

介護に携わるすべての方に

# Care Topics

2021

12

vol.67



| 特集

## 支援困難ケースの学校②⑩

居住系施設の「過剰介護」

# ケアマネジメン卜の仕事術

vol. 54

「エッセンシャル版」

## 支援困難ケースの学校②

## 居住系施設の「過剰介護」

「早めの住み替え」の受け皿として登場したサービス付き高齢者向け住宅(以下:サ高住)と住宅型有料老人ホーム(以下:住宅型)。厚労省が定義した「居住系施設」はいま問題山積です。



### ◆ケアマネジャーのAさんの悩み

ケアマネのAさん(ケアマネ歴5年)が新規ケースの訪問をするところには3階建てのサービス付き高齢者向け住宅(29人)。管理者にあいさつすると「系列には訪問介護も通所、福祉用具もあるので優先的に組み込んでもらいたい。限度額の枠もよろしく」と遠回しに言われてしまいます。入居パンフレットと契約書、生活支援サービスのメニュー表はびっしりと細かい字。高齢者にはとても読めません。

コロナ感染防止のせいか共有スペースには入居者の姿はなく職員は1人。玄関もいちいち施錠しています。地域包括に相談するかどうかが悩んでいます。

### ◆「居住系施設が急増したのは、なぜ？」

介護保険前の要介護高齢者の「在宅以外の住まい」は特養・養護・経費ホームと有料老人ホームの4類型。あれから20年、認知症グループホームが誕生し、ほぼ10年間で急増したのがサービス付き高齢者向け住宅(以下:サ高住)と住宅型有料老人ホーム(以下:住宅型)。特養ホーム(8234施設:61.2万床)に対し住宅型(1万棟:29.3万室)、サ高住(7604棟:25.5万室)となっています。

### ①住居への不安が高じた「早めの住み替え組」

高齢者の住まいの不安、第一位は「万が一の時」。夜間の体調急変から防犯、火事など不安は尽きません。さらに65歳以上は賃貸住宅の契約はかなり敬遠されることも原因。元氣なうちに介護サービスが付いた賃貸住

宅に移り替えることを「早めの住み替え」と厚労省も猛アピールしました。

### ②特養の待機組には「新たな待機場所」

これまで特養は入居希望者が殺到し数年待ちのプラチナメンバーでした。待機待ちといえども、もっぱら病院か老健。しかし病院は長期入院だと医療報酬が下がり、老健も3ヶ月以内の制限が。居住系が入居コストも安価で住み替え手続きも簡単なので「待機場所」としての入居が増えました。

### ③賃貸業と介護サービス事業者のメリットが一致

何より後押したのはが国交省の公的補助。土地の有効活用に悩む土地オーナーにとっても居住系施設は魅力。ハウスメーカーが提案するリースバック方式(地主が建てて運営者に賃貸で貸す)により全国で急成長しました。

### ◆「居住系施設」が抱えるメリット・デメリット

急増したおかげで利用者家族にとっては選択肢が増えました。しかし4つの施設と居住系施設の区別がついている人はわずか。新しい住まいとして市民権を得た居住系施設にどのようなメリットとデメリットがあるのか、説明できるように整理をしておきましょう。

### ①3つのメリット

住まいがなければホームレス





になります。だから「住まいは福祉の基本」です。居住系施設には3つのメリットがあります。

- ・高齢者でも入居できる：多くの賃貸物件は孤独死や失火のリスクのある高齢者を避けがち。居住系施設は高齢者専用であり、暮らしやすいバリアフリー構造となっているので安心。
- ・要支援・要介護でも住み続けられる：基本は自立の高齢者の入居を想定。しかし要介護認定を受けても住み続けられるので安心。現在は積極的に受け入れている。
- ・初期費用がわずかで済む：敷金・礼金程度で入居できるサ高住・住宅型が多く、初期費用が安価で済むメリットは大きい。

