

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2022

3

vol.70



特集

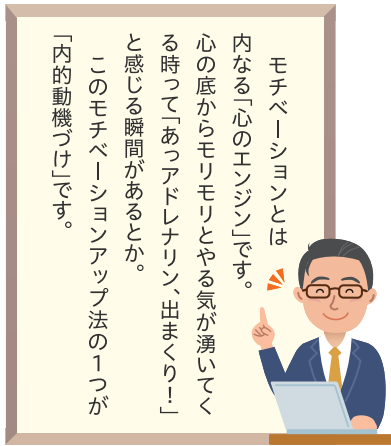
モリモリと力が湧く
「内的動機づけ」



ムロ先生のモチベーション・スキル

vol.
3

モチベと力が湧く「内的動機づけ」



◆内的動機づけでセルフモチベーション

動機づけというと「外側から」というのが一般的ですが、私たちの心には「内的動機づけ」のシステムが組み込まれています。

その代表格が「成長欲求、意味づけ、自己決定、楽しむ(おもしろがる)、達成感、自己実現」です。つらいケースや気分が盛り上がらない時も内的動機づけを上手に使えばセルフモチベーションできます。

「内的動機づけ」は6つ！

01

成長欲求

02

意味づけ

03

自己決定

04

楽しむ
(おもしろがる)

05

達成感

06

自己実現

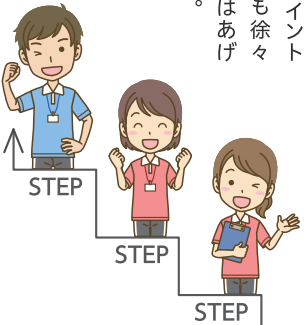
01 誰にもある「成長欲求」を使う

相談援助(対人援助含む)の仕事をするみなさんは金銭や昇進でなく、自分の成長させてくれる仕事(職場)やケースに魅力を感じる人が多くいます。

「専門職としてできる人間と認められたい」と思う。それこそ立派な成長欲求です。整理すると5つのステップがあります。

- 1 知る・わかることが増える
- 2 うまくできるようになる
- 3 自分で工夫ができる
- 4 周囲から評価される
- 5 仕事・役割を任される

ステップごとに「やりがいい」が生まれ、さらなるモチベーションアップになります。勘所は「あまり高めは狙わない」こと。達成動機が高い人は「中程度のむずかしさ」を選ぶのも失敗の確率が低いから。「がんばればできるかも？」という期待感で自分を動機づける。これがポイントです。でも徐々にレベルはあげましょう。



02 「意味づける」だけでがんばりが変わる

私たち人間は行動に「意味」を求めます。モチベーション理論でも「無意味なことは続かない」と説きます。

たしかに「意味なんてあるの？」と本音で思いながら、仕方なくやっていることってありませんか？その最たるものは介護保険制度の各種通知類、市区町村のローカルルールにともなう業務だったり。厳密さを求められるので煩雑な書類が増えます。意味を見出せず「義務感」だけだと大きなストレスになります。それにケアマネの相談援助の仕事は多様な困難さを抱えた利用者（家族）を支援すること。解決の見えない支援に不全感や無力感を抱くことも。

ここで2つの「意味づけ」の勘所です。

第1が「個人的な意味づけ」です。「自分の△△な面を成長させるために○○をやる」と意味づけるだけで向き合い方に変化があらわれます。

第2が「社会的意味づけ」です。あなたの仕事で、利用者・家族の暮らし、チームケアを組む多職種や市町村、地域全体にどのような意味を持たせることができるか、自分なりに意味づけするのです。



03 やらざれ感を防ぐのは「自己決定」をすること

私たちのモチベーションを下げるひとつに「命令」があります。命令には強制力が伴い、実行には「義務と責任」が付随します。十分な説明と自分なりの納得がなければ大きなストレスと葛藤を生むことになります。「やらざれ感」には自発性がないのでモチベーションはタダ下がり。長続きはしません。

ところが、前述したように、ケアマネの仕事は制度上、さまざまな決められたルールがあります。煩雑な書類作成や給付手続きを「こんな面倒だ、意味がない」とちよっと手を抜くこともできません。

本来、仕事は自分で決める（自己決定）ことでできてこそ主体的に取組めるもの。だからこのルールは尊重しながらも自分なりの工夫（例：やり方、シート類）をすること、それは自己決定になります。そうすれば主体的に取組めるようになります。

