

介護に携わるすべての方に



Care Topics

2022

10

vol.77



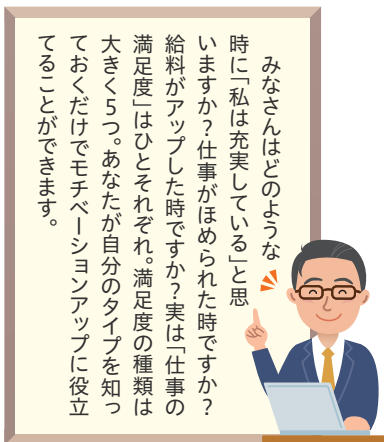
|特集

仕事満足度

ムロ先生のモチベーション・スキル

vol. 10

仕事満足度



◆W・Uさん(42歳・女性)ケアマネ歴5年
10人の居宅事業所です。所長が元気な人で私が落ち込んでいると「でもよくがんばっているよ」と励ましてくれます。すこほめてくれるんですが、なんかあまり言われると嘘っぽく思えたりする自分があります。事業所のなかでもスベッているなど。自分のような地味系の性格はどうやったらモチベーションがあがるのでしょうか。

仕事満足度の「5つのタイプ」

- 01 達成感・成功感タイプ
- 02 人間関係タイプ
- 03 自己実現・自己成長タイプ
- 04 社会的認知(評価)タイプ
- 05 生活の安定タイプ

だれにも意欲になれる「モチベーションワード」があります。ポピュラーなのが「ホメ言葉」。でもタイプによっては「おせい言葉」にしか聴こえない人がいます。また「ホメ言葉」そのものがそんなにうれしくない人もいます。それを見抜くのが仕事満足度。タイプ別にとどのようなモチベーションワードがよいかかわれば、一緒に働く人や利用者(家族)へのモチベーションアップにもおおいに活用できます。

01:達成感・成功感タイプ

「やりとげた、やりきった」が達成感。「うまくいった」が成功感です。このタイプの人はやりきることに意味があり、多少失敗してもみんなから喜ばれることに無上の喜びを感じるタイプです。やりきり感を感じる人は達成への衝動が強く、多少うまくできなくてもそれなりに役に立つことを重視します。

このタイプの好物は「ホメ言葉」。1時間に1回くらいの頻度でホメられたい。仕事だけでなく服装や印象、振る舞いなどのような事でもホメられることを素直にパワーに換え、モチベーションをアップさせます。

ですから仕事で不調が続く周囲からホメられることが減ると承認欲求が満たされずモチベーションが下がりがちとなります。

そういうあなたは悩むのではなく、「ホメ言葉がある環境づくり」を心がけます。

- ・自分で自分を声に出してホめる
- ・周囲の人をホめて、自分もホめてもらう



02:人間関係タイプ

人間関係がモチベーションアップになるタイプは周囲との「信頼関係」の度合いがとても影

響します。「親和動機」がとても強く、他の人と一緒に何かする、やれたことを喜びとします。

自分と感性が共通する人、自分に好意を寄せられる人、心許せる人との信頼関係が影響するこのタイプは「ホメ言葉」より「**悩みを聴いてもらうこと**」でモチベーションアップします。安易なホメ言葉に、むしろ相手を「疑ってしまう」「生理が働く人もいるようです」。

このタイプの人でモチベーションが下がっているのは「悩みを聞いてもらっていない」ことが影響しています。

・悩みを聴いてくれる人に話をする

・悩みをノートなどに書き出す

・人間関係タイプの人の
どうして悩みを語り合っ



03:自己成長・自己実現タイプ

自己成長・自己実現タイプの人で興味深いのは、「ホメ言葉」も「**悩みの傾聴**」もあまり必要としない・関心がない点です。両方がなくともコツコツと粘り強く取り組めるのがこのタイプです。

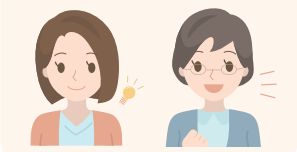
どうしてこのタイプはモチベーションがダウンしないのでしょうか。それは自己成長・自己実現が短期に成し得ることではない、と目標を遠くに持っているからです。「自分が成長した」と実感できるのには1〜5年がかかるのは一般的ではないでしょうか。自己実現となれば10年単位になるか、生涯にかかわることかもしれません。

