

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2020

9

vol.52

特集

支援困難ケースの学校⑥

近隣トラブル



ケアマネジメンツの仕事術

vol. 39

「エッセンシャル版」

支援困難ケースの学校⑥

近隣トラブル



支援困難ケースの「近所」との「近隣トラブル」があります。日常的に声がけ・見守りができるのも「近所だから」ところが本人がかかわりを拒否したり、日頃から「近所に迷惑をかけた」とトラブル事があつたりすると支え手になるのも躊躇されがちです。土地の気質も影響し、近隣トラブルへの支援のむずかしさを語っています。

◆「近隣トラブル」ケースの実際(ケース)

Nさん(76歳・男性)は一軒家で一人暮らし。妻は肝臓がんで1年間の看病後、4年前に他界。子どもはいない。3年程前から近隣住民とのいざこざが増え、行政には苦情として届き始める。

「集積場から集めた粗大ゴミが道路まであふれて異臭が絶えない」「庭の竹が伸びて小学生の通学路をふさいでいる」「軽トラが電柱やスーパールの柵をこすっていた」「文句を言った近所の人の玄関前で放尿された」と評判は散々である。

どうやら定年になり都心から埼玉の〇〇市に引っ越してきて15年。以前は税務署に勤めていたらしい。気難しい性格で近所と付き合うのは苦手。なので妻が一手に担っていた。3カ月前、宅急便の配達員が庭で倒れているのを発見。脑梗塞だった。2カ月後に退院。要介護1となる。軽度認知症の症状があると医師から指摘されるが本人は頑として認めない。

支援困難ケースとして地域包括支援センターから依頼がある。



◆「近所トラブル」のアセスメント

高齢者が原因となる近隣トラブルが増えていきます。具体的には、テレビや洗濯機の騒音、ベランダでの喫煙、ゴミの分別や収集日の間違いなどから、放尿や怒声、ペットの糞の未処理、すれ違いざまの罵声などがあります。近隣トラブルのリスクは「こじれる」と関係は悪化するばかりで、傷害事件を招くことにもなりかねません。

①「孤独と孤立」への奇立ちと苦悩

Nさん夫妻は定年を機に都心から地方都市に移り住むというコロナ禍で今後増えていく典型的なケースです。しかしつまづききっかけが近所とおつきあい。30代ではじめる田舎暮らしとは異なり、60歳を過ぎると町内会などに参加したり近所とのつきあいはじめるのはかなりハードです。とくに男性の場合は顕著です。

妻が他界してしまうと残された男性の孤独感や日増しに募り、かといって新たに人間関係を広げるほどの「心の余裕」がなかったりします。

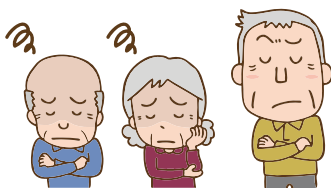
②「自己正当化」への執着

男性に多いのが「自己正当化」への執着です。「正しさ」を主張することで相手より上に立ちたいという「マウンティング行動」だったりします。一方、近所・近隣側にも「苦情の正当化」の力が働いてしまうので、「偏った正義」のぶつかり合いとなります。

Nさんは元税務署職員です。これまで法令遵守で物事を考える思考習慣から抜け出せていないと、地元で作ってきた約束事やルールなどの「言い分」より「法的規準」を真正面に出して対立しがちになります。自分のいたるなさが揺らいでいるからこそ「自己正当化」に執着するようになります。

③「軽度認知症」による関係づくりの難しさ

軽度認知症状にもさまざまな周辺症状があらわれます。見当識障害の影響で場所の位置感覚が低下し迷ってしまうことはよくあります。また軽い聴覚障害で言葉が聞きづらいため会話が面倒となり人間関係を遠ざけることにもなりがちです。曜日感覚や分別の仕方もわからなくなり、ゴミ出しができなくなるなどが近隣とのトラブルに発展することはよくあります。



◆「近隣トラブル」へのアウトリーチ

ケアマネジメントの支援対象者は利用者であるNさんです。しかし地域で暮らし続ける、近所近隣の支え合いに力を借りるためには近隣との「関係改善」が支援内容に含まれます。

