

介護に携わるすべての方に

# Care Topics

2020

6

vol.49



特集

## 支援困難ケースの学校③

支援困難ケースの「かかわり方」

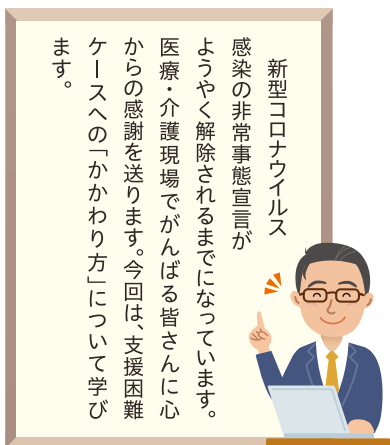
# ケアマネジメンツの仕事術

vol. 36

「エッセンシャル版」

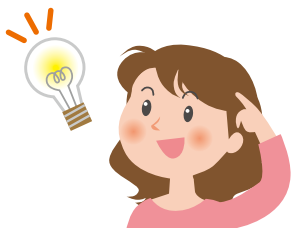
## 支援困難ケースの学校③

### 支援困難ケースの「かわり方」 3つの発生要因



#### ・思い込みと決めつけ・レッテル貼り

経験が長くなると支援困難ケースの見立てをこのケースは医療重度で息子が失業中なので8050が心配ですね」といっても簡単に決めつけてしまうことで、個々のケースはすべて事情が異なるのに、安易にレッテル貼りをしていませんか。



#### ・勝手な先取り

先取りとはケースへの支援の流れを一方的に組み立ててしまうこと。利用者(家族)には「〇〇はどうですか?」と提案型でなく、「〇〇がいいですよね」と確認型や「〇〇をやりたい」と誘導型になってしまいがちです。

#### ・でもーと議論する

利用者(家族)が想定外の反論をすると「なぜ

そうお考えになるのですか?」と相手に寄り添うのでなく、「でも、〜」となったらどうしますか?」と相手が答えに窮してしまう例を出し、議論に持ち込むタイプです。利用者(家族)は受けとめてもらえないストレスを抑え込むか、「もういいです! あなたはなにもわかっていない!」と逆上されるかどうか。これはリスクマネジメントとは相いれない「ただの脅し」です。

・わからない・信じられないと距離を取る  
ついつい言ってしまうがちながケースの複雑さや家族間のややこしい関係に「わからない、信じられない!」という迷セリフです。  
さすがに利用者(家族)の前で言ってしまう人はいなくても、実は事業所では当たり前にならざるを得ないかもしれませんか? このフレーズを出してしまうことでケースとの距離はグンと広がります。事業所



◆支援困難ケースに、「やってしまいがちな行動」を振り返ってみましょう  
新人というより一定経験のあるベテラン層が「やってしまいがちなかわり方」を考えてみましょう。この「やってはいけない見立てと行動」はソーシャルワークの援助技術のなかにも「審判的態度」として位置づけられています。みなさんはやっていないでしょうか?

カンファレンスで問いつめられても「わからないから助けませんでした」と言い訳したり。まさに自己保身の何ものでもありません。

### ・笑顔の仮面で接する

みなさんは訪問面接時に「笑顔」を基本に利用者(家族)と向き合っています。いかなる時も笑顔になれることは大切なこと。しかし笑顔には「何かをしまかす効果」もあることも体験上知っているでしょう。

支援困難ケースの深刻な状況に対した時、笑顔の仮面に対応するのは不適切です。反面、傾聴するうちに共感性が増して「暗い表情」を見せていないでしょうか?それでは利用者(家族)はさらに不安になることでしょう。

ではどうするか?「真剣な表情」で向き合うこと。真剣に聴き取り、真剣にこれからどうすればよいかをいっしょに考えること。「笑顔の仮面」で「なんとかかなりますよ」と「まかすことだけは避けなければいけません。