このタイプがモチベーションアップするのは、**周囲から尊敬される、一目置かれる「言葉**をもらうこと。そして意外かもしれませんが「**教えを請われる**」こと。頼まれると、とことん丁寧に教える傾向があります。このタイプの人にはモチベーションが下がっている時は次のことに取組んでみましょう。

・だれかに教えることをやってみる

・だれかの役に立つことをやってみる

・めざす姿のさらなる先をイメージする



04:社会的認知(評価)タイプ

社会的認知タイプの人は「社会的な評価」を大切にします。給与などが低くても、一定の

リスクがあっても社会的に評価が高い仕事に就く(貢献すること)によって自己承認や自己肯定感を得られる人といえます。介護・福祉・医療の仕事や国際的なNGO活動やまちづくり支援の仕事に従事する人が入るでしょう。

このタイプの人モチベーションアップを図るにはホメる言葉も効果的ですが、**社会的地位や立場を高く評価する言葉、感謝をする言葉**がよいです。それと立場上、つらさや弱音を吐けないために「**心のこもったねぎらいの言葉**」はモチベーションアップにはとても効果的です。

一方で「恥をかく、情けない思いをする、メンツをつぶされる」などに怖れが強く、気になりだすとモチベーションはダウンします。次のことに取組んでみましょう。

・自分の生き方、仕事の社会的な意味や価値を自分に深く問いかける

・弱音やグチを話せる人につらい気持ちを吐き出す(ノートに書く)

・社会の役に立つことをまずやってみる(小さな親切運動)



05：生活の安定タイプ

生活の安定タイプの人とはワーク・ライフバランスを第一に考える人です。生活の安定とは給与だけでなく勤務時間、通勤距離、福利厚生、子育て・介護との両立、家族の時間などの「暮らしやすい」と「人生の楽しみ・趣味、娯楽」と「働きやすさ」が適度・適切であることが重視されます。スマホの壁紙が家族写真の人が多いのも特徴です。

モチベーションが上がらなくても仕事は平均的にソツなくこなす人たちです。しかし生活に不安定要素（家族不和、家計不安、子育て・介護トラブルなど）が生まれるとストレス過多となります。

このタイプの人には「**家族の話題**」でほめることがモチベーションワードとなります。

- ・家族にかける時間を増やす
- ・自分の時間や使えるお金を一時期増やす
- ・勤務シフトを家族第一に変えてみる



◆モチベーションポイントを活用して相手のモチベーションをアップさせよう

自分のモチベーションポイントが周囲の人と共通していることはあまりありません。周囲の人の動機づけを自分流で図っても、ほとんどが「空振り」になり、双方にわだかまりが生まれるだけです。

「相手のタイプ」に合わせたモチベーションワードで動機づけ（言葉がけ、かかわり方）れば、その人はとても意欲的に仕事や日々の生活に前向きに取り組むことができます。利用者（家族）支援の場面でも、この5つのパターンのかかわり方を試してみれば相手のモチベーションポイントを探りましょう。



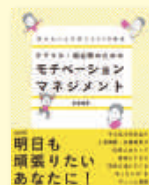
執筆

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

「わかりやすく元気になれる講師」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：「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. 63

サービスと自己負担料金との
バランスに悩むケアマネさん

「利用者(家族)の思いに気づくことがなかなかできず、ケアプランを説明しても反応もいまひとつです。経済的にきびしい方ほど利用料ばかりを気にされて説明に苦勞しています」

久慈市 H・Yさん

女性 ケアマネ歴13年



ムロ先生の「お答えします」

利用者(家族)の思いに気づけないのは聴きだせていないからです。困っていること・つらいことの聞き取りから「以前はどうされていたか?」「もとの暮らし」「つらい原因はどのあたりにあると思いますか?」「(原因の分析)」「もし〇〇を改善するためには何が必要と思われますか?」「改善の取組み」「改善されたら何をされたいですか?」

〔改善後の意向〕の順番で聴き取り、それがケアプランの意向欄と分析欄に表記されていたらどうでしょう。利用者(家族)の方にしっかりと読み込んでもらえるはず。ここがあいまいだと、どうしてもわかりやすいサービスの種類と回数、そして利用料に関心がいくこととなります。物価が上がると消費税の負担も増えます。要介護度が上がると同じサービスでも利用料は増えます。「根拠・理由があいまい」だと負担感は重くなるばかりです。まずは、なぜ〇〇のサービスを利用するとのことのように生活が改善するか「意向が可能になるか」を、ていねいにわかりやすい言葉で説明しましょう。仮に回数を減らす場合は「仕方ない」ではなく、その代わりに提案(自助、互助、共助など)も用意しておくことがプロフェッショナルです。御用聞きケアマネにならないこと。心しましょう。



