

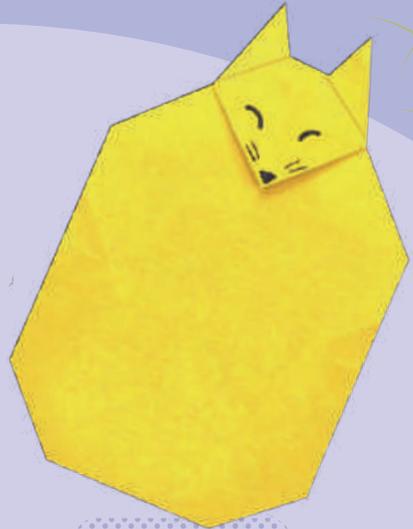
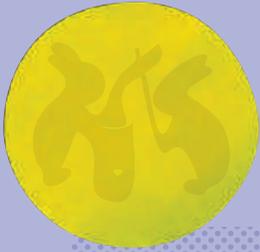
介護に携わるすべての方に

Care Topics

2022

9

vol.76



| 特集

キャリアデザイン

ムロ先生のモチベーション・スキル

vol. 9

キャリアデザイン



かつて福祉業界もひとりの法人に終身雇用制で、「勤め上げる」ことが美徳でした。介護保険が始まり20数年。就職先も福祉・医療だけでなく民間企業も含まれ、転職も一般化しました。「転職&ステップアップ」をキャリアデザインの視点からモチベーションアップに活用するスキルを身につけましょう。

◆O・Fさん(43歳・女性)ケアマネ歴8年看護師

20代から経験を積むつもりで病院4カ所(精神科含む)、居宅を2カ所、施設2カ所を転職してきました。途中、出産・育児のため3年ほどのブランクがありました。が、つねに現場にこだわって仕事をしてきました。

45歳になれば、次なる職場に転職しようと考えています。気になるのが職務経歴。どのように説明すれば採用に効果的でしょうか。

◆あなたは自信をもってキャリア説明できますか

O・Fさんは「あなたのキャリアを聞かせて下さい」と採用時に質問されたらどのように答えますか? たいは「職務経歴」を列挙して話すことでしょうか。たしかにどのような法人でどのような職務に就いてきたのかは大切な情報です。しかしキャリア説明とは、「どのような目的でどのような職歴を経てきたのか」「そこで何を学び、新しい職場でどのように活かそうと考えているか」を説明することです。ここがはっきりと伝わらないと「転職グセがついた人」「周囲とうまくやれない人」とにかく就職したい人」と知らぬ間に決めつけられているかもしれません。

たとえ幾分かのつらい経験があっても、基本的に前向きに職務経験を語れるならば、あなたは「職業人としてのアイデンティティ」をはっきり描いている人と採用者に印象づけることができます。

そこでのポイントは、あなたなりの「**キャリアへの納得感**」なのです。

◆「なぜ働くか?」

その理由を整理できていますか?

なぜ働くか。

かつて「社会人になれば働くことは当たり前」でした。

では、あなたはどう

のような目的や理由で、いまの職業(介護、医療、福祉など)を選

び、なぜその職場(居宅介護支援事業所)で働いていますか?

働いていますか?

- ・好き、得意、意欲を活かすため
- ・自己実現、自己成長のため
- ・家族を養う(家計)のために
- ・子育て(教育費含む)のため
- ・法人・事業所や地域のため

いまのあなたのモチベーションが下がっているなら、あなたの働く目的と働く実態に「なんらかの距離が生まれているかもしれません。」「担当ケース、給与、役割・責任・権限、職務など」と「能力や希望、思い」との間に何らかのアンバランスが生じているからです。

では質問です。モチベーションが下がっているのに、ケアマネを続けているのはなぜですか?