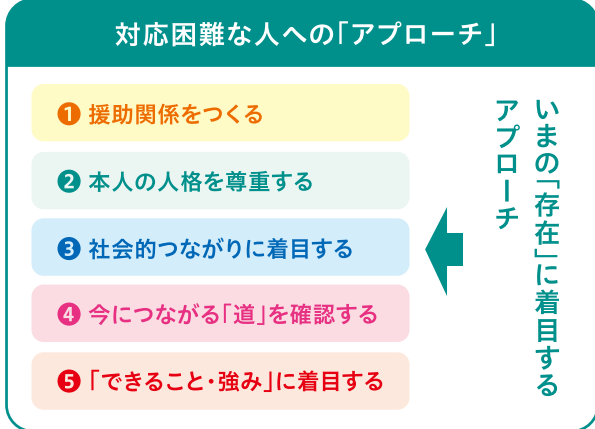


### ◆支援困難な人への「アプローチ5つの基本」

支援困難ケースがあるのではなく、「支援困難な人がいる」という視点が大切です。「人」に着目

することで多様なかわりが着想できます。「いまの存在」に着目するアプローチを行います。

## いまの「存在」に着目する アプローチ



### ① 援助関係をつくる

利用者(家族)との「信頼関係」がなければ援助はできないという方がいます。しかし、利用者(家族)は介護保険を使うための「援助関係」としてみなさんを位置づけています。まずは「自分は何をする人か、どのような時にどのようなように動く人か」というようなことを頼ってもらいたい

か」を具体的に伝えます。信頼はこれらの結果として積み上げるものです。

### ② 本人の人格を尊重する

一般的に人になにかを頼む時、私たちは少し自己肯定感が下がりがちです。支援困難ケースでは利用者(家族)は家族関係や社会関係のなかで人格的に相当に傷ついています。話し方も極端な「お願いモード」か「指示・命令モード」「主張・権利モード」になります。

語られる言葉には「○○さんは○○とお考えになるのですね」と相手の名前を上げて内容を繰り返すことも大切です。

### ③ 社会的なつながりに着目する

支援困難ケースを「孤独・孤立」と決めつけてはいけません。現在と過去は異なります。1年前〜5年前の「これまで」の「社会的つながり」のなかに支援の「可能性」を見つける視点を持ちましょう。以下に例をあげます。

- ・近所・近隣、町内会などのおつき合い関係
- ・なじみのお店や飲食店などでのつながり
- ・ゆなじみ、仕事関係、宗教関係などのつながり

### ④ 今につながる「道」を確認する

ICF(国際生活機能分類)の個人特性のなかに「問題への対応力」という項目があります。支援困難な状態になるまでに「どのように工夫・対応し、努力をしたのか」「何がきっかけや

原因となったのか、「いまにつながる「道」を聴き取る事で、これから支援していくうえで「可能性」を導き出すことが可能となります。

### ⑤「できごと」・「強み」に着目する

支援するための「アセスメント」でできないこと・困っていることをとく聴き取ることが多くなるために、本人が「できること、強み」を把握することを忘れがちです。できることは、日中はなんとか4点杖を使ってトイレに移動できている。では強みはなにか？「本人は朝夕に軽いダンベルで利き腕のトレーニングをやっている。トレーニングができていただけでなく、なんとか心身の機能を維持しようとする「前向きな心」、それが強みとなります。

これらの強みがいつ育ったのか、強みを発揮することでもうまくいった成功体験などを聴き取ること、本人のなかに自己肯定感を甦らせることは大切な「心の支援」となります。

### ◆「緊急性」の「4つの見極め」

支援困難ケースのかかわり方でつねに意識しておかなければいけないのが「緊急時の対応」です。支援困難ケースによっては「コップの水があふれる状態」だったりします。ささいな揺れや予想もしないアクシデント（例：コロナ感染、熱中症）で図にあるような状況になり緊急対応が求められることとなります。

その際は市町村や地域包括支援センターと

連携を取りチームで動くように、あらかじめシミュレーションをしておくようにします。

### 「緊急性」の「4つの見極め」

① 生命に関わる身体状況

② 自傷他害の危険性が高い

③ 社会関係等が急速に悪化

④ 深刻な権利侵害が認められる

### ムロさんのまとめ

その① ついやってしまいがちな「5つの行動」をつねにセルフチェックする

その② 焦らずめげず「5つのアプローチ」を守る

その③ 緊急時をシミュレーションし、判断基準とチームの動きをあらかじめ決めておく

新刊

執筆

高室成幸（たかむろしげゆき）氏

ケアタウン総合研究所 代表  
《HP》<http://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. 36

## 新型コロナウイルスで

## 今月の悩めるケアマネさん

「新型コロナウイルス感染で、私の市のデイサービスが休業になりました。利用者（家族）さんからも「感染が怖い」ので休みたいという希望があります。どのような代替サービスを用意したらよいか、わかりません。数か月の外出自粛でADLはかなり落ちそうです。モニタリング訪問も感染のリスクを考えると控えるしかないかと。母体の特養の現場は疲弊しきって相談もできません」