①Nさんの「思いとニーズ」に着目する

インテーク時、Nさんの「これまで」に着目します。自宅で妻をどのように看護（介護）していたのか、その時の苦勞や思い出、他界されてからの暮らしぶりなどをまず聴き取り、肯定的で共感的な言葉でNさんの「承認欲求」を満たし、信頼関係を作ります。妻を担当していたケアマネへのヒヤリングも行いましょう。

次に今の困り事や不安、心身機能や生活機能への改善・日々の暮らしへの希望、本人がりのがんばりや工夫などを聞き取ります。

②Nさんなりの「合意点」を探り出す

介護生活が落ち着き、信頼関係ができたタイミング（1〜3カ月後）を見計らって近隣とのおつきあいの程度、比較的關係の良い人と悪い人、どのようなことに腹を立てているのか、また苦情を言われているのかを聞き取りましょう。

自分なりにどのように考えているのか、なぜそう思うのか、の聴き取りを通じて「近隣との合意点」を探りましょう。

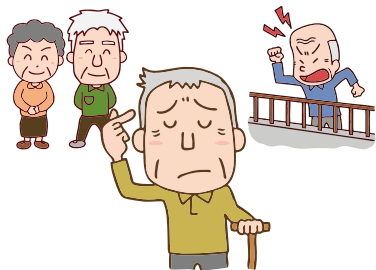
③Nさんにとって「影響力のある人」を探す

トラブルメーカーといえど近隣みんなが距離を置いているとは限りません。人は「相性」です。

その相性の「いい・悪い」を決めるのは本人であり、周囲ではありません。Nさんにとって「近隣で気の合う人」を上げてもらってみましょう。

挨拶をする、立ち話をする、○○のお店でよく会うなど

「ささいな関係」の人が「影響力のある人」になったりするからです。



◆「4つの領域の課題」で整理する

支援困難ケースのかかわりのポイントは「個人と問題を分ける」ことにあります。Nさんとその近隣で起こっている「近所トラブル」はその生活圏域内で起こっている（やがて起こる）ことの視点で分析しましょう。Nさんへの支援を「4領域の課題」に整理できると取り組むきっかけになります。

①地域の課題を見つける

町内会、集合住宅（マンション、アパート）別、集落別によろような近隣トラブルが起こっているか（いずれ起こりそうか）を調査する。

②多職種・多機関連携の課題を見つける

Nさんのような困り事を抱えた高齢者を早期に見発見するために町内会や民生委員、マンション管理組合・不動産会社などのような連携の仕組みを作ればよいかを話し合う。

③ 地域資源の課題を見つける

近隣トラブル化しやすいテーマ(ゴミ出し)を取り上げ、どのような資源やルール(仕組み)があればよいかを事例検討会する。

④ 政策形成の課題を見つける

近隣トラブルを市町村として取り組んでもらうためにどのような仕組み(例:近隣トラブル相談窓口の設置)や仕掛け(例:研修修会、地域ケア会議)があればよいか、を話し合う。

Nさんのケースではゴミ出しサポート支援員やゴミ屋敷改善のための生活環境整備資金の予算化など実現可能な話し合いを行い、行政に伝える。



◆ メディアの「近隣トラブル」の報道を分析する

TVメディアにとって近隣トラブルは視聴率が稼げる素材の一つです。夜間に大声で喚く、暴言を吐く、大音量の曲を流す、異臭騒ぎを起こす、道路を通行止めするなどの近隣トラブルが、視聴者にとっても、いつわが身に起こる

かと不安に駆られるからかもしれません。

注意したいのは、「迷惑かける人⇨悪、迷惑かけられる人⇨正」と単純化されやすい点です。「迷惑かける人⇨おかしい人・変な人」という決めつけは差別的扱いを正当化し、地域の支え合いに否定的な気分を醸成することにもなりかねません。

重要なのは近隣トラブルとなった「背景や環境」に着目し、これまでの「経緯、関係者、影響」をひも解くことです。近隣トラブルを「地域の共通の課題」として整理することです。とくにコロナ感染の第2波は「地域で抑え込む」段階にきています。地域の支え合いと近隣トラブルは「コインの裏表」なのです。

ムロさんのまとめ

その① 近隣トラブルは「背景、環境、経緯、関係者、影響」で紐解く

その② 近隣トラブルの「言い分」は「偏った正義」のぶつかり合いになりやすい

その③ 近隣トラブルは地域の課題の集約版。「事実と問題」を分けてチームで取り組む

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 <http://caretown.com>
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は定評がある。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)、「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)など



