸ばそうとすると足が少し内側に入り、爪先立ちのように足先が下がって足の裏が内側を向く(内反尖足)、伸展パターンで動いてしまいます。上肢にも下肢にも屈曲・伸展の両方のパターンがあるのですが、上肢は屈曲パターン、下肢は伸展パターンが動くことが多いのです。

1つの関節だけを動かすそうとしても他の関節まで動いてしまい、力を抜く(リラックスする)ことが難しくなります。また、一度、上のようなパターンが出てしまうと本人ではなかなか直せません。

(P6のイラストをご覧ください。)

どこかで見たとのことのある姿勢ですね。

片マヒの人が緊張したり、拘縮を作ってしまうと、このような姿勢になります。

筋の緊張はいつも同じ側が強くなります。上肢は曲がる(屈曲)傾向、下肢は伸びる(伸展)傾向があるので、上肢は屈曲拘縮、下肢は伸展拘縮になりやすいのです。

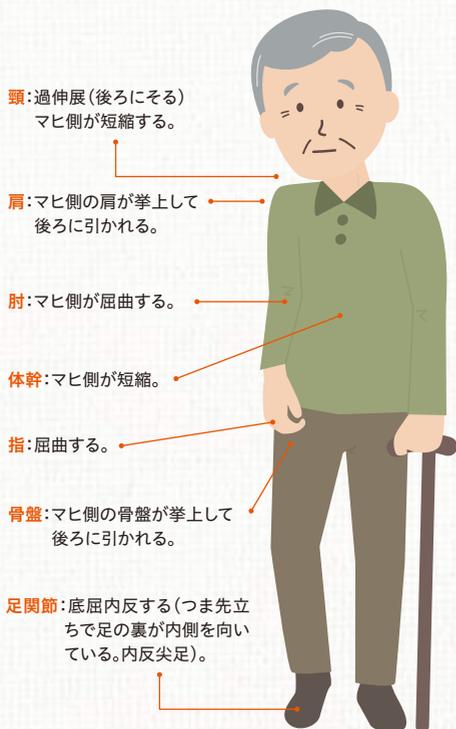
介助者が手足だけ引っ張って真直ぐにしようとしても、緊張した四肢は固くて動かせません。立位、移乗、歩行の場面ではマヒ側に体重をかけることが難しく、怖いと感じる人が少なくありません。

## ◆片マヒの方に対する注意点

運動マヒに対しての細かな介助方法は次回から、運動マヒ以外の感覚マヒや高次脳機能障害はその後に説明していきますが、片マヒの方に対する介助の大まかな注意点をお伝えしたいと思います。

前述したように、片マヒの対象者は難しいことをしたりがんばってしまうと、緊張が強くなって思うように動けなくなってしまうので、自立支援やできることをやっていただくことはもちろんなのですが、過剰に努力が要らざって課題が難しすぎたりすると、緊張が強

## 片マヒ(右片マヒ)のある人の姿勢



頸:過伸展(後ろにそる)  
マヒ側が短縮する。

肩:マヒ側の肩が挙上して  
後ろに引かれる。

肘:マヒ側が屈曲する。

体幹:マヒ側が短縮。

指:屈曲する。

骨盤:マヒ側の骨盤が挙上して  
後ろに引かれる。

足関節:底屈内反する(つま先立ちで足の裏が内側を向いている。内反尖足)。

なって思うように動かせなくなり失敗や、拘縮を強める原因となります。それらは対象者の意欲を削いでしまう大きな要因です。  
また、健側ばかりを使って動作をすることも拘縮や変形、痛みの原因になります。  
患側も健側も合わせて私たちの身体です。ゆつたりと両側を使いながら動いていただけるような介助を心がけましょう。

次号では、運動マヒに関する介助方法をご紹介したいと思います。



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!!