## ②6つのデメリット

- ・居住系施設の「入りやすい、住み続けられる」一方でデメリットも大きいリスクを見逃さないケアマネジメントが求められます。
- ・居住空間が狭い：居室空間の平均は住宅型(16㎡)、サ高住(23.9㎡)。ただし食堂などの共同スペースがあるなら18㎡以上でも可。職員寮転用型はさらに狭い場合もあり、心身の機能の低下のリスクがある。
- ・生活支援サービスが有料：生活相談と安否確認以外の生活支援サービス(例：掃除洗濯)などはオプションなので、すべて「有料」となっている。
- ・介護サービスを選べない：8割以上に訪問介護や通所介護などが同一建物内にあり優先的な利用を求められる。居宅介護支援も同じ。利用すると家賃減額の特典も公平・中立性にかんがりのリスクといえる。
- ・支給限度基準額いっぱいの利用の強要：月額入居費用が低いなかに「支給限度基準額いっぱい」のサービス利用がビジネスモデル化しているケースも。過剰介護は自立支援を損ない、利用者の自己負担額を上げ、介護保険財源に深刻な影響となる。
- ・低い専門性、弱い緊急時対応のところも：日中は医療・介護の専門資格者が常駐するが夜間は適用外。緊急通報システムによる警備会社対応もある。
- ・入居費の未払い、迷惑行為があると退去：退

去条件に入居費の未払いがある。特養なら生活保護申請などの対応が可能だが居住系施設では不透明。他の入居者への極端な迷惑行為は、スタッフの不適切な対応が原因でも迷惑行為、問題行動とされ退去させられるリスクは大きい。

## ◆居住系ケアマネジメントの「5つの勘所」

- ・居住系施設の居室も「自宅」が前提。同一建物内の併設サービスでも外部サービスの位置づけです。内マネ(併設居宅)・外マネにかかわらず居住系利用者のケアマネジメントを行うには「5つの勘所」がポイントとなります。
- ①サービスは「複数提案を原則とする」  
老健局の通知で「サービスの複数提案が義務付けられたのは居住系施設で」「単品提案」が日常化していたから。利用者本位の立場に立ち、併設だけでなく外部の事業所も提案し、選択意思決定できるようにわかりやすい情報提供を行う。
- ②建物内の共有スペースなどの環境を活用する  
建物内には食堂やレクリエーションルーム、施設内園芸コーナー、カラオケルームなどもある。これらの環境をケアプランに表記し活用を考える。
- ③生活支援サービスを第2・3表に表記する  
生活支援サービスも大切なサービス種別であり資源。また1週間にスケジュール化すればムダな利用も避けられる。ケアプラン第2表・3表に表記をする。

#### ④支給限度基準額いっぱいを前提にしない

あくまで介護サービスは自立(自律)をサポートするのが目的。限度額ありきでなく「ニーズ第1」でプランニングをする。要介護度が重くなると同じサービス利用でも「報酬単価」が上がるので注意が必要。

#### ⑤自助だけでなく多様な資源を組み込む

「自助」で何ができるか。どういう状態に改善(例:上肢・下肢の痛みの緩和、可動域の改善、握力アップ)されれば「何が行えるようになるか」をつねにアセスメントする習慣をつける。

「外に開かれた居住施設」こそが理想。外部のボランティアやサービス資源を積極的に取り込むためにつねに工夫をする。外部とつなぐことで「孤立化」を防ぐだけでなく、「支える目と支え手」を増やすことも心がけましょう。

#### ◆居住施設の「これから」はどうなる?

介護保険制度の「鬼っ子」のような扱われ方もする居住施設。新しい活用も始まっています。

#### ①自宅との「往復利用」型

要介護高齢者の心配は「夜間の不測の事態」。自宅は処分できずにそのままのケースも多い。日中は自宅で過ごし夜間は居住施設で寝泊まりするという利用方法があります。

#### ②30㎡以上の「広めの部屋」の利用

特養に空き床が開始しています。健康寿命ブームとコロナ禍の教訓から集住ケアへ

のニーズが下がることも。狭い部屋を「広めの部屋」にしてホテルステイのような利用も想定されるでしょう。

#### ③医療ニーズが高い「看取り期」専用の利用

看取り期のニーズに応えるために医療機関や定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所と連携した利用。これからの多死社会を想定した在り方の一つです。