現場で役に立つ「ミニ知識」

コミュニケーション・ケア術⁽¹⁴⁾

旬な話題は仕入れたら即話す

雑談力に大切なのは「話題」です。無難なのは天気の話ですが、それだけでは、相談援助職としてはちょっと芸がないのでは。そこでおススメしたいのが「旬な話題」を即話すことです。あなたの脳トレにもなりますね。

◆「時事ネタ」の仕入れ先はテレビ

時事ネタといっても政治や経済、災害などを紹介したテレビのワイドショーレベルがよいでしょう。先日のお〇〇のニュースって、いま〇〇なんですよ」と情報提供するだけでOK。相手が詳しければ「勉強になります」と感心すること。相手を立てることがコツです。

◆「地元ネタ」はちょっと目にした話題から

地元ネタは地域の人にとっては「公的な噂話」。盛り上がるのは事故ネタ、開店ネタ、閉店ネタ。それと「ちょっとお得な情報」も喜ばれます。地域を回っていて目にした光景や様子などを話すだけで雑談力としてはOKです。

◆「生活ネタ」は身近な話題から

生活ネタも雑談ネタとしてグッド。時短料理から手抜き料理、簡単整理整頓術やお掃除グッズ、百円ショップで手に入る家庭菜園グッズなども。この間、たまたま聞いたんですが、こと話し始めるのがコツ。相手が熱中している趣味やお楽しみネタならなおナイスです。

福辺流 力を引き出す介助

vol. 77

「食事」の介助術 ⑪

今回は子どもの歯(乳歯)と大人の歯(永久歯)、また高齢者の歯の特徴をお話したいと思います。また、その前に歯がどのような役割を果たしているのかも考えてみましょう。



《歯の役割》

- 1 食べ物を咀嚼する。
食べ物を噛みくだき、栄養の吸収を助け、胃腸の負担をやわらげます。
- 2 食事を楽しむ。
「歯ざわり」「噛みごたえ」などの感覚によって味覚を助け、食べる楽しさを広げます。
- 3 異物をより分ける。
硬い物や食べてはいけない異物が体内に取り込まれるのを防ぎます。
- 4 発音を助ける。
唇や舌と共に、正しい発音をサポートします。
- 5 表情を豊かにする。
正しい歯並びや噛み合わせによって、顎の骨の成長が促され、表情を豊かにします。
- 6 身体全体の安定性・瞬発力を産み出す。
噛み合わせ(咬合)は上下の歯の接触によって生じます。接触面積、咬合力、左右前後の噛み合わせによって生じる重心位置などの要素があります。きちんと噛めることで全身の筋肉のバランスが整い、筋力が発揮されます。

《子どもと大人の歯》

何故、人は乳歯と永久歯の二組を持っているのでしょうか。

人間の赤ちゃんは1歳頃になると母乳だけでは栄養の摂取量が不足し、もっと栄養価が高く効率的な固形食品を摂取する必要性が生じます。そのために食物を咀嚼し細かく粉砕する歯が必要になります。

硬い永久歯ができるには5年以上の時間を費やすので、乳歯を使って成長期前半の栄養を摂取します。乳歯は小さめでエナメル質や象牙質の厚みが永久歯の半分程度と薄く、成長変化に対応してすり減ることができ、適度な硬さを持っています。

永久歯は乳歯より大きいいため、きれいに生え代わるためには、乳歯と永久歯の大きさの差を補う隣り合った乳歯間のすき間(生理的空隙)が必要です。生理的空隙に加えて、永久歯の前方への傾斜や、顎の骨を含めた歯並びの大きさの成長も、不足するすき間の大きさを緩和するの役に立ちます。

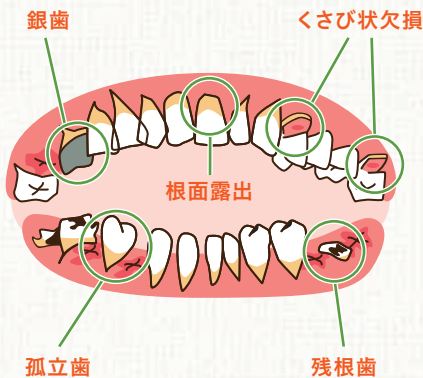
さらに、唇や頬の筋肉は歯を外側から押す力となり、舌の筋肉は歯を内側から押す力となるため、これらの口の回りにある筋肉の動きのバランスも、歯がきちんと並びために重要な要素となります。

