

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2020

4

vol.47

| 特集

新連載：支援困難ケースの学校

求められる支援困難ケースの
「読み解きと対応」



ケアマネジメン トの仕事術 〜エッセンス版〜

vol. 34

支援困難ケースの学校

求められる支援困難ケースの「読み解きと対応」



高室先生の人気の連載「ケアマネジメントの仕事術〜エッセンスシャル版〜」を新年度からバージョンアップしました。新しいテーマは「支援困難ケース」。みなさんにとってもっとも悩ましいのが支援困難ケースです。特徴的なケースを取り上げ、その分析からかかり方の勘所、ケアマネジメントと多職種連携のポイントまで展開します。

◆なぜいま、支援困難ケースが注目されるのでしょうか？

横山(以下編集部) これまでの「ケアマネジメンの仕事術〜エッセンスシャル版〜」の連載、ありがとうございました。みなさんがとても参考になると好評をいただいています。

高室 とてもありがたいです。ほぼ3年近い連

載ですからね。驚きです。この間、千葉県や都内の研修で「先生の連載、読んでいます。事業所でストックしていて、みんなで回覧しています」「コンパクトにまとまっているから、とってもいいです」こわざわざ感想を話してくれる人も増えました。

編集部 それは私たち編集部にとっても、読者に届いていることが実感できてうれしいです。さて新しい連載テーマを「支援困難ケース」とされたのはどうですか？

高室 現場のケアマネジャーのみなさんが「支援に困難さを感じるケース」が多くなってきたことにあります。それが現場のケアマネジメント業務に影響を与えていることも増えてきました。**編集部** もう少しくわしく聞かせていた



だけますか？

高室 まずケアマネジャーさん自身が何に困難さを感じるかを考えることがポイントになります。その困難さは新人だと必ず体験することなのか、利用者や家族になんらかの特徴があるのか、どのようなことに困難さを感じるのか、を分析すると何かが見えてくると思います。そしてもうひとつ踏み込むとケアマネジャーの基礎資格や個々の能力、所属する居宅介護支援事業所の規模や特定居宅の有無などになんらかの傾向がないか、などは分析の必要性を感じます。



◆支援困難ケースにはどのような種類がありますか？

編集部 では、支援困難ケースにはどのような種類があるのか、を聞かせていただけますか？

高室 ケアマネジャーのみなさんがあげるケースの「支援困難要因」は30近くあると考えます。

編集部 そんなにあるのですか？

高室 それでも少ないと思います。社会環境や地域環境の変化にも大いに影響されますからね。今回の連載で取り上げようと思うのは次のようなテーマ群です。

(例)

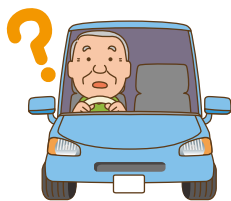
- ・老老介護
- ・サービス拒否
- ・男性介護
- ・認知症
- ・遠距離介護
- ・クレーマー
- ・介護離職
- ・障害者同居
- ・移動困難
- ・買物弱者
- ・高齢ドライバー
- ・交通トラブル
- ・近隣トラブル
- ・ゴミ屋敷
- ・認知症
- ・若年性認知症
- ・精神疾患
- ・ひきこもり
- ・生活困窮
- ・介護虐待
- ・消費者トラブル
- ・軽犯罪高齢者
- ・矯正施設出所者
- ・セクハラ
- ・パワハラ
- ・過疎地域
- ・災害弱者
- ・虐待
- ・集合住宅(困り込み)
- ・権利侵害
- ・家族不仲
- ・地域孤立
- ほか

だいたい、これくらいはあります。社会環境の変化で新しい要因も加わるでしょう。今回のコロナウイルスのように、伝染病も取り上げるべきだと考えます。家族環境の変化で家族間ではらんできた問題が支援困難の要因となることも十分に考えられます。

編集部 ケアマネさんの持ちケースにはほとんどこのような要因があるのですか？

高室 これらの要因があっても、本人の努力や介護家族、それにサービス事業所などの現場のかかわりで問題化していないケースは、もちろんたくさんあります。ただし、本人の意欲が極端に低下する、主たる介護者が仕事との両立が困難になり介護ができなくなる、さらに介護サービスの利用量が減ったりすると、いまま