※支援困難ケースのシリーズは今回の第20回を持って終了します。令和4年からは新シリーズ「ケアマネのモチベーションアップ」がスタートします。

(談・高室)

## ムロさんのまとめ

その① 居住施設ごとにメリット・デメリットを整理しておく

その② 複数提案・利用者本位でプランニング

その③ 開かれた居住施設をめざしたケアマネジメント

新刊



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

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)

「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. 54

コロナがやや治まったのに  
仕事のリズムが戻らない

「コロナ感染が急減し、以前のようなモニタリング訪問ができるようになりましたが、訪問が1時間になる利用者さんも。サービス担当者会議も照会に慣れちゃって、段取りに手間どることも。仕事リズムを取り戻すのに苦労しています」

東京都葛飾区 M Oさん 女性  
ケアマネ歴8年



## ムロ先生の「お答えします」

コロナ感染は三密をモットーでやってきたケアマネジメントに深刻な影響を与えました。月イチ訪問もセーブは当たり前。サービス担当者会議はケアプランの照会で可となり、事業所側もこの1年ですっかりなじんだ感があるとか。「正直、ラクしていませんね」

とこつそり教えてくれるケアマネさんも。

2年前の通常ペースに戻すには焦らず取り組ましよう。でも第6波がいつ来るかわからないからこそモニタリング訪問はこの間にしっかりやっておきたいもの。コロナ禍で外出は減り、心身機能や生活機能、人間関係はかなり低下しています。複合的な障害要因を整理し、どう改善していくかが生活の立て直しを図っていくかをアセスメントし対策を立てましょう。利用者さんが1時間話しっぱなしなのもそれだけ不安だった証拠。コロナ禍でのガンバリに寄り添う大切な心の支援ができてよかったですね。モニタリングと聞く「この1か月」の現状把握が中心ですが、今あるリスクをいっしょに考え、これから一カ月間をどう乗り越えるか、をシミュレーションして「事前対策を相談できる大切な場面」と位置付けましょう。



## 現場で役に立つ「ミニ知識」

## 「コミュニケーション術」④

「表情」は口ほどにモノを言う

「表情」は感情があらわれます。利用者（家族）は話の中味だけでなく、あなたの「表情」を見ています。「ヒトは見た目が9割」の8割にポイントが占めているのでは？ 顔のパーツごとにポイントを整理します。意識するだけでも違いますよ。

## ◆表情①「目」は感情表現の万華鏡

映像で俳優の顔のパーツでドアップされるのが目です。喜び・期待・悲しみ・怒り・落胆などの感情を読み取れるからです。利用者（家族）との距離は約1m。マスク姿だからこそ相手は目からあなたの気持ちを汲みとろうとします。楽しい話題は微笑みの目、悲しいらしい話題には真剣な目、大切な話題には集中する目を意識してみましょう。

## ◆表情②「口元」は思いのレベル

口元の様子で思いのレベルをあらわすことができます。真剣ならキリっとする、楽しい、おもしろい気持ちは歯を少し見える程度に開く（笑う・微笑む）のがよいでしょう。感心する、驚いたなら大きめに口を開くのも、口元に表情をつけるコツは「相つち」で声に出してみる。その声を脳が瞬時に聴き取るので、話題に合った表情を作ることができます。

# 福辺流 力を引き出す介助

vol. 67

## 「食事」の介助術①

「〜」  
〜 最後まで口から食べていただくためのお手伝い  
今回から、訪問歯科で子どもから高齢者までを診ておられる歯科衛生士の  
島袋豊子さんと一緒に、摂食・嚥下と口腔ケアについてお話ししていきたいと思  
います。



### ◆改めて「食べる」と「ついで」

#### ○摂食

生命を維持するために食べることを「摂食」と言います。食物を摂ることは人が生きていく上の基本であり、食べることがとても大切なのは言うまでもありませんが、食事はただ食べて栄養を補給すればよいというものではありません。