04 ちよっと工夫して「楽しむおもしろがる」

どのような仕事にもそれなりに面倒くさくてやる気が起きない業務はあるもの。でもどうせやるならそれなりに「楽しく・おもしろく」したくないですか？

そのポイントは「工夫」です。自分の知恵で勝負するか誰かのアドバイスに頼るかはいずれでもOK。肝心なのは「ただの作業」にしないことです。

楽しく・おもしろくするにはどうするか。効率性もいいですが、あえて少し手の込んだことをやってみるのもいいでしょう。悩みの種の支援経過記録なら次のようなことはどうでしょう？

- ・利用者宅を出たら即メモ書きする
- ・住宅改修の場所を写真にとる、手書きイラストを描く
- ・記録用に利用者（家族）の音声ボイスレコーダーに録音させてもらう



これだけでもいつも憂鬱になりがちな支援経過記録作業が少し楽しくなりますよ。

相談援助の場面なら利用者（家族）へのかわり方を「ちよっと変えてみる」のもおススメです。

- ・話し方やスピード・声質を変える
- ・言葉づかいや語彙を変える
- ・清楚な雰囲気を作る
- ・提案資料を拡大コピーする

あなたのわずかな変化で利用者（家族）の表情や態度、話しぶりが変わる瞬間を実感するでしょう。

05 「ささやかな達成感」は小まめに体感する

ささやかな達成感とは「よし、とりあえず〇〇までやったぞ(やりとげたぞ)感」です。やりきり感だとそこで終わってしまいます。あくまで「ささやかなやりとげた感」を大切にしましょう。それで十分です。

では「〇〇」の目標をどう立てるか。会社なら「生産量、売上げ、納期」など数値化しやすい目標があるのでわかりやすい。ところが相談援助職にはその手の目標設定は似合いません。

だったら利用者のケアプランの課題や目標でいいか。それは利用者(家族)とケアチームが取り組むものであり、あなたの目標ではありません。それが達成感につながれば理想ですが、それがいつも叶うというわけではありません。むしろ中重度の利用者ではなかなかむずかしいのが現実です。だったらどうするか。

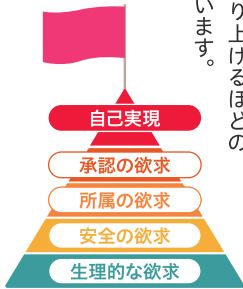
- ・モニタリング時の質問項目を決めて臨む
- ・記録業務に目安の制限時間を決めて臨む
- ・30分、ひとつの作業に集中して取り組む

大きな目標でなく「小まめな目標」設定でささやかな達成感を幾度となく感じてモチベーションアップを図るのです。仕事以外には家事や趣味などでささやかな達成感を抱けること(例:洗濯干し、洗い物)に取組んでみることをおススメします。

06 「自己実現」が持続的なパワーを生む

自己実現はマズローが提唱する欲求階層説の最上位概念です。自己実現とは「なりたい自分」「やりたい生き方・仕事」であり、まさに「自分らしい生き方・働き方」を設定し、そこをめざす動機といえます。その道りは数年〜数十年かかるものもあり、モチベーションの強度と持続性はとても強いものがあります。

なにより多様なモチベーション手法を引っ張り上げるほどの力さえもっています。



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」(無料:月2回)
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。

近著は「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)

「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. 57

介護者のハラスメントに
悩むケアマネさん

「利用者(家族)からヘルパーさんへのハラスメントが増えています。制度外のサービスを要求する、気に入らないと怒鳴る、執拗に苦情を言う、事業所をコロコロと変える、卑猥な言葉やボディタッチするなど。担当ケアマネとしてとても困っています。」

東京都H市 N・Sさん 女性
ケアマネ歴12年



ムロ先生の「お答えします」

介護現場では暴言・威圧的態度などのハラスメントだけでなく、モラハラ、セクハラそしてカスタマーハラスメント(顧客による悪質な執拗なクレームや迷惑行為)が増えています。背景には団塊世代が利用者・介護者となって

きた5年ほど前から急増し、利用者意識が確立してきたことがあります。以前から心身の不安定さから突発的な感情の高ぶりや介護ストレスなどによって暴言・暴力行為などのハラスメント行為はあり、介護現場がガマンや泣き寝入りしてきた経緯があります。男性利用者者介護者の急増も深く影響しています。