なんとかやってきたバランスが崩れることになります。それで支援困難ケース化することになります。



◆支援困難ケースへのかかわり方はどのようにすればよいのでしょうか？

高室 ケアマネジャーは基本的に要介護認定を受けて介護サービスを利用している人が対象です。標準的なケアマネジメント業務を行っても、それだけではとても十分でないのが支援困難ケースです。それに困難さがわかりづらいのも特徴です。

編集部 もう少し具体的に整理していただくと読者にもわかりやすいのですが…。

高室 つまりこういうことです。支援困難ケースといっても「誰にとつての困難さ」なのか、という視点から分析しなければいけません。果た

して本人や家族たち当事者は困難と思っているのか。むしろ「がんばっている」と前向きかもしれない。このように20年近く暮らしてきたから慣れてしまった」という感覚だつて持っているかも。

編集部 なるほど、確かに周囲ばかりが慌てているということもありますね。

高室 そして介護サービスを提供している現場なのか、コーディネートをしているケアマネジャーなのか、誰がどの程度、困難さを感じているのか。それにはケアマネジャーの経験年数や居宅介護支援事業所の応援体制や育成体制も影響すると思います。

編集部 それつて大事ですよね。

高室 現場は

うんざりする

くらい困つて

いても主治医

の前ではとて

もしい患者

だったりしま

す。しかしこ

には大きなヒ

ントが隠れて

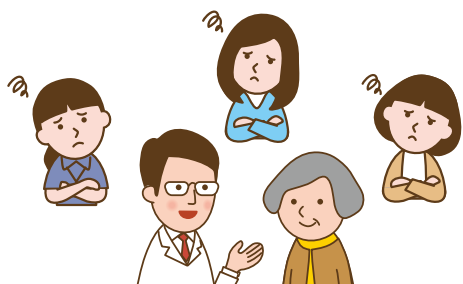
います。大切

なことは「主

治医から言っ

てもらおう」、

そして抵抗



されたらまずは「主治医の思い」として伝える、
などかかわり方のヒントにもなります。

このようなことを連載で書いていきたいと思っ
ています。

◆連載はどのような構成で書き進められるの
ですか

編集部 今回の連載はどのようなものか、
お話いただけますか？

高室 今回のスタートは、ちよつと趣向を変え
て対談にしました。第1〜3回目は支援困難
ケースの「とらえ方」と「かかわり方」と「取り組
み方」について書くように思います。そして、第4
回以降は先ほど挙げた「要因」を1つのテーマと
して深掘り（笑）していこうと思います。専門的
な視点だけでなく、メディアの取り上げ方をど
のように解釈すればよいか、つまり「メディアア
ラシー」についてもグッと踏み込みたいと思
います。

編集部 それはどうしてなのですか？

高室 実は支援困難要因であげたゴミ屋敷や
男性介護、認知症ドライバー、介護離職などはメ
ディアにとってはとてもニュース性があり視聴
率が取れるテーマとなっています。20年前に比
べてかなりの確に報道してくれている例もあり
ますが、一方で表面的な取り上げ方もあり、それ
にコメントーターがかなり主観的に言い切るス
タイルが定着しています。これに私はとても危
惧しています。

編集部 そのような声も多いですね。

高室 ですからメディアの報道などをどう読み
取ればよいかをやってみたい。つまり「高室流
literacy（読解力、読み解き力）講座」
的な視点も盛り込んでみたいと思います。

編集部 なんかワクワクしますね。

高室 連載のベースは私の著書「地域ケア会議
コーディネイトブック」（第一法規出版）なので、
さらに学びたい方は手にしていただくのと深める
こともできます。まずは「支援困難ケースの海」
にみなさんと船出しましょう！とエールを送り
たいと思います。

編集部 先生のバワフルな連載、楽しみにして
います。



「30のテーマでわかる！
地域ケア会議コーディネイトブック」
第一法規出版 2,970円＋税

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. 34

今月の悩めるケアマネさん

「ある利用者さんから“その口の利き方はなんだ！”とお叱りを受けたことがあります。私のコンプレックスは実は言葉づかいです。大阪出身の先輩から、30年前は東京で関西弁が出てしまうと露骨に嫌な顔をされたと聞きました。どうしたらよいでしょう」