歯の生え変えや歯がきれいに並ぶのは当たり前のように思っていますが、正常な歯列や咬合を獲得するためには様々な要因が関係するのです。

《高齢者の歯の特徴》

80歳の日本人の残っている歯の本数の平均はわずか8本。これは歯科先進国スウェーデンの25本、アメリカの15本と比較しても、かなり少ないことがわかります。

日本の高齢者の歯の特徴をあげてみました。



銀歯

虫歯の治療で被せた金属も要注意です。歯と金属の境目に段差や隙間ができてそこに汚れがたまり、口臭や二次カリエス（治療した歯が再度むし歯になる）の原因になることも多いので要注意です。

孤立歯

両隣の歯が抜けてしまい、歯が1本だけ孤立している状態。歯が顎骨から飛び出したり傾斜していることが多いです。

残根歯

虫歯で歯が折れたり溶けたりにして、歯ぐきに歯の根っこだけが残っている状態です。

根面露出

歯の根っここの部分が露出します。原因は歯周病などによって歯ぐきが下がる、歯ぐきが痩せる、強い力で磨くなどです。歯根は柔らかくむし歯菌に対する抵抗力が弱い、むし歯になりやすい注意部位です。

くさび状欠損

歯ぐきが下がり、根面露出した部分がえぐ



れるようにすり減っている状態です。根本がくさび状の切れ込みになり、歯が折れてしまうこともあります。歯根露出と同様、ブラークが歯頸部付近に残りやすくむし歯になりやすいです。

その他にも、

- ・エナメル質が薄くなり知覚過敏症状がでる。
- ・咬耗（こうこう）で咬合面がすり減り、虫歯では無い痛みがでることがある。
- ・汚れや接着剤の劣化により補綴物が外れてしまう。
- ・咀嚼機能の低下や薬剤の影響などによって唾液の分泌量が減る。唾液の減少や入れ歯の汚れなどによって細菌が繁殖し、歯周病や虫歯が発生しやすくなる。

高齢者の介護でも最近は口腔ケアの重要性がいわれるようになってきました。

でも、まだ、虫歯治療、義歯のケア、口腔内の清潔などで止まっているようで、噛み合わせ（咬合）の重要性まではあまり認知されていないように思います。

次回は噛み合わせに関して、もう少し詳しくお話したいと思います。

（※咬耗 磨耗の中で、咬合することにより切線・咬合面が磨滅した場合を特に咬耗と呼びます。）

くさび状欠損



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!!



シニア世代の健康栄養アドバイザー

vol. 46

疾病予防のための食事の摂り方

〈関節障害と神経障害について〉

皆さまこんにちは。いかがが過週でしょうか？
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、前回は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お話ししました。今回もロコモティブシンドロームの概念に入れられている関節障害と神経障害について考えてみたいと思います。



先月号でもお伝えしましたが、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事み全体を運動器といい、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ます。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。

◆変形性関節症とは

変形性関節症は、関節を保護するクッションの役割をしている関節軟骨がすり減り、関節の

痛みや腫れ、曲げ伸ばしが難しくなり日常生活の動作が困難になります。特に膝関節や股関節に多くみられます。変形性脊椎症は、背骨と背骨の間にある椎間板のすり減りや、背骨にトゲのような骨ができる変形がみられます。変形した背骨に圧迫され、神経が通っている脊柱管が狭くなると、足のしびれや痛み、脱力感などがみられ、変形性関節症と同様に日常生活の動作が困難になります。

◆予備軍の多さが懸念される

日本のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の該当者数は約960万人、予備軍の人は約980万人、併せると約1940万人と推定されており、40〜74歳の男性2人に1

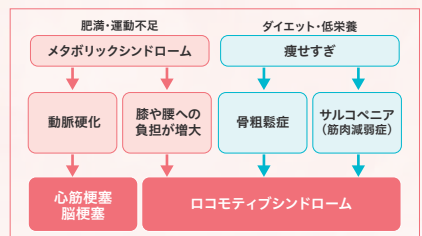
図1 ロコモティブシンドロームとは



表2 関節障害・神経障害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
たんぱく質	肉、魚、大豆、豆腐、納豆、卵、牛乳、ヨーグルト、チーズ
ビタミンC	柑橘類、いちご、キウイ、柿、ほうれん草、ピーマン、いも類
ビタミンB1	豚肉、玄米、胚芽、豆類
ビタミンB12	牡蠣、あさり、しじみ、レバー、さば
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
カリウム	ひじき、海藻類、豆類、ほうれん草、玄米、胚芽