対策の基本は「毅然とした態度」です。隠すことやむやにする・ガマンすると助長させることとなります。まず契約時・更新時にハラスメント行為についてエピソードを加えて説明し確約をとります。覚書を交わすのも効果的です。起こった際には事業所から即情報提供をしてもらい地域包括支援センターと連携し必ず「複数」で対応します。対応時→了解をとって記録として録音・録画も検討してもよいでしょう。ハラスメント対応マニュアルは個別にも作成し、定期的なハラスメント版「ヒヤリハット」対応ロールプレーをしましょう。



現場で役に立つ「ミニ知識」

コミュニケーション術⑦
言葉を選ぶ(専門用語対策)

私たちは「知らない言葉」が交わされている時にいちいち質問しません。なぜなら「知らないことを悟られたくないから。知ったかぶりなカスルーするかどうか。利用者(家族)にとって医療・介護の専門用語は相当に難解な言葉群です。わかりにくい言葉は伝わっていないことと肝に銘じましょう。対策は3つです。

◆①言い換える

「座位」という専門用語も「座と位」という漢字が頭に浮かぶことが前提です。「座つた姿勢」と言い換えるようにしましょう。

◆②説明する

介護でよく使う言葉に「整容」があります。必ず「洗顔・歯磨きや髭剃り、お化粧など」と説明を加えましょう。説明を加えることでイメージが広がり理解につながります。

◆③そもそも使わない

専門用語は漢字表記で音読みが多いので堅苦しくむずかしい印象を与えます。独居なんて用語は「独房での居住まいのこと」と連想させるくらいダークな恐怖感さえともない。「熱発」など使わずに「熱が出る」と言えばいいだけ。使わないように「言い換え集」を作っておくことをおススメします。

福辺流 力を引き出す介助

vol. 70

「食事」の介助術④

今回は誤嚥性肺炎で入院された方に口腔ケアがきっかけで起こった素敵な事例を紹介いたします。口腔ケアだけでなくコミュニケーションや心をほぐす前向きな気持ちが起こしたミラクルです。

◆看取りからのミラクル

私（歯科衛生士・鳥袋）が経験した口腔ケアの必要性を再確認したお話です。

Kさんは誤嚥性肺炎によりT病院に入院後、状態が安定したので特別養護老人ホームA苑に入所された80代女性です。

A苑からの紹介は『看取り期、嚥下不可』、Kさんを診察した歯科医師の診断は『口腔内の強い乾燥と痂皮（かさぶた）。水泡や膿疱が破れて、血清や膿、その他の組織成分が乾いて、かたまつたもの』付着あり。専門的口腔ケアが必要』。そこで歯科衛生士の私に指示がきました。

Kさんのお部屋に伺うと口を開いた状態で寝ておられました。声かけにも反応はありません。かなり痩せておられます。誤嚥性肺炎後、絶飲食で点滴により栄養補給されていた方は、意識は不明瞭で体重減少、口の中は乾燥し沢山の付着物で覆われている場合が多いのです。



◆まず口周辺の筋肉に注目してみた

様々な方法があると思うのですが、通常私は先ず両手で口の周りを頬を包み込むように本当に軽く優しく触れます。目的は口周辺の筋肉をほぐすことです。

次に口唇とその周りをマッサージします。唇は予想以上に乾燥していることが多いのでワセリンを塗ってからマッサージを始めます。乾燥した唇のまま口の中を触ると唇が切れてしまい出血するおそれがあるからです。



頬に触れ、唇をマッサージしている間に、口の中が柔らかくなつてきます。

付着している乾燥物を柔らかくする為に、無味、無臭、浸透がよい加温効果のある保湿剤を泡立てて使います。泡にする事で、浸透が良く、喉などへの流れ込みが防げます。※

ここで、少し時間を置いて保湿剤が浸透して乾燥付着物が柔らかくなるのを待ちます。その間に

指に巻いたワエットティッシュで、泡立てた保湿剤を塗りこむように対象者の呼吸に合わせて優しくマッサージしていきます。対象者の呼吸に合わせるには、口腔ケア中の身体の変化を呼吸の乱れで確認できるからと、ご本人に心地よさを感じていただき緊張をとるためです。

ここまでくると唇や口腔内は湿润してきてケアができるくらい柔らかくなつてきます。

固い部分などを確認しながら、柔らかくなった付着物をワエットティッシュを巻いた指や粘膜ブラシ等の柔らかい歯ブラシで取り除いていきます。乾燥物の除去と口の乾燥を改善できたら歯の周りの汚れを除去します。