さいたま市 K・Hさん 女性

ケアマネ歴5年 社会福祉士



ムロ先生の「お答えします」

方言あるある話ですよ。私も京都出身。東京生活を40年やっている、先輩のような経験はしょっちゅうでした。いまは、お笑い芸人の活躍で第二国語化したような(笑)。

「口の利き方」で絶対に配慮すべきなのは、人間敬語です。日本語がユニークなのは、人間

関係の上下や浅い・深いで、私たちは言葉を使い分けています。それが敬語です。年齢が上・肩書が上・初対面の人に使うのが社会的常識です。ところがケアマネジャーや介護現場の皆さんは親しくなりたいがために「仲間言葉」を平気で使いがち。相手にとってはただのなれなれしだけ。「軽く扱われている」印象にもなり、気分が悪いものです。まずは正しい敬語を使いましょう。謙譲語や尊敬語はちよつと大げさになりますが、なので、まずは丁寧語から始めましょう。ピンとこないなら外国人のコンビニ店員さんの話し方を見本に。方言がでもそれも愛嬌。言い直しをすればいいことです。あとは「美化語」を使いこなしましょう。「ご連絡、一緒、お水、お手洗い」など名詞の前に「こ、お」を付けるだけでOK。言葉美人をめざしましょう。



現場で役に立つ「ミニ知識」

文章は「5W1H」+「1R1W」で書こう

文章に苦手意識を持つ日本人(ケアマネ含む)はたくさんいます。その原因は学校教育が「読み方」(インプット)中心で、「書き方」(アウトプット)はほとんど教えないから。せいぜい作文程度です。しかし作文教育は「思ったことを自由に書こう」が基調なので、そもそもテクニクを教えるものではないため、文章力があつてはあつてありません。ではどうするか！

①文章の基本は「5W1H」

文章作成の基本は「5W1H」。つまり「誰が、いつ、どこで、なにを、なぜ、どのように」に沿って書けば「丁アガリ」というもの。確かにそれでOKです。順番が「いつ、どこで、誰が」になっても意味が通じればいいのです。しかし足りないモノがあると思いませんか？

②「5W1H」にさらに「1R1W」を！

「5W1H」だけでは「それでどうなったの？(結果)」には触れません。なぜなら「結果」を説明するのが「5W1H」だからです。みなさんが書く支援記録は結果を書かなくてはいけなから「5W1H」+「result(結果)」を書きましょう。そしてもう一つ提案したいのが「思い(Wish)」です。Why(なぜ)理由・根拠にプラスすることで文章全体に利用者(家族)の感情を盛り込むことができます。

状態別介助⑬ 認知症候群とその対応②

今回も前回に続いて「認定証症候群への対応方法について考えたいと思います。突拍子もないように見える行動の裏にある理由を考えてみましょう。」



◆刷り込まれたイメージによる勘違い

③ 認知症の人は感情があまりない

みなさんの認知症の人へのイメージは、感情はあまりない、いつも怒っている、急に怒りだしたり喜んだり、訳が分からない、というものでないでしょうか。

実は、そんなことはありません。認知症の人だつて感情豊かです。社会性や常識というペーブルがなくなる分、私たちよりストレートに感情が表出されることもあります。



いつも怒っていると感じるのは、私たちが認知症の人を怒らしてしまっていることが多いかもしれません。

一生懸命に介護されているご家族や職員の方には申し訳ないのですが、「ご家庭や施設での介護を拜見すると、認知症のお年寄りが怒っても仕方がない」「そりゃあ怒るわな」と思える対応がかなりあります。

認知症の人に対してだけでなく、介助や介護の際に、介助されている人から「痛い」「怖い」と言われたことはありませんか。介助する側が、全くそんなつもりでなくても、痛い、怖い、嫌な対応をしてしまっていることが多いのです。

あるいは「ごめんね」と言うものの、介助には少しぐらいの「痛い、怖い」はつきものなので仕方がないと思っではないでしょうか。

痛い、怖い、嫌な介助をしてしまうと、こちらのお願ひしたことを聞いてもらえません。



被介助者が介助側のして欲しいように動いてくれない時は、介助側が相手の意に反したことをしてしまっていると考えていいと思います。「痛くない、怖くない、邪魔をしない」介助は、相手の人に動いていただく必要最低条件なのですが、この条件を満たしている介助は、実はそれほど多くはありません。

たとえ言葉の通じない人であっても、介助される人は嫌でなければ動いてくれます。デイサービスやレクでも、楽しかった、あそこは楽しいと思ってもらえれば、何があつたかは思い出せなくても喜んで行つていただけるようになります。