いまの事業所でがんばっているのはなぜですか？その距離感やアンバランスをそのままにしていますか？ストレスはあなたの心に深刻なダメージを与えているかもしれません。この「モヤモヤ感」を解消するために「なぜ働くのか」を整理してみよう。つまり「働くこと」に向き合うのです。

◆組織の事情で「異動」は突然にやってくる

働く人が描く理想は「職業＋法人・職場＋職務＋人間関係」がすべてグッドマッチングできていることです。しかし現実には実にはまれません。どうしてでしょうか？

たとえば給与・福利厚生、子育て・介護などの事情を念に吟味して、ようやくエイヤツと「合理的選択」でいまの職場を決めても、法人や事業所の事情で職務なんてすぐ変わることもあるからです。

- ・居宅のケアマネ
↓ デイサービスの生活相談員
- ・居宅のケアマネ
↓ 関連施設の施設ケアマネ
- ・居宅のケアマネ
↓ 関連する地域包括の主任ケアマネ

人事異動は「いきなり辞令」が当たり前です。年度ごとの異動ならまだまし。生活相談員が急遽退職した、地域包括の主任ケアマネが病欠で復帰は1年後などが起こり、玉突き人

事でみなさんに白羽の矢が立って異動ということもあります。組織とはそういうものです。

だからこそ自らのキャリアを自分なりに「キャリアデザイン」しておかないと、いつも振り回されて、主体性が傷ついてしまうからです。



◆あなた自身が「これから」をキャリアデザイン

キャリア（職業歴）は一貫しているというより、組織や家族の事情や人間関係、個人的な事情（例健康）などの「偶然性」がかなりあります。

ですから、限られた「狭い点」で考えるのではなく「幅のあるしなやかな線」でコミュニケーションすることをおススメします。つまり、多少の環境や条件の変更も織り込み済みの「優柔不断さとしなやかさ」が、長い目で見た功を奏したりするからです。

「連続性のある曲線思考」が粘り強さになります。多少、曲がることもあるからこそ「主体的・直観的な選択」をすることです。自分なりに考え、いろいろと未来予測はしても、決める時は「直観」（本質的に何が大切なのかを考慮すること）を尊重する。それだと自分のなかの納得感が高くなり、多少の落ち込みがあっても「レジリエンス効果（自己回復力）」でジワジワとモチベーションはアップしてくれます。

何より避けたいのは「他人まかせ・組織任せ」にすること。それをやってしまうと不利益が起こった時に「他人のせい・組織のせい」にしがちだからです。

キャリアデザインは自分主体で意思決定することが大切です。多少の不利益も織り込んでおくと「まあそういうこともある」と受け止められ、「なんとかなる」と心のなかでチエンジすることができます。



◆身近な「ロールモデル」でキャリアデザインする

何ごとにも上達の秘訣は「見本」があること。「なりたい自分」「めざしたい自分」を体現している人、それが「ロールモデル」です。

「基本の仕事力」を身につけるなら、ロールモデルは同じ領域（例：ケアマネジャー、相談支援専門員、社会福祉士、看護師）の人がよいでしょう。

モチベーションがアップしないのは基礎能力の不足から生じていることがあります。キャリアデザインは「自己成長のロードマップ」です。職場や職務の変更（異動）は不足している基礎能力を伸ばす「チャンス」と考える（意味づけの変更）だけで次の項目にポジティブに取り組むことができます。

① 対人能力を伸ばす

「関係づくり力」ともいえます。相談援助職は多様な人と出会う環境にあります。親和性、信頼構築、共感性、協調性、協力性、人脈性、傾聴力、ファシリテーション力などをセルフチェックして、自分がこの業務や職場、ケースで「どれを伸ばすのか」を考え、決めることから始めてみましょう。

② 対自己能力の伸ばす

対自己能力とは「セルフコントロールでできる力」です。感情の自己覚知に始まり、ストレスコーピング（ストレス感情とのつきあい方）、ストレスマネジメント（緊張感やプレッシャーを力に換える）などの能力を高めるためのチャンスと考えてみましょう。

③ 対課題能力

対課題能力とは問題解決のための課題設定と課題達成に向けた実践力などを含む能力です。とかく問題発見は過去形の「できないこと探し」になりがちです。課題設定とは「どのようになればよいか」を未来形で考え、ゴールを決め、その実現のために「逆算式」で取り組む発想法です。

とはいえケアマネジャーの仕事に正解はありません。多職種と連携し、チームで協働して対応する創造的な仕事と発想を変えることで



あなたのモチベーションはアップするでしょう。

◆ 専門能力をキャリアデザインする

求められる専門能力は多様化しています。専門能力を向上させ続けていくのがプロフェッショナルです。その向上させるチャンスは本を読む、講義を聴くだけではありません。多様な職場体験や職務体験、さまざまなケースの担当を通して「実践的に磨く」ことになり