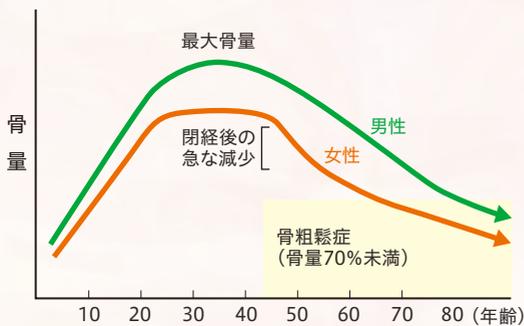
## 骨粗鬆症と食事の摂り方

皆さまこんにちは。今回は、高齢期の方々が入りやすい低栄養から引き起こされる疾患のひとつである「サルコペニア予防」に役立つ食事の摂り方について紹介しました。今回は、骨粗鬆症予防についてお話したいと思います。

### ◆改めて骨粗鬆症について考えましょう

骨粗鬆症については、ロコモティブシンドロームの概念が出来る前から、わが国では問題視されていたため、認識されている方も多いと思います。改めて、どのような疾病か簡単に説明しますと、鬆が入ったように骨の中がスカスカの状態になって、骨がもろくなり、わずかな衝撃でも骨折をしてしまう危険性が高くなつた状態を指します。骨量が最も多い年代である、20〜44歳の健康な日本人の骨量(最大骨量)の平均値(若年成人平均値)を100%として、骨量が70%未満になると骨折をしなくても骨粗鬆症と診断されます。(図1) 身体は常に合成と分解を繰り返しながら、死ぬまで新しく生まれ変わっているのですが、成長期には分解よりも合成の量が上回って成長していきます、加齢に伴い合成よりも分解の

(図1) 加齢による骨量の変化



### ◆食事から効率的に栄養を摂取

骨の材料になるのは、カルシウムというのは皆さまご存知でしょう。カルシウムはミネラルの1つで、牛乳やチーズ・ヨーグルトなどの乳製品、小魚、海藻類、豆類に多く含まれていますが、吸収率が低く平均すると約30%ほどしか吸収されません。その中で牛乳、ヨーグルトは比較的吸収率が高く、骨の材料に同時に必要なたんぱく質も効率よく摂ることができるのでおすすめです。そしてカルシウムの吸収を助けてくれるのが、魚やきのこ類に多く含まれているビタミンDです。小魚はカルシウムの吸収率は低いのですが、同時にビタミンDが摂れるので意識して摂りましょう。また、ビタミンDは日光に当たることで活性化されて、カルシウムの吸収を高めます。可能であれば、日中に買い物や散歩をするなどして、骨に刺激を与える運動をすることが、骨の代謝を高

め、骨の材料になるのは、カルシウムというのは皆さまご存知でしょう。カルシウムはミネラルの1つで、牛乳やチーズ・ヨーグルトなどの乳製品、小魚、海藻類、豆類に多く含まれていますが、吸収率が低く平均すると約30%ほどしか吸収されません。その中で牛乳、ヨーグルトは比較的吸収率が高く、骨の材料に同時に必要なたんぱく質も効率よく摂ることができるのでおすすめです。そしてカルシウムの吸収を助けてくれるのが、魚やきのこ類に多く含まれているビタミンDです。小魚はカルシウムの吸収率は低いのですが、同時にビタミンDが摂れるので意識して摂りましょう。また、ビタミンDは日光に当たることで活性化されて、カルシウムの吸収を高めます。可能であれば、日中に買い物や散歩をするなどして、骨に刺激を与える運動をすることが、骨の代謝を高

ることにつながります。さらに、小魚や海藻類に多く含まれるカルシウムは、酢酸やクエン酸などの「酸」と一緒に摂ることで吸収率が上がります。わかめとしらす干しの酢の物、小魚の南蛮漬け、もずく酢などの料理法で摂るのがおすすめです。

その他、骨の材料としてマグネシウムというミネラルも大切です。マグネシウムは、豆類、海藻類、小魚に多く含まれます。先ほどおすすめした酢の物や、牛乳と同時に豆乳をうまく取り入れていただくのもよいでしょう。

さらに、骨の代謝にビタミンKも必要になります。ビタミンKは、やはり海藻類、そして納豆です。マグネシウムは豆類に多く、大豆でもよいのですが、ビタミンKは納豆にしか多く含まれません。これは、納豆菌(善玉菌)がビタミンKを生産してくれるためです。