女性 ケアマネ歴5年 介護福祉士



## ムロ先生の「お答えします」

新型コロナウイルス感染の収束はまだ見えず、医療崩壊だけでなく施設での大量感染も発生しています。通所介護の休業や訪問介護の人的不足は危機的で「介護崩壊前夜」の様相です。

高齢者の致死率が高いため、利用者（家族）の利用控えは「命を守る選択」ともいえます。しかし外出自粛はADLの低下と体調の悪化、心の不調となってあらわれれます。

代替サービスの考え方は「利用目的は何？」です。「入浴」なら自宅での入浴を工夫する、「栄養」なら配食サービスを使う、「語らい」なら電話やLINEなどでお喋りを楽しむ、「リハビリ」なら無理せずできる自宅体操（朝夕のNHK含む）を工夫するなどです。それらをデイやデイケアの生活相談員や理学療法士などから利用者（家族）に「ノウハウ提供」をしてもらいましょう。配食事業者には「おいしい自宅」飯ひと工夫レシビ」などを作ってもらおうの提案としては？

体調の悪化が心配になる利用者は小まめに電話訪問するなど、できることから始めましょう。「家族に遠隔見守りの方法をなどを伝えるのもタイムリーです。」



## 現場で役に立つ「ミニ知識」

## 「コロナに負けないモチベーション」の上げ方

新型コロナウイルス感染へのリスク回避（外出自粛）が一方で感染症だけでなく生活・仕事への不安や恐怖という「心のリスク」を増大させる危機的な状況です。ストレスを回避するためのリラクゼーションは必須です。そしてこのようにただだからこそモチベーションが重要です。

## ①「レジリエンス」という心の免疫力を！

レジリエンスとは「精神的回復力」のこと。提唱者であるマーティン・セリグマンは「無力感」は学習される（学習性無力感）の研究の第一人者。90年代からは同じ悲惨な体験をしても「心が折れやすい人と折れにくい人」がいることを研究しました。結論は、レジリエンスの高い人は、ネガティブな面だけでなくポジティブな面に着目し、どのような事にも「喜ばない冷静さ」を持ち合わせています。「レジリエンスは学習で身につけ心身の病の予防ができる」のがポイントです。

## ②利用者（家族）の「心のオアシス」に！

外出自粛で利用者（家族）のストレスは相当に高まっています。「ケアマネさんの訪問でも愚痴や不安を吐き出すだけで「心の免疫力」はアップします。相談援助技術」の真の価値を發揮する場面に来ている。

参考文献「モチベーションマネジメント」（自著）より

# 福辺流 力を引き出す介助

vol. 49

## 状態別介助⑮ 認知症候群とその対応④

記憶能力の低下(物忘れがひどい、覚えられない)は、認知症、特にアルツハイマー型認知症では、代名詞のようになっています。



ければ、500と400は不要になります。次にそれに1・1を掛けた数値990が導きだされます。990が得られれば900も不要になります。

次は軽減税率0・8%の食料品の計算をするのですが、990は次の軽減税率0・8%の食料品の計算が終わるまで憶えておく必要があります。

前回は記憶について、短期記憶と長期記憶という分類でまとめてみました。今回は記憶のまとめとして、作業記憶(ワーキングメモリー)と予定記憶(展望的記憶)についてお話ししておきたいと思います。

### ◆作業記憶と展望的記憶

記憶という名前がついていますが、どちらも、いわゆる通常の記憶の範囲を超えた作業過程が含まれていて、私たちが社会的生活を営む上でとても重要な役割を果たしています。

他の記憶が過去に向いているのに対し、作業記憶と予定記憶の記憶は現在と未来を志向しています。そして、どちらも作業終了後に意識から消える必要があるのが特徴です。



#### ①作業記憶(ワーキングメモリー)

作業記憶とは、作業遂行するために、情報を一時的に保持しながらその素材を操作する能力です。

前頭皮質、頭頂皮質、前帯状皮質、および大脳基底核の一部が、ワーキングメモリーに

関与すると考えられています。

(a)パソコンのデスクトップや電卓のメモリー機能のようなもの

少し乱暴な例ですが、電卓のメモリー機能は作業記憶に似ています。

例えば、軽減税率でない価格500円のティッシュペーパーと400円のトイレトペーパーと、軽減税率の120円の豆腐と170円のほうれん草を買ったらみんないくらになるかを計算すると思います。

この計算では、まず500と400という2つの数字が短期記憶としてあります。短期記憶と作業記憶の違いは、処理をするかどうかです。短期記憶は、処理をする必要がない記憶です。