おいしく味わって食べるとお腹だけでなく心にも満足感が得られます。また一人で黙々と食べるのではなく家族や友人と語り合いながら食事をする、おいしさも楽しさもさらにアップします。

高齢者にとって「楽しく食べる」時間をもつことはとても大切です。



#### ○咀嚼

咀嚼は単に食物を粉砕し唾液と混ぜ嚥下しやすくするだけでなく、口腔内の自浄や消化の促進、また**大脳**の働きを活発にして**精神**を安定させる効果もあります。

また異常な噛み合わせの状態の咀嚼では体に害を及ぼすことが分かっています。おいしく楽しく食べるためには、口腔内の状態を万全に整えておく必要があります。

私たちは主に奥歯を使って咀嚼をおこないますが、利用者さんの奥歯は残っていないでしょうか。奥歯はしっかりと噛み合っていますか？入れ歯はちゃんと使えていますか？

#### ○嚥下

摂食のうち咽頭から先を嚥下と言います。この仕組みはとても複雑で、多くの器官の

動きが組み合わさって初めて可能になります。通常健康な人が物を食べるときには意識して嚥下する必要はありませんが、脳や神経に障害が起こった場合や、高齢で筋力低下や反射神経の低下が起こると嚥下機能が障害されます。

咀嚼や嚥下の機能は、姿勢や上下肢の機能に大きく影響を受けると同時に、反対に、呼吸、睡眠、発語、認知、免疫、姿勢、バランス、上下肢機能などに大きな影響を与えます。

摂食、咀嚼、嚥下を別々に、あるいはそれらの機能とそれ以外の体の機能を別々に考えるのではなく、互いに影響しあう機能として見ていく必要があります。

これから以下のような内容でお話ししていきます。実際の事例も紹介しながら進めていきたいと思います。

### ①摂食・嚥下の基本

#### ○摂食 ○咀嚼 ○嚥下

まず基本となる命令嚥下（水分の嚥下）の5期ステージを説明します。

高齢者の嚥下を考える際には、生理学的モデルである4期モデルやプロセスモデルの理解が必要なので、通常の咀嚼嚥下のお話もしたいと思います。

## ②カラダに関するいろいろ

### ○口腔のこと

舌・歯・頬・咽頭・喉頭など

### ○姿勢

摂食・嚥下には、口腔内だけでなく、頭部、頸部、舌骨、鎖骨、胸骨、肩甲骨、頸椎、胸椎、胸郭、上肢、腰椎、骨盤の機能がとても重要な役割を果たしています。

身体全体を見ないで、嚥下だけを取り出して考えるわけにはいかないと言うことです。

特に高齢者の場合は、骨盤後傾を伴った円背や自由度の低下した胸郭を無視して嚥下や呼吸のケアはできません。

## ③嚥下機能低下

○概念 ○症状 ○食べられなくなる原因の  
アセスメント ○対応・ケア・訓練など

## ④口腔ケア

「食べる」という人として欠かせない行為を支えるために口腔ケアはとても重要です。

### ○器質的口腔ケア

器質的口腔ケアは、うがいや歯磨き、義歯や舌の清掃など、口の中にある歯垢や食べかすを取り除き口の中を清潔に保つためのケアのことを言います。



## ○機能的口腔ケア

機能的口腔ケアは口腔機能(咀嚼、嚥下、コミュニケーション)の維持、回復に向けたケアのことです。口腔内、舌、口周り、顔面の筋などのリラクゼーション、筋力強化などのトレーニングやリハビリテーションなどです。器質的口腔ケアと機能的口腔ケアは並行して継続的におこなう必要があります。

### ◆道具のこと

○テーブル・イス(車イス) ○自助具  
○口腔ケアのツールなど

### 自己紹介 島袋豊子さん



歯科衛生士としていつの間にか43年に成ります。子育てしながらも歯科衛生士として働いてきました。訪問歯科との係わりは、15年に成りますが子育て中に子供の発育、発達を学んだり身についた事が、訪問歯科の嚥下のリハビリに役にたったのです。