ケアマネさん「元気だして、相談室」

vol. 39

今月の

会議で超悩める保健師さん

「会議とは参加者の発信力と発信量に意味があると思っていますので発言はかなりするようにしています。時には『冷たい』と批評される時もあります。その会議には参加したくないので、発言を控えるようにしています。」

愛知県S市 T・Tさん 女性

包括歴4年 保健師歴35年



ムロ先生の「お答えします」

今回は地域包括支援センターで接する機会の多い保健師さんからのお悩み相談です。発信力と説得力がずば抜けている保健師さんがいます。相手が時には市長・町長・市議・町議、さらに医療関係者や学校関係者などですから、おのずと論理的な

話し方が身につきます。しかし会議で大切なのは「合意形成」です。説得より「納得」です。そのため求められるのが受容的態度と共感的雰囲気です。

法的正しさや論理性だけで押し切るリスクにささいな疑問や意見を封じ込めることがあります。そのような空気で押しまくるT・Tさんは「怖い存在」になりやすく、せつかくよい発言をしても無言のシャットアウトをされることに。とりわけ新型コロナ対策を話し合う場でこれをやられてしまつてはがんばる気持ちが削がれることになりませう。

まずは誰の発言にも「うなづき」と「あいづち」を。自論の前に他の発言への支持発言&サポート発言をしておくだけでも場はなごみ一体感づくりには効果的です。心当たりある方はぜひ参考にしてください。



現場で役に立つ「ミニ知識」

「ウイズ・コロナ時代」のケアマネ心得④

非常事態宣言後、収束傾向だった新型コロナウイルスは七月からの第2波で全国規模に波及。介護サービスの利用控えや外出自粛などで利用者の心身の機能低下が進み、いよいよ十一月以降はインフルエンザの季節に突入します。次の準備にすくにかかりませう。

◆セルフケアでできる支援を行う

利用者(家族)が自宅でするセルフケアを具体的に一緒に考えませう。感染しない、うづさないために「手指消毒、マスク、うがい、対人間の距離設定」だけでなく、栄養となる食事習慣と脱水予防、適度な運動で自己免疫力をつけ、口腔衛生で口内のウイルスの除去も習慣化します。これらを短時間訪問か電話訪問で頻繁に確認し、利用者(家族)の心のモチベーションアップを図りませう。

また三世代同居ならば家庭内感染を防ぐために屋内でのマスク着用、食事時の会話を控えることも伝えませう。

◆状態別にコミュニケーションし対応を決める

陽性でも即入院ではありません。軽症なら「自宅を安静、十分な水分摂取、症状に応じ解熱剤などを行います。少し動いただけで呼吸荒く、だるさが強い状態では入院隔離となります。その際の対応をわかりつけ医に相談し事前コミュニケーションしませう。

福辺流 力を引き出す介助

vol. 52

状態別介助⑮ その他の認知症の被害妄想について

今回は、認知症の被害妄想でも比較的多い「物盗られ妄想」についてお話ししました。



今回は、その他の被害妄想について考えてみようと思います。

◆改めて被害妄想とは？

被害妄想は、どうして起こるのでしょうか。

妄想の多くは、直接的な認知機能の低下に加えて、その症状に対する苦しみ、自身の尊厳が傷つけられた悲しみ、寂しさ、疎外感、不安、周囲に対する負い目、そしてその裏返しとしての周囲に対する不満などの、様々な感情が複雑に関係しあって現れてくると考えられています。コントロールできない不満や怒りを感じているのは本人なのですが、その感情が周りに投影され「周囲が私を責めている」というようにすり替わってしまいます。

また、これまでの人生の中での抑圧された思いや願望が妄想となって現れることもありえます。

被害妄想は本人の現状に対する抗議や助けを

求めるためのメッセージでもあります。身近な人が加害者にされることが多いのはそのためです。

◆暴言・暴力などの被害妄想への対応

もしかしたらそれが妄想ではなく真実である場合もあります。はじめから被害妄想だと思いつまないうで慎重に対応することが必要です。

また、反対にそのような事実がないのに本当の虐待かと疑われ、介護側が不本意な状況になる場合もあります。

いずれにしても、第三者(担当ケアマネジャーや地域包括支援センター職員などに相談し、介護側は自分たちだけで抱え込まないことが大切です。

◆嫉妬や対人関係にまつわる妄想への対応

「陰で悪口を言っている」「のけ者にされている」「嫌われている」といった被害妄想もあります。居場所や役割の喪失体験や、大切な人を失うかもしれないという恐怖が引き金になります。