骨の成分は70%がカルシウムやマグネシウム、リンといったミネラルから成り立ち、残りの30%はほとんどがコラーゲンというたんぱく質です。そのため、たんぱく質も不足することなくとる必要がありますが、体内でコラーゲンに作りかえるときにビタミンCが必要です。ビタミンCも不足することなく摂りましょう。食後のデザートにみかんやオレンジ、グレープフルーツなど、酸っぱい果物を摂ることでクエン酸も一緒に摂れ、カルシウムの吸収に役立ちます。

リンというミネラルは、ほとんどの食品に多く

含まれていて、不足する心配はまず無い上に、食品添加物として加工食品には多く使われているため、過剰摂取の方が問題となっています。リンよりも吸収率の低い、カルシウムとマグネシウムをより心がけて摂るようにしてください。また、血管がつまりやすく、血液をさらさらにする薬(ワルファリン)を服用されている方は、ビタミンKの過剰摂取を禁止されていますので注意してください。

今回は、「変形性関節症」や「変形性脊椎症」などの関節、軟骨、椎間板といった問題について考えていきたいと思います。

骨のために必要な栄養素を多く含む食品

カルシウム	牛乳・乳製品・小魚・海藻類・大豆・大豆製品
マグネシウム	豆類・大豆・種実類・海藻類
ビタミンD	鮭・いわし・魚・きのこ類・魚卵
ビタミンK	海藻類・納豆・ブロッコリー
たんぱく質	肉・魚・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品
ビタミンC	かんきつ類・いちご・キウイ・ビーマン・いも類

骨に関係する代表的なミネラル

	1食のg数	カルシウムmg	マグネシウムmg	リンmg
牛乳	200	110	10	93
ヨーグルト	100	130	13	100
プロセスチーズ	20	126	3.8	146
しらす干し	10	52	13	86
わかめ	乾燥1	8.2	4.1	2.9
ひじき	乾燥5	50	32	5
もずく	30	6.6	3.6	0.6
納豆	40	36	40	76
ゆで大豆	30	24	30	57
豆乳	200	62	38	88

※カルシウムとリンは1:1が理想(リンは過剰摂取に注意)  
※カルシウムとマグネシウムは2:1が理想

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

## ■栄養教室で123体操&試食をお楽しみ頂きました

地域包括支援センターにて、近隣の高齢者様向けに、栄養教室を開催しました。管理栄養士の栄養に関する講義の後は、宅配クック123オリジナル体操「123体操」を実演。最初こそ恐る恐るでしたが、徐々に一緒に体操を楽しんでくださいました。

体を動かした後は、皆様で楽しくピュウフェスタイルでご試食頂きました。笑顔があふれる、素敵な時間となりました。



高齢者サロン向け体操&試食会の様子



## 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

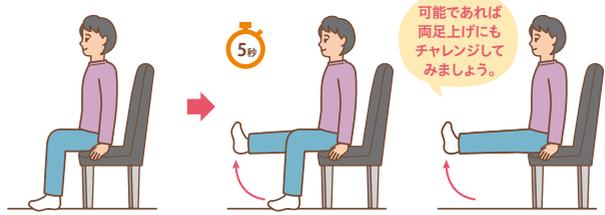


# 腹筋・背筋トレーニングでシャキッと美しい姿勢に!



腹筋と背筋は胴体を支えています。  
腹筋と背筋を鍛えて姿勢がよくなると、  
内臓への負担が減り、身体に好循環が生まれます。

## 座ってトレーニング



- ①イスに浅く腰をかけ、背中とお腹に力を入れ、軽くイスの横をつかんで体を固定します。
- ②片足を伸ばして5秒上げます。  
※伸ばしたままが難しければ、曲げた状態でも大丈夫です。  
3回程度、反対の足も行いましょう

可能であれば両足上げにもチャレンジしてみましょう。

## 寝たままトレーニング



- ①おへそに両手をあてて背中と床がくっつくように寝ます  
※枕はあってもなくてもどちらでもかまいません。
- ②片足を5秒上げます。  
3回程度、反対の足も行いましょう

可能であれば両足上げにもチャレンジしてみましょう。

### 注意ポイント

- 足や身体が痛むときは無理に行わないようにしましょう。
- 足の動く範囲、出来る範囲でやってみてください。

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〉