ここまでくると、頬は柔らかくなり赤味が戻ってきます。乾燥が改善されると、舌の動きが出てくるので唾液を飲み込む力が甦ってきます。



※無味、無臭、流れない保湿剤

★美粧ケミカル：トレハロース・ヒアルロン酸が含まれる。余分な香料などがほとんどない。★絹水（生化学工業）：二番シンプル。など

◆口腔ケアの際に気を付けたこと

口腔ケアの間は絶えず、対象者に口の中の状態や現在おこなっているケアの進行状況を伝えながらケアをすることがとても重要です。顔面、特に口の周りや口の中は非常に「デリケートな部分で、他人に触られたり、まして口の中に指を入れられたりするとは通常の場合では絶対にならないことです。ケアの目的や必要性、何をしようとしているのか、何をしているのかをきちんと伝えなければ、対象者の協力を得ることはできません。

一連のケアが終わった後に、Kさんに「また美味しい物食べられるといいですね」と声をかけましたところ、「お腹すいた」という返事が返ってきました。

様子を見にこられた看護主任がKさんに声をかけるとはつきりと応答されます。そして「喉が乾いた、お腹ペコペコ、何か食べたい」と言われました。そして、持ってこられた飲み物に手を伸ばしてコップを取ろうとされました。

ここで私は帰りましたが、1週間後私が施設に何うとKさんは食堂で椅子に座られておられました。口から食べられるようになっただけでなく自分で歩けるようになるまで、見事に快復されていました。

◆最後に

介護のスタッフが口腔内を指でマッサージすることは難しいかもしれませんが、それ以外にもやれることはたくさんあると思います。ケアの際に大切なことは、ポジショニングをする、声をかけをする、口腔内や口唇、頬を柔らかくしてから触る、柔らかくなった付着物や汚染物を飲み込まないように注意する、これらを守るようにしてください。

Kさんはその後施設を退所し、ご家族の元に戻られ自宅で暮らしておられるとのこと、口から食べることは内臓を使うこと、身体機能、筋力の改善にもとても重要です。看取りと言われた80代の女性のアツパレな快復力、口から食べることの意義を痛感した出来事でした。



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行っている。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!!



シニア世代の健康栄養アドバイザー

疾病予防のための食事の摂り方〜高血圧〜

皆さまこんにちは。いかがお過ごしでしょうか？

前回から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、初回は糖尿病についてお話ししました。今回は高血圧について考えてみたいと思います。

◆高血圧になる要因

皆さまご存じのように、心臓は全身に血液を循環させるポンプのような働きをしています。心臓が収縮して血液を送り出した瞬間に、一番強く血管に圧力がかかるときの血圧が収縮期血圧（最高血圧）、収縮した後の心臓が広がるときの圧力が一番低くなる時の血圧が拡張期血圧（最低血圧）です。この2つのどちらも、もしくはどちらかが高くても高血圧となります。収縮期血圧が140mmHg、拡張期血圧が90mmHg以上で高血圧となり、家庭内で測定したときは5mmHgずつ低く設定されています(表1)。

収縮期高血圧(孤立性高血圧)は収縮期血圧だけが高い状態で、動脈硬化が進んだ高齢者に多いといわれています。高血圧の状態が長く続くと、

動脈硬化の原因になり、

脳血管系疾患や心臓血管

系疾患など生命の危険に

つながります。

◆高血圧と食事

高血圧には、日本人に多い本態性高血圧と、甲状腺や副腎などの病気や睡眠時無呼吸症候群などの病気が原因で高血圧になる二次性高血圧があります。本態性高血圧は、遺伝と、肥満・飲酒・運動不足・ストレス・食塩(ナトリウム)の過剰摂取が主な原因と考えられています。

日本人はこの遺伝的体質が多いことに加え、昔ながらの日本食が、味噌やしょうゆ、漬物その他食塩を多く使う料理が多く、古くから日本人

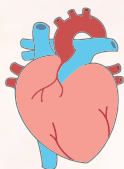


表1 高血圧診断基準

分類	診察室血圧(mmHg)	
	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	120未満	かつ 80未満
正常高値血圧	120~129	かつ 80未満
高値血圧	130~139	かつ/または 80~89
I度高血圧	140~159	かつ/または 90~99
II度高血圧	160~179	かつ/または 100~109
III度高血圧	180以上	かつ/または 110以上
収縮期高血圧	140以上	かつ 90未満
分類	家庭血圧(mmHg)	
	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	115未満	かつ 75未満
正常高値血圧	115~124	かつ 75未満
高値血圧	125~134	かつ/または 75~84
I度高血圧	135~144	かつ/または 85~89
II度高血圧	145~159	かつ/または 90~99
III度高血圧	160以上	かつ/または 100以上
収縮期高血圧	135以上	かつ 85未満