①見捨てられ妄想

「見捨てられ妄想」は物盗られ妄想に次いで発症頻度が高い妄想です。施設介護の場合のほうに発症頻度が高く、比較的判断力が保たれているお年寄りに多くみられるようです。

進行するにしたがい自分でできることが少なくなるにつれて「まわりに迷惑をかけている」という思いが強くなり、負い目を感じるようになります。その負い目がいっしょに「自分は邪魔な存在だ」という気持ちになり、見捨てられているという妄想に変わっていき

ます。家族とヘルパーが話をしているだけで



悪口を言われていると思ったり、家族だけで外出するようなことがあれば「自分は必要とされていない」と受け取ります。

②嫉妬妄想

嫉妬妄想を発症する原因も「自分は邪魔な存在だ」と思い込んでしまうことにあります。

認知症になったことで嫌われているのではないか、配偶者の重荷になっているのではないか、施設に入れられてしまうのではないかというような不安から、浮気をされているのかもしれないと思ひ込みます。

これら**対人関係にまつわる妄想への対応**の一つは、失われたと思われる関係をもう一度確認し再構築することです。

周囲が「私たちはまだまだあなたのことを頼りにしているし、大切に思っていますよ」というメッセージを送り続けることが重要です。配偶者への嫉妬妄想なら、配偶者がもっと丁寧に関わることができれば症状は変化するかもしれません。

また、本人が「自分は役に立つ存在だ」という体験をする場を作ったり、自身の価値を認められる趣味や役割を持つってもらうことも

効果的です。

ただし介護側にとってもなかなか根気のいる作業で、完全に解決しようとするとな家族や介護側に無理やストレスがかかります。周囲の力やサービスを利用して、この期間をやり過ごすことも重要です。

妄想をなくそうとすることよりも、妄想があっても本人と周囲が安心して過ごせる環境、状態を作ることが大切だと思います。



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NHK E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

vol. 21

夏の終わりに気をつけたい体調管理と栄養

皆様こんにちは。ウィズコロナの生活が提唱されていますが皆様の生活に変化はありましたでしょうか？オンラインでの仕事や学校の授業、ロボットの接客など、パソコンや機械を利用することが多くなりました。これからは、生活環境の変化により柔軟に対応できる能力が問われそうです。

◆シニア世代の夏バテ対策

今回は、夏の終わりにおこりやすい夏バテ対策について考えたいと思います。前回、前回と熱中症や夏の暑さ対策についてお話しさせていただきました。体温調節のための水分補給や熱中症予防のためのミネラルの摂取が重要ですが、どうしても暑い中、食欲が落ちてしまい口当たりの良い冷たいもので食事をすませてしまいがちです。前回、水分やミネラルの多い夏野菜をおすすめしましたが、それだけでは、夏バテ対策にはなりません。

夏バテになってしまうと、朝起きるのが辛かったり、疲れがとれていないと感じたり、日中も体が重く、動くのがおっくうといった



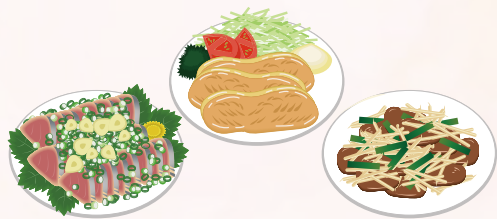
状態になりませんか？これらは、活動するためのエネルギーが体内でうまく作ることができなくなっておこります。身体を動かすためのエネルギー源になるのは、炭水化物や体脂肪ですが、これをエネルギーに変えるために、ビタミンB₁やビタミンB₂、ナイアシンといったビタミンB群が必要です。

◆ビタミンに注目！

特にビタミンB₁は、にんにく、にら、玉ねぎ、ねぎ、らっきょうといった野菜に多く含まれる流化アリルという成分(にんにくのにおいの成分)と一緒に摂ることで、吸収がよくなり、ビタミンB₁として働きやすくなります。このビタ

ミンB₁が不足すると、特に炭水化物の代謝がうまくできなくなり、夏バテ状態に陥りやすくなります。うどんやそうめんなど口当たりの良いものだけを摂るのではなく、ビタミンB₁の多い、豚肉や豆類を流化アリルの多い野菜と一緒に摂るようにしたり、玄米や胚芽米を取り入れるようにしましょう。また、糖質の多い清涼飲料水ばかりで水分補給をしないように気をつけてください。