① 専門知識をレベルアップする

一度身につけた専門知識も制度が変われば更新しなければ古くなります。学びたい・深めたい・求められている専門知識の「**樹形モデル**」を作り、どのように獲得していくか、習得計画を立てます。

- ・ 専門書、実務書、関連書籍・雑誌を読む
- ・ テーマ別研修会に参加 ・ 資格を取得する
- ・ 大学や大学院に進学する

② 専門技術をブラッシュアップする

「わかっている」「ことごとくできること」は異なります。「できていない」「はずのことが」できなくなっている「こと」もあります。定期的なブラッシュアップはビデオを使ったロールプレイで行い、新しい技術の習得はセミナーなどで実践的に習得します。

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

「わかりやすく元気のでる講師」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高い評価。著書・監修書多数。

近著は本シリーズの参考文献「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。

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. 62

利用者の個別性のアセスメントに悩むケアマネさん

「アプローチをしてもなかなか心を開いてもらえず、結局、キーパーソンが話すことをご本人の希望として進めていくのでよいのか、困っています」

京田辺市 K・Kさん 男性 ケアマネ歴4年



ムロ先生の「お答えします」

なかなか心を開いてもらえないのはつらいですね。K・Kさんはアセスメントに入る前に軽い話題(雑談レベル)で盛り上がることはされていますか。それだけで印象はかなり変わります。ここで問題なのは「キーパーソンの希望」でコトが進んでしまうことですね。ご相談のように支援の主体は利用者本人なのに、意思決定を家族に委ねてしまっている

ことが問題です。キーパーソンに「どうしますか?」と判断を迫る質問をしていないでしょうか。自分が決めていいんだ、と誤解を与えます。たとえば「お父さんにとってもっともよい選択肢は...」と判断の基準をはじめに述べるだけでも「そもそもその主役は利用者」を示すことはできません。キーパーソンといえど家族の代表窓口であり、決定権をすべて担っているわけではありません。まずはどうしたら本人の意思を聴きとれるか(自筆動作でもOK)、意思決定をしてもらうにはどのようなサポート(例・情報提供とわかりやすい説明)をすればよいかをキーパーソンと相談しながら進めることがポイントです。判断が差し迫っているならば期限(例・2週間)を決めてはどうでしょうか。なにより要介護1~2のあたりからやがてさらに介護が必要になった時の暮らしの意

向の聞き取りをしておくことをはじめましょう。



現場で役に立つ「ミニ知識」

コミュニケーション・ケア術^⑬

「雑談は「中身」がないのがいい」

利用者(家族やケアチーム)との雑談は会話の「地ならし」であり、打ち解けた空気を作る」という大切な効果があります。

◆会話には「2種類」ある

会話には「要件が決まっている会話」と「要件以外の気楽なムダ話」があります。アセスメントやモニタリング、調整などは前者いきなり始めるときこちない空気になります。やりとりする打ち解けた空気を数分の雑談を作ってから始めるのがコツです。

◆「中身がない」から気楽に話せる

雑談ネタの基本は「中身がないこと」。目的もないからやりとりの中身に責任がない。だから、実に気楽です。鉄板ネタは天気のこと。時事ニュースや政治は避けましょう。スポーツもチーム選手の好き嫌いがあるので微妙かも。休みの過ごし方、好きなテレビ番組などはいいでしょう。暇な時間のつぶし方からおもしろ話題に展開できそうです。

◆「日常生活の不遇感」で盛り上がる

喫煙ルームでの愛煙家同士の会話が盛り上がるのは社会から不遇な扱いを受ける者同士だから、と斉藤孝明治大学教授。物価の値上がり、年金の目減り、消費税アップなども相手次第で話題にしてみるのもいいでしょう。

福辺流 力を引き出す介助

vol. 76

「食事」の介助術⑩

今回から「歯」のお話をしたいと思えます。歯は脊椎動物の多くが歯を持ってきます。人間の歯は顎の骨に強く固定されていますが、このように歯と顎の骨が強く結びついているのは、ほ乳類の特徴だと言えます。



◆改めて歯の構造についておさらい

歯は摂食の際の重要な構造であり、その形は歯のタイプと強く結びついています。魚類などでもそれぞれの食性によって適した歯の形に進化しています。反対に鳥や亀のように、口の縁が硬化して嘴を形成し歯を失っている動物もあります。