の食塩の摂りすぎが問題となっています。この数十年減塩が広く言われるようになり、患者数は大きく減少してはいるものの、20歳以上の2人に1人が高血圧といわれていて、日本人に最も多い生活習慣病となっています。

ナトリウムはヒトにとって必要なミネラルの1つですが、吸収率は、カルシウムは30%、鉄は10%と、低いミネラルに比べて、ナトリウムは食

塩(NaCl・塩化ナトリウム)という形で摂取した分だけ全て吸収されるといわれています。ただし、必要以上に摂取したナトリウムは腎臓でろ過されて尿中に排泄されます。このシステムを長年続けることで、高血圧につながっていきま。逆に、これもミネラルのうちの1つなのですが、カリウムはナトリウムと背中合わせの働きをしていて、ナトリウムを尿中に排泄し、血管を保護し、交感神経を抑える作用から、高血圧を予防する働きがあります。

カリウムの多い海藻類やいも類、大豆や大豆製品をできるだけ食塩を使わない調理方法で摂取することをおすすめします。食塩を使わない味付けとして、香辛料や、レモンやゆず、すだちなどの柑橘系の酸味を使っはいかでしようか。胡椒や唐辛子、わさび、生姜など塩やしょうゆと一緒に使用することも多い香辛料ですが、香辛料だけで味付けをしてみるのもいいですね。香辛料は代謝を上げる働きもあるため肥満の解消にもつながります。もう1つ、日本人が好む味覚として「旨味」があります。いわゆる「だし」の味です。顆粒だしなど人工的なものはナトリウムが多く含まれていますので、煮干しや昆布、干し椎茸、鰹節など、こちらも昔から日本食文化に欠かせない味を使って、食塩やしょうゆ、味噌の量を減らす工夫も大切です。また、亜鉛が欠乏すると濃い味しか感じられなくなるため、不足しないようにこころがけて摂るようにしてください(表2)。

表2 高血圧予防のための栄養素と成分

成分	多く含む食品
グルタミン酸	昆布
イノシン酸	鰹節
グアニル酸	しいたけ・干しいたけ
カリウム	ドライフルーツ・果物・海藻類・いも類・大豆・豆腐・納豆
香辛料	とうがらし・コショウ・生姜・わさび・山椒・からし・シナモン
薬味	ねぎ・にんにく・みょうが・大葉・シソ・大根おろし・かんぎつ類
亜鉛	レバー・牡蠣・貝類・牛肉・抹茶



◆最後に

高血圧も糖尿病と同じく、肥満が要因の1つと考えられています。強度の高い運動は、血圧を上げることにつながる危険性がありますが、強度の低い有酸素運動を継続することで、血圧を正常に保つこともわかっていて、肥満の解消にもつながります。無理のない程度の運動を毎日の生活の中に取り入れることが効果的だといえますね。

次回も生活習慣病の1つ、脂質異常症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③ ゆるゆる手首ほぐし



指を動かすことで、その動きが肺まで到達！
とても簡単な体操ですが上半身に響いてくる体操です。
毎日、気が向いた時に行ってください。



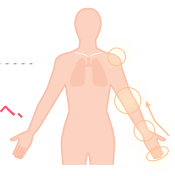
「首」とつくところをほぐす習慣に!

今月のテーマ 手首

「首」とつく体の部分は、とても重要な役割をしています
動ける間は意識して動かしましょう

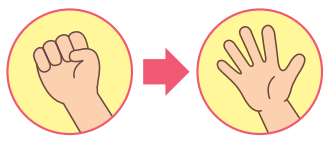
指から上半身に!?

指の関節をグー・パーなど動かすことは、
指→手首→肘→肩関節→カラダの前は鎖骨・後ろは肩甲骨へ、
さらには鎖骨の奥には「肺」へとつながります。

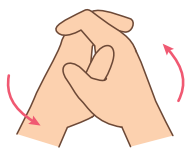


手のひら運動

- ・グーッと握ってグーの手
思いっきり開いてパーの手
- ・片手づつ丁寧に、
左右ともに繰り返しましょう。



- ・そのあと、両手の指と指を絡ませて
手首をゆっくりと回しましょう。
(右回り、左回り両方)



動かしながら、体がすべてつながっていることを
意識してみましょう

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
ニティ協会名誉理事。うふふピクス(楽しい介護予防)を主宰。



〈お問い合わせ〉