そして、体脂肪をエネルギーとしてうまく使うために、特に**ビタミンB₂やナイアシン**が必要です。これらのビタミンが不足することで持久力がなくなり、夏バテ体質になってしまいます。ビタミンB₂やナイアシンといったビタミンB群はレバーに多く含まれていて、ビタミンB₁の吸収をよくするにらと組み合わせたレバニラ炒めは最強の夏バテ対策料理と言えます。その他にも、にんにくや玉ねぎと一緒に調理した豚肉の



生姜焼きや、かつおのたたきをたっぷりのにんにくやねぎ、玉ねぎと一緒に摂るのもよいですね。

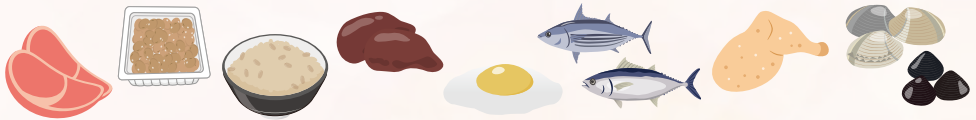
◆ビタミンと調理方法

これらのビタミンB群は、ビタミンCとともに水溶性ビタミンと呼ばれ、調理をする際に長くと水に浸けすぎると水に溶出し失われてしまいます。細かく切る前に水洗いしましょう。

また、熱に強いビタミンB₁₂、ナイアシン、ピオチンといったビタミンを多く含む食材は、みそ汁やスープ、シチュー、カレーなど、煮汁と一緒に摂ることで効率よく摂取することができます。

暑いからと、そうめんなどの口当たりのよい麺類などだけで食事を済ませずに、レバー、豚肉、魚介類、豆類などにんにくやねぎ、たまねぎなどの野菜を組み合わせたスタミナ料理をしっかり摂って、夏の終わりの夏バテにならないように、そしてウィズコロナの夏を乗り切りましょう。

今回は今回とは逆に、過ごしやすくなって増えていく食欲の秋に、どのような食事のとり方がよいのかについて考えてみたいと思います。



エネルギー代謝に働くビタミンB群

ビタミン名	体内での主な働き	多く含む食品
ビタミンB ₁	糖質の代謝	豚肉、豆類、胚芽
ビタミンB ₂	糖質、脂質、たんぱく質の代謝	レバー、卵、魚、チーズ
ナイアシン	糖質、脂質、たんぱく質の代謝	レバー、魚、豆類
ビタミンB ₆	アミノ酸、たんぱく質の代謝	レバー、魚、鶏肉
ビタミンB ₁₂	たんぱく質、DNA・RNAの合成	レバー、魚、貝
葉酸	たんぱく質、DNA・RNAの合成	レバー、豆類、緑黄色野菜
ピオチン	脂質代謝、副腎皮質ホルモン(代謝上昇)合成	レバー、納豆、うなぎ
パントテン酸	糖質、脂質、たんぱく質の代謝	レバー、卵黄、いわし



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名の方にお集まりいただき、「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



のびのびタオル体操⑨ ふくらはぎから膝の後ろほぐし

伸縮タイプ
浴用ポディタオル



仰向けになって足を上にあげると、足先にたまった血液のめぐりがよくなり、疲労回復効果が期待できます。

モノを持つことで関節の可動域が広がります！伸縮性のある浴用ポディタオルをご用意ください。 ※日用品販売店や100円ショップなどで購入可能です。

①仰向けになり、のびのびタオルの両端を持って片足ふくらはぎの裏にかけます。



②膝を伸ばして、ゆっくりと上体に引き寄せます。

約10秒かけて
ゆっくり引っ張って
伸ばします



反対の足も行いましょう

③同様に、両足のふくらはぎの裏にのびのびタオルをかけ、膝を伸ばしてゆっくりと上体を引き寄せます。



おしりが
少し上がる
くらい

POINT

ゆっくり引っ張って伸ばすことで、膝の後ろがじわじわと伸びるのを感じましょう。

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。
- 痛みを感じたらすぐに中止してください。

自分で
ほぐす
vol.52

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。うふふりびクス(楽しい介護予防)を主宰。



〈お問い合わせ〉