人間でも人物鑑定の際の重要な手掛かりとして歯が使われます。

《歯列の構成》

口腔内にある歯の並びを歯列といいます。人は一生のうち乳歯列と永久歯列という二つの歯列をもちます(二生歯性)。

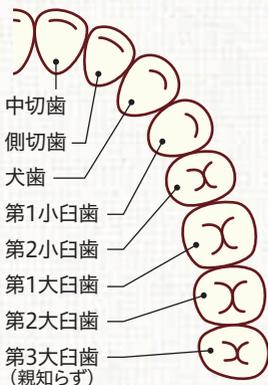
人間の永久歯は親知らずを除くと28本です。内訳は切歯上下8本、犬歯上下計4本、小臼歯上下8本、大白歯上下8本(親知らず第3大白歯を入れると12本)です。

切歯は中央から左右に中切歯、側切歯があり上下で計8本です。側切歯の奥には犬歯があり

ます。犬歯は他の歯に比べ根が非常に深く頑丈な歯でその寿命は歯の中でも一番長く、多くの歯を失った高齢者でもしばしば最後まで残っています。また顎の動きをガイドする非常に重要な歯でもあります。

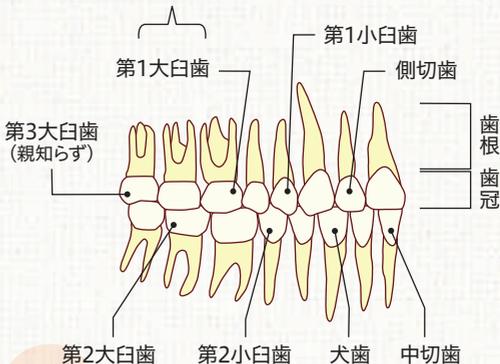
臼歯は小臼歯(第1小臼歯、第2小臼歯)と大白歯(第1大白歯、第2大白歯、第3大白歯(親知らず))に分けられます。

永久歯はきちんとケアをすれば死ぬまで使うことができます。高齢者での調査では歯が多く存続しているほど活動的で、認知障害のリスクが軽減すると実証されています。



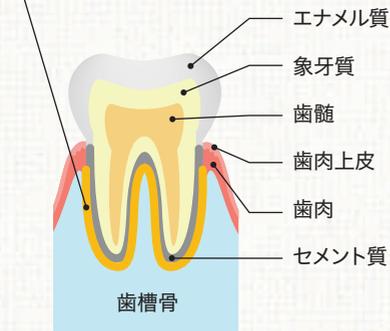
歯根は3根あることが多い

《歯の構成》



歯根膜

美味しさを感じるための大事なセンサー



●エナメル質

体の中で最も硬い組織です。ダイヤモンドを10とした時の6〜7の値で、水晶体に近いの硬さがあります。

エナメル質には神経がないので、ここで止まるむし歯は痛みがありません。

●象牙質

エナメル質より軟らかいのですり減りやすく、エナメル質が失われると象牙質はどんどん露出してしまいます。

しかし、エナメル質と異なり、象牙質は加齢により増加し、エナメル質が消耗したところに新しく作られることがあります。

象牙細管が神経までつながっているので、むし歯が象牙質まで達すると冷たいものや甘いものの刺激、虫歯菌の刺激が神経まで伝わり、しみるとか痛いというのを感じるようになります。

●歯髄

俗にいう歯の神経のことです。歯の中心に位置し、象牙質で囲まれた歯髄腔にあります。

歯髄は神経線維と血管で出来ていて、歯に栄養や水分を供給しています。

●歯周組織

歯周組織は歯の周囲にある組織で歯肉、歯根膜、セメント質、歯槽骨の4つからなります。

●歯肉

歯槽骨を被っている軟らかい組織で、一般には歯ぐきと呼ばれている部分です。

●歯槽骨

歯を支えている顎の骨で、歯はこの骨の中に植立しています。歯周病などで歯槽骨が大きく破壊されると、歯がグラグラになります。

●歯根膜

歯槽骨とセメント質の間の組織です。歯根膜という名前が付けられています。実際には歯根膜線維が張りめぐらされたようになっていて、歯根が歯根膜のハンモックに吊るされたような構造になっています。これによって、歯にかかる力が歯槽骨に直接伝わらないようにクッションの役割を果たしています。