この2つを足した900という数値が得ら

(b)ワーキングメモリーの特徴

①優先順位を付けて、情報を処理する。

記憶から取り出したものに対し、何が必要かを瞬時に判断します。必要な要素から優先して処理を行います。

②不要なものを排除する。

不要な情報を頭から排除するのにも、ワーキングメモリーは使われます。

例えば、外から聞こえる話し声です。周囲の雑音、今日の夜は何を食べるか、不幸な悩みごと、これらは今の作業に不要です。

ワーキングメモリーは、集中力にも重要な役割を果たしています。

③モチベーション管理

報酬を後回しにするために、ワーキングメモリーを使います。私たちは、将来得られるはずの報酬を目指し、練習や作業に没頭する

ことができます。これはモチベーション管理のひとつです。

## ② 展望的記憶(予定記憶)

展望記憶とは、将来に向かっの記憶であり、これから何をするかという予定を記憶するものです。記憶の一種として扱われますが、内容的には「予定」の概念に近いと言えます。

たとえば、来週の火曜日午後1時に〇〇会社を訪問して部長と会う、家族が帰ってきたら〇〇さんから電話があったことを伝える、食事が終わったら薬を飲む、などです。

この展望記憶は生活に非常に密接に関わっています。展望記憶に障害が起こると社会生活を営めないとと言ってもいいほどです。

たとえば、お湯を沸かそうとして火をつけたことを忘れてしまうと、大変危険なことになります。

### (a) 展望記憶であることの場合

- ① 行動を伴う意図の記憶であること
- ② 今すぐではなく、行為を意図してから実行に移すまでの間に待たなくてはいけない「待機期間」があること
- ③ 一度意識からなくなり、適切なタイミングで自発的に想起する必要があること

### (b) 展望記憶の2つの処理要素

展望記憶の内訳は、「どのタイミングで」「何をやるか」という2つの要素があります。

#### ① 存在想起

「何か行うべき行為がある」ということの想起。

特に、自発的に、タイミングよくは、非常に重要な処理要素です。

#### ② 内容想起

「具体的に何をを行うか」ということの想起。手帳などの記憶補助に依存することのできる処理要素です。

手帳やカレンダーなどの記憶補助は有効ですが、限界があります。なぜなら、記憶補助は行為の内容を想起する際の手がかりにはなりますが、その手がかりが「タイミングよく」その行為を想起させてくれるわけではないからです。

作業記憶と予定記憶、このどちらも私たちが生きていく上で非常に重要な役割を果たす記憶でした。2回にわたり、記憶についてまとめてみました。次回は認知症の記憶障害についての説明とその対応についてお話ししていきたいと思えます。



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、厚生省老健局参与(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 力のいらぬ介助術』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

## 免疫力と栄養

皆様こんにちは。今年は新型コロナウイルスによる非常事態で、正常な生活を送ることができなくなりました。こんなときだからこそ、一人ひとりができることを無理の無いよう行つて、しっかりと栄養を摂って免疫力を極力落とさないように心がけていただきたいと切望しています。私でもできることを実行して、皆様にもお伝えできることを発信していきたいと思えます。



### ◆免疫力の敵とは？

免疫力の最大の敵はやはり「ストレス」です。この時期、梅雨のうっとおしきも大きなストレスになりますね。このストレスも食欲低下につながります。今回はこの対策について考えたいと思います。

梅雨の時期のストレスを見る指標の1つとして「不快指数」があります。生活するうえで不快を感じるような体感を数値化したもので、気温と湿度で表し、風速が含まれていないため、体感とは一致しないことがあります。

不快指数 =  $0.81T + 0.01H + 4.63$   
(T = 気温℃、H = 相対湿度、0.99T - 1.43)

で計算されますが、日本人は77になると65%の人が不快を感じ、85では93%の人が不快を感じるといわれていて、アメリカ人は80以上でほぼ100%の人が不快を感じるそうです。これは土地柄もあるのでしょう。梅雨の時期の不快感には気温だけではなく湿度が重要な要因と言えますね。これは、熱中症の発症が、5月や6月の気温が夏目になる前にも多いことにも関係します。まだ身体が暑さに慣れていないこと、気温がそんなに高くなっても湿度が高いと体温調節がうまくできないことからです。

(おなかがいっぱいになったと感じる脳の場所が刺激されるため、より食欲が落ちています。そんな訳で口当たりの良い冷たいものばかりを摂りがちになると、必要な栄養が不足して体内の代謝が悪くなり、より食欲不振に陥ったり、夏バテに向かつていくことにつながります。