そんな事を、実例も交えながらこれからお伝えさせていただきます。



### 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ス

## 五大栄養素の効率のよい摂り方⑧ 《ミネラル3》

皆様こんにちは。いかがお過ごしでしょうか？

前回は栄養素の効果的な摂り方、ミネラルの中でも、身体活動の調節を行うミネラルについてお伝えしました。今回は、酵素に関わりのあるミネラルについて考えてみたいと思います。

### ◆マクロミネラル・マイクロミネラル

ミネラルは、人体に必要な「元素」の中でも、酸素・水素・炭素・窒素の4大元素を除いた元素のことで、食事からの摂取量が比較的多いミネラルを多量元素(マクロミネラル)、摂取量が少ないミネラルを微量元素(ミクロミネラル)といいます(表1)。ミネラルの体内での働きは、

- ① 硬組織(骨や歯)の成分、
- ② 電解質として身体活動の調節(筋肉の収縮や神経伝達・pHの調節・浸透圧の調節など)、
- ③ 酵素の材料や活性化、の大きく3つがあります。



表1 ミネラルの体内での働きと多く含む食品

ミネラル名	体内での働き	多く含む食品
カルシウム	骨や歯の材料、血液凝固、電解質	乳製品・小魚・海藻類・豆類
リン	骨や歯の材料、DNA、RNA、ATP	多くの食品・加工食品
マグネシウム	骨や歯の材料、電解質、酵素の材料	海藻類・小魚・豆類・種実類・胚芽
ナトリウム	主に細胞外液に存在し、電解質	食塩・加工食品
カリウム	主に細胞内液に存在し、電解質	ドライフルーツ・果物・海藻類
鉄	ヘモグロビン・ミオグロビンの材料 酵素の材料、有酸素の代謝	レバー・赤身の肉や魚・貝 ほうれん草
亜鉛	SODなど酵素の材料、たんぱく質の合成	レバー・牡蠣・牛肉・抹茶
銅	SODなど酵素の材料、ヘモグロビンの合成	レバー・牡蠣・するめ・いか・大豆
マンガン	多くの酵素の材料	種実類・貝・玄米
モリブデン		大豆・昆布・玄米・小麦
クロム	インスリンの働きを活性化	いわし・あなご・貝・海藻類
セレン	活性酸素分解酵素の材料	いわし・かつお・貝・玄米
ヨウ素	甲状腺ホルモンの材料	海藻類
フッ素	骨や歯の健康維持	小魚・小エビ・海藻類



vol. 36

### ◆ミネラルと酵素の関わり

最近、様々なところで耳にすることが多い「酵素」。どのようなものか簡単にいうと、食べたものを消化したり、エネルギーを作り出したり、体調を整えたりなど、生物が生きるために様々な化学反応を体内で行っていますが、その化学反応を起こさせる物質が酵素です。身体の内外で起こっている環境の変化に合わせて、必要に応じてその都度体内で作られています。体内では、細かく分けると5000種類以上の酵素があるといわれていて、ミネラルはその材料になったり、活性化させる働きがあります。

体内の酸化⇨老化を最小限にいとめる「活性酸素分解酵素」は代表的なものとして、スーパーオキシドディスムターゼ(SOD)・カタラーゼ・グルタチオンペルオキシダーゼの3つがあります(表2)。

活性酸素は有酸素の代謝が活発になるほど体内に発生して、その場所を酸化させます。この状態がひどくなるほど、そして長く続くことで「炎症」がおり、老化やケガ・病気の原因になります。有酸素の代謝だけではなく、タバコの煙や排気ガスなどの大気汚染物質自体も活性酸素です。その他、紫外線や放射線にさらされたり、薬やアルコール



を摂取することも体内に大量の活性酸素を発生させる原因となります。活性酸素は、生きている限り体内に発生するものですから、活性酸素分解酵素をしつかりと作ることができるよう、材料となる亜鉛・銅・鉄・セレンなどのミネラルを多く含む食品をこころがけて摂りましょう。