歯根膜には圧力センサーの働きをする神経が存在していて、噛みこたえや歯こたえという物理的な刺激を脳に伝えていきます。

食べ物が歯に当たった刺激を歯根膜のセンサーが知覚し、咀嚼筋にかかる力を筋肉の中にあるセンサー（筋紡錘）で知覚します。この感覚はとても鈍敏で髪の毛一本でもすぐにわかる程度です。

味覚だけでなくそれらの情報が脳で総合的に判断されて、美味しさを感じていると考えられています。

歯根膜は天然歯のみに存在し復元出来ないため、入れ歯やインプラントなどでは美味しさを感じられにくくなります。入れ歯を支える歯肉のセンサーが、歯根膜のセンサーの代わりをすると考えられています。感度はかなり悪くなるようです。

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>

■「福辺流介助をスタンダード」というテーマでクラウドファンディングに挑戦しています。新型コロナウイルス流行で、より鮮明になった介護の人材不足。ヤングケアラー・老老介護・認知症介護など課題は待った無しです。私たち誰もが介助する人・される人になる可能性があります。どうぞせなら、少しでも楽しくラクに、自分らしく、介助し、されたいと願います。

30年前に“もう一歩踏み出す介助セミナー”を始めた時からの、私の目標は「誰もが最初に学ぶ介助がこの介助であってほしい!」ということでした。ほんの少し介助が変われば日本の介護は変わります。安心して家族を介助し、自分が介助を受けるために福辺流介助を日本のスタンダードにしたい!後継者を育て、後世に伝えていきたい!

どうか、力をお貸しください。★目標金額200万円を目指します。

★期間8/4~9/20 ★詳細 ▶▶<https://camp-fire.jp/projects/view/587023>



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 ～サルコペニア～

皆さまこんにちは。いかがお過ごしでしょうか？

働き盛りで降の年代に心配な疾病予防の食事をテーマに、今回はロコモティブシンドロームの1つでもある骨粗鬆症についてお話ししました。今回もロコモティブシンドロームの1つ、サルコペニアについて考えてみたいと思います。

◆サルコペニアとは

立つ、歩く、作業するといった身体を動かすために必要な身体の仕組み全体を運動器とい、骨・関節・筋肉・神経などで成り立っています。これらの器官に何らかの障害がおこり、移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態をロコモティブシンドロームといいます(図1)。要支援、要介護になる原因の上位に、転倒・骨折や関節の病気など運動器の故障が占めていて、ロコモを予防することが要支援や要介護を減らすことにつながります。

加齢による筋肉量の減少および筋力の低下をサルコペニアといいます。2016年に国際疾病分類に登録され、これまで概念だったものから疾患として位置付けられました。筋肉量の減少や



筋力が低下すると、歩く・立ち上がるなどの日常生活の動作が難しくなり、また、様々な疾患の重症化や生存期間にも影響するといわれています。診断は、握力による筋肉の力と歩行速度、5回立ち上がりテスト・Short Physical Performance Battery (SPPB)のいずれかによる筋肉の機能、生体電気インピーダンス法(BIA法)もしくは二重エネルギーX線吸収法(DXA法)によって測定された両腕両足の筋肉量を身長(2乗で除した値である骨格筋指数(SMI))の3種類で判定されます。サルコペニアの判定にはこの骨格筋指数が必須条件で、これに筋肉の力と機能のどちらかが低下している場合にサルコペニア、どちらも低下している場合には重症サルコペニアと診断されます(表1)。

図1 ロコモティブシンドロームとは



図2 加齢による筋力・筋量の低下

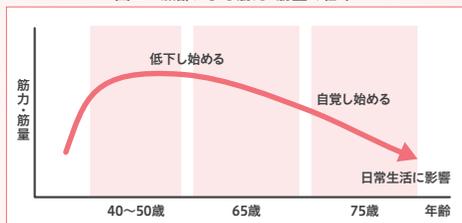


表1 サルコペニアの診断基準

	男性	女性
握力	<28kg	<18kg
5回椅子立ち上がり	≧12sec	
歩行速度	<1.0m/sec	
SPPB	≧9	
SMI (BIA) (DXA)	<7.0kg/m ²	<5.7kg/m ²
	<7.0kg/m ²	<5.4kg/m ²