図2 メタボリックシンドロームとロコモティブシンドローム



人、女性の5人に1人に相当するといわれています。メタボリックシンドロームになると、動脈硬化が促進されて心筋梗塞や脳梗塞などの命に関わる病気を発症するリスクが高くなるだけでなく、肥満によって膝や腰への負荷が大きくなり、変形性関節症や変形性脊椎症のリスクも高くなります。反対に極端なダイエットや低栄養で痩せてもこれまでにお伝えしてきた骨粗鬆症やサルコペニアのリスクが高まります(図2)。

◆栄養素との関係

変形性脊椎症のように、神経が圧迫されて痛みの原因になることもあります。栄養素の不足によっても神経障害がおこることがあります。特に、手足の力が入りにくい・感覚が分かりにくい・しびれるなどの症状を起こす多発性神経炎や、全身の倦怠感、食欲不振、手足のしびれ・むくみなどの末梢神経障害や心不全をおこす脚気はビタミンB1の代表的な欠乏症です。また、ビタミンB12が不足すると同様に末梢神経に障害が発生し手足がしびれたり痛んだりする場合があります。こうした神経障害が進行すると動きや感覚をコントロールする神経線維が損傷を受け、全身の筋力が低下したり手足がしびれたりする亜急性連合性脊髄変性症のリスクも高まるといわれています。

神経機能や関節機能も、前回お伝えした筋力や筋量と同様、加齢とともに低下していきます。

す。20代のころの機能を維持することは難しいかもしれませんが、日頃から適切な運動と栄養を取り入れることにより、低下を極力少なくすることに繋がります。

◆基本が大切(有酸素運動と五大栄養素)

関節障害の予防のための運動もやはり適度な有酸素運動が効果的です。すでに関節痛が出てしまっている方には関節に負荷をかけないようにする必要がありますが、予防のためには刺激が必要で、浮力を使って運動する水中運動よりも、陸上で重力を利用しながら行うウォーキングや階段の昇降がより効果的といえます。

予防のための栄養は、やはり五大栄養素を過不足なく摂取することが重要です。栄養素は過剰に摂取するとメタボリックシンドロームに、不足するとロコモティブシンドロームにつながります。特に、関節障害・神経障害の予防には、関節軟骨や腱・靭帯・骨などの材料になるコラーゲン(たんぱく質)とコラーゲンを体内で作るときに必要なビタミンC、末梢神経の機能を維持するビタミンB1、B12や、神経伝達に電解質として働くマグネシウム、カルシウム、カリウムを心がけて摂取しましょう。

今回は、体全体の免疫機能をあげるための食事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⑩ 背中をほぐして正しい姿勢に

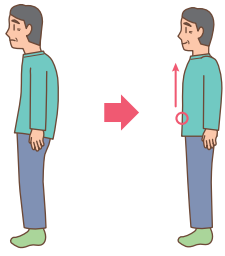
正しい姿勢を意識すると自然にカラダ全体の筋肉を使うことになり、代謝アップにもつながります。遅すぎることはありません。気がついた時に行ってみましょう。

みぞおちと肩甲骨を意識してリラックス!

今月のテーマ **背中** 寒い冬はついつい背中を丸めがち。家に帰ってコートを脱いだら、一度、姿勢をちゃんと正してみよう。

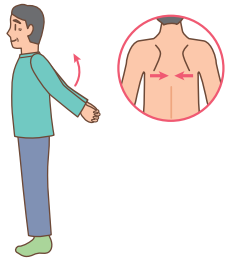
まずは“よい姿勢”を意識

みぞおちをスッと伸ばして、おへそを縦にひっぱるイメージで立ちましょう。



背中シャンと体操

- ①両手を後ろに組んで、背中のオニクを寄せる。
- ②無理しないで組んだ手を上にあげ、しばらくキープしましょう。
- ③肩甲骨を意識おいて、ストーンと手をおろして脱力。2～3回くり返しましょう。



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。

〈お問い合わせ〉



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