他にも、生きるために消費している有酸素のエネルギーを作り出すために、細胞の中でシトクロムa/b/cといった3つの酵素が働いています。

これらの材料となるのが鉄と銅です。鉄は、血液中のヘモグロビンや、筋肉中のミオグロビンといった酸素の供給に必要な成分の材料にもなります。そのため、鉄が欠乏すると有酸素のエネルギーが作り出せなくなると、ぼてぼてやすくなったり息切れがしやすくなったり、集中力も切れやすくなり、いわゆる貧血の症状が出てきます。

### ◆ 酵素の働きとは

酵素は、オールラウンドプレイヤーではなく、持つて生まれた1つだけの仕事しかない、職人気質の働きをします。そういう意味でもどれか1つだけのミネラルをたくさんとったからといって体の調子が良くなることはありません。そして、酵素という職人が気持ちよく仕事をするためには、補

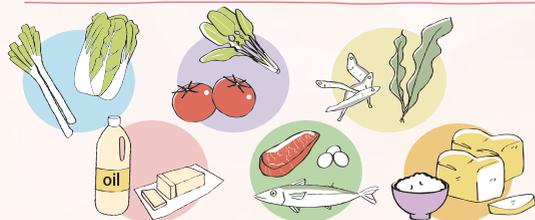


表2 代表的な酵素とミネラル

酵素名	材料や活性化に働くミネラル
スーパーオキシディスムターゼ(SOD)	亜鉛・銅・マンガン
グルタチオンペルオキシダーゼ	セレン
カタラーゼ	鉄
シトクロムa/b/c	鉄
シトクロムc	銅
NADPHデヒドロゲナーゼ	モリブデン

酵素というお弟子さんのような存在が必要です。補酵素の材料になるのはビタミンです。やはり、さまざまな種類のミネラルを含め、五大栄養素をバランスよく摂ることが、体の調子をよく保つために大切になりますね。

今回は、五大栄養素をバランスよく摂るための方法について考えてみたいと思います。あつという間に師走を迎えました。今年も新型コロナウイルス対策に追われる1年となりましたが、来年は少しでも心配なことが減ることを祈っています。皆様、どうぞよいお年をお迎えください。



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

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

## 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

福辺先生の  
DVD

## 『力と意欲を引き出す介助術実践報告会』 DVD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福辺先生が主催された実践報告会がDVDになりました。「最期まで自分らしく生きるために」～今、私が受けたい介助～と題して開催された報告会の様子をご覧いただけます。

《応募期間》2022年1月11日(火) ※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 DVDプレゼント係

※ご応募はお1人1枚となります。※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。

### ●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



# ゆるく楽しく筋肉運動⑫

## ゴロ寝でこむら返り対策を



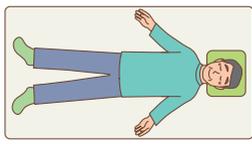
足は太もも、膝、向こう脛、足先と順に引っ張るイメージで行うことで、こむら返りの防止にもつながります。寝る前の習慣にするなどリラックスしたいときにおすすめです。

自分でほぐす

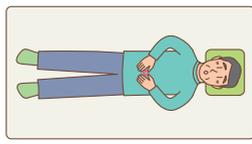
vol. 67

### 寝転んで思いっきり脱力!

- ①布団など柔らかい場所に寝転びましょう。
- ②おへそ下に両手をおいて腹式呼吸を5回ほど行います。

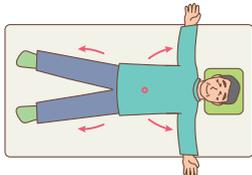


※真上から見た状態

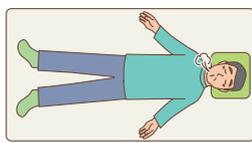


腹式呼吸を行うことで身体力が抜けていきます

- ③両手両足を広げて「大の字」になり両足、両手、胴体をおへそを中心に広げます。
- ④息を吐きながら思いっきり力を抜いて脱力しましょう。



上下に引っ張り合うような意識で行いましょう



3~4回繰り返すと気持ち良いですよ

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(ぜんけよしこ)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。



〈お問い合わせ〉