そのため、前回までの提案のように、可能な限り生活リズムを整え、消化液やホルモンの分泌を落とさないようにすることが大切です。そのうえで、食欲増進の働きがあるスパイスを利用することをおすすめします。

### ◆スパイスを味方

例えば、カレーのスパイスで有名なクミンは消化促進、整腸作用、解毒作用があり、食欲増進のスパイスとして有名です。カレーの香りをかいただけで食欲がわくといった経験をされた方も多いのではないのでしょうか？また、ビタミン・



ミネラルといった栄養素も  
多くいろいろな食材に合う  
ので、カレーライスの具を  
工夫したり、カレー粉を  
様々な料理に使用すること  
で飽きずにたくさん摂るこ  
とも可能になりますね。



また、ヨーロップではコリ

アンダー、タイではパクチー、中国では香采(シャンツァイ)と呼ばれるスパイスは、日本では、ハーブとして葉を食べることが多いのですが、実を乾燥させスパイスとしても利用されるようです。ヨーロッパでは、消化器系を整える家庭薬として古くから用いられて、食欲増進の働きもあるそうです。

その他にも表のようなスパイスが食欲増進や消化促進、代謝促進の作用がありますので、好みのスパイスや、普段とは少し違ったスパイスを使用して味を変えることで食欲低下を予防してみたいかがでしょうか？

その他に、腸内環境を正常に整えることが身体全体の免疫力を上げることわかっています。善玉菌を含むヨーグルトや納豆などの発酵食品と、善玉菌の栄養になる食物繊維やオリゴ糖を



食欲増進、消化吸収促進作用のあるスパイス

スパイス名	成分名	作用
クミン	クミナル・リモネン	消化促進、整腸作用、解毒作用
コリアンダー(パクチー、香菜)	コリアンドロール、リモネン	健胃、食欲増進
レッドペパー、トウガラシ	カプサイシン	消化促進、抗酸化
ペパー、コショウ	ピペリン	食欲増進、利尿
シナモン、ケイヒ	シンナムアルデヒド	消化促進、解熱
ガーリック、ニンニク	ジアリルジスルフィド	胃液分泌促進(たんぱく質消化促進)

多く含む海藻類やバナナなどの果物を心掛けて摂取してください。善玉菌を元気に保つためには毎日続けることが大切です。

今回は、熱中症対策と水分補給について考えていきたいと思います。



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

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

## 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

**0120-514-123**

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

高室先生の  
新刊本

『子どもに頼らない しあわせ介護』  
を抽選で10名様にプレゼント！



要介護になっても自分らしく生き抜くための知恵が詰まった1冊です。  
介護サービスやケアプランについても紹介。  
「老後もきっと大丈夫！」と前向きになれる1冊です。

《応募期間》2020年6月30日(火)必着 ※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 書籍プレゼント係

※ご応募はお1人1冊となります。※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ため、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



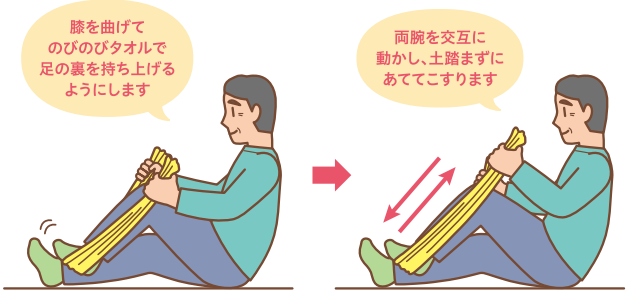
# のびのびタオル体操⑥ 身体ポカポカ、足裏マッサージ



足の裏には身体のツボが集中しています。土踏まずの皮膚やツボが程よく刺激され、滞りやすい足の血が全身にめぐることによって血行が促進され、全身が温かくなっていきます。

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床に座って、片足を少し浮かせ、のびのびタオルの真ん中を足の裏に当てます。
  - ②のびのびタオルを両腕で交互に引っ張り、足の裏をこすります。
- 反対の足も行いましょう



**POINT**

- ・同じ要領でふくらはぎもこすると、より血行が促進されます。
- ・リズムカルに行うことで、腕の運動にもなります。

ふくらはぎ

**注意** 必ず靴下をはいて行いましょう！  
 のびのびタオルは化学繊維のため、連続して面に皮膚をこすると、摩擦による刺激や摩擦熱により、やけどやケガの恐れがあります。十分に注意をして行ってください。

**注意ポイント**

- 床や畳、または敷き布団の上などに直接座って行いましょう。
- 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。



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。うふふりびくす(楽しい介護予防)を主宰。



〈お問い合わせ〉