SMI = 両腕脚筋量(kg) / 身長(m)²

筋力(筋肉量)は40歳頃から少しずつ減少し、70歳を超えた頃から衰えを感じるようになり(図2)。20代のころの筋力(筋肉量)を維持することは難しいかもしれませんが、運動と栄養によって低下を極力少なくすることは期待できます。

筋力を保つ運動は、筋肉に可能な範囲の負荷をかける運動が理想ですが、1つ1つの日常生活の動作をどの筋肉を使っているのか、意識しながら行うことでも可能になります。掃除や階段の上り下り、椅子から立ち上がる動作など、普段よりゆっくりと時間をかけてどの筋肉に力が入っているのかを感じながら行ってください。

◆たんばく質と栄養バランス

筋力を保つために必要な栄養は、筋肉の材料になるたんばく質はもちろんのこと、体内でたんばく質やアミノ酸の合成や分解するときに必要となる、ビタミンB6、B12、葉酸といったビタミンや、筋肉の収縮に電解質として働く、ナトリウム、カリウム、マグネシウム、カルシウムといったミネラルを不足することなく摂取することが大切です。ナトリウムは、普段の食事で食塩として摂りすぎているくらい摂取できていますが、それ以外のミネラルは不足しがちな栄養素なので、意識してしっかり摂りましょう。これらのミネラルが不足すると、熱中症の1つでもある「こむらがえり」とも呼ばれる筋肉のけいれんが起こりやすくなります。

サルコペニア対策としてのたんばく質の必要量は、1日で体重1kgあたり1.2〜1.5g程度とされています。体重が60kgの方であれば、毎日72〜90g程度のたんばく質を摂取する必要があります。肉、魚、大豆、卵、乳製品などに多く含まれますが、これらのたんばく質食品をなるべく3食均等に摂ることが大切です。

次回もサルコペニアの1つ、関節炎・神経障害予防に対する食事について考えてみたいと思います。

表2 サルコペニア予防のための栄養素と多く含む食品

栄養素	多く含む食品
たんばく質	肉、魚、大豆、豆腐、納豆、卵、牛乳、ヨーグルト、チーズ
ビタミンB6	まぐろ、かつおなどの魚、レバー、豆類
ビタミンB12	牡蠣、あさり、しじみ、レバー、さば
葉酸	レバー、のり、わかめ、ほうれん草、豆類
カリウム	ドライフルーツ、バナナ、果物、いも類、海藻類
マグネシウム	ひじき、海藻類、豆類、ほうれん草、玄米、胚芽
カルシウム	牛乳、ヨーグルト、チーズ、小魚、海藻類、豆類



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

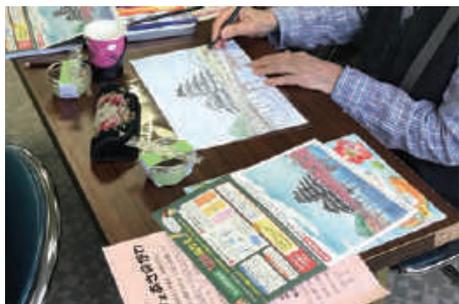


宅配クック123

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



生活筋力を鍛えるゆる～っと体操⑨ 呼吸に合わせて腕ほぐし

腕をほぐすと血流が良くなり、肩こりの改善にもつながります。
ひとつを動かすと全身に作用します。気が付いた時に動かしましょう。

酷使している腕周りをほぐす!

今月のテーマ 腕

腕は重たい荷物を持つほかにも、パソコンや書き物で凝りがちです。そんな腕まわりをほぐします。

腕ほぐし体操

- ① ゆっくりと呼吸に合わせてバンザイします。
腕を上げる時は、深呼吸。
腕を下げる時は、息を吐きます。
(数回くり返し)



UP(深呼吸)
DOWN(息を吐く)

体幹を使って腕全体をゆっくりあげましょう。

- ② 両腕を下ろして、腕の付け根からやさしくゆっくりと内側、外側に捻りましょう。



腕の付け根からぐるぐる回します

腕ほぐしマッサージ

- ① 腕の付け根から順番に指先まで揉みましょう。ゆっくりと行い、反対の腕も行います。
- ② トントンと腕をたたいて血流をよくします。



トントンたく

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。



監修 善家佳子(せんけよしこ)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ー協会名誉理事。うふふピクス(楽しい介護予防)を主宰。



〈お問い合わせ〉