逆に、怖い経験や嫌なことがあると、場所や人を正確には覚えていなくても、その場所や人のところには行かなくなります。何が怖いか、何が嫌かは、一人一人異なります。その人のこれまでの経験に負うところが少なからずあるからです。

介助者側の判断だけで、このくらいは大丈夫だろう、は通用しないと思ってください。

行ってほしいところはできるだけ心地よく感じてもらえるように、信頼して欲しい人はできるだけ嫌なことはしないようにすると日常のケアに活かせるかもしれません。

④ いつも同じ話を繰り返す

認知症の人と話をしていると、突然、今の会話と全く繋がりのない話題に切り替わる、いつも同じ話ばかりを聞かされることがあります。

前述したように認知症の人の多くは、出来事は思い出せなくなっても、楽しかった、悲しかった、不愉快だった、怖かったなどの感情の記憶は残っています。何が楽しかったとかは思い出せないけれど、楽しいことがあったという思いは残っているのです。

Aさんは、何かあると、小学校の時に遠足に行った話を繰り返します。「お母さんがお弁当をこしらえてくれて嬉しかった」「お友達と遊べて楽しかった」Aさんがこの話をするときは嬉しい、楽しいと感じてきているのかもしれませんが、遠足の話を繰り返すのは、Aさんがぎつと今の環境を楽しんでくれているからでしょう。もし、そうだとしたらスタッフとしてとてもありがたいことではありませんか。

Cさんは時々父さんとお祭りに行った時の話をします。金魚すくいや射的、「楽しい話かな」と思っているとお父さんとはぐれてしまい一人で怖かった時の話でした。この話をする時のCさんはどこか不安で怖いと思っているのかもしれません。

認知症の人は昔起こった出来事を話しているのではなく、今、何を感じているのか、今どんな感情なのかを語ってくれているのです。「また、同じ話?」「いい加減にしてよ」ではなく、「ああ、Aさんは楽しんでいらつしやるな。よかった」「何がCさんを不安にさせているのだろう」と考えてみてください。

認知症の人は決して昔を生きているではありません。

今、この場所で、私たちと同じ時間と空間を共有してもらえような関わり方をしたいと思っています。



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!!



季節の変わり目に起こりやすい体調の変化

皆様こんにちは。今回は、この時期悩まされることが多い季節の変わり目の体調変化について考えてみたいと思います。

◆季節の変わり目と自律神経

季節の変わり目の大きな特徴として、寒暖の差が大きい・天気が変わりやすいといった**気候に左右される**ことが挙げられますが、その他にも入学・就職・引越など**環境が大きく変わる**時期でもあります。もちろん、先月挙げた花粉症などの問題もありますね。

人間は、恒温動物であり、外からの様々な環境の変化にも常に一定の体調を保つために、ホルモンなどの化学物質を体内で作り、環境の変化に対応しています。こういった体全体の調子を整えるために常に働いているのが、**交感神経と副交感神経の「自律神経」**です。交感神経は、とっさ



の外敵から身を守るときに働く神経で、代謝を活発にして運動をしやすい身体にしてくれま
す。様々なストレスが身体に加わったときにス
トレスから身体を守るように働きます。副交感
神経は、消耗した身体を回復させるため、消化
吸収を高め、身体を休息状態にします。リラック
スしているときに働く神経です。この2つの神
経は、何かしらの環境の変化によって、どちらか
の神経をより強く働かせないといけない時に
は、もう一方の神経は抑えられている必要があ
ります。環境の変化が長く続いたり、環境がめ
まぐるしく変わったり、処理しきれない強さの
ストレスを受けてしまったときに、自律神経の

働きのバランスが取れなくなり、体調不良が
おこります。このような場合の代表的な体調
不良として、花粉症を含め、各種アレルギー
疾患や、睡眠障害、精神状態の不安定などが
挙げられます。また、重症化すると、潰瘍性大腸
炎やクローン病、膠原病などの自己免疫疾患に
つながってしまうこともあります。



◆治療と共に心掛けられること

先月もお伝えしましたが、これらの症状が出
てしまったら、治療するしか改善は見込ませ
ん。**食事や栄養摂取で期待できるのは、これら
を予防すること**だけです。そのために、症状が出
る前から自律神経を整えることを心掛ける必
要があります。特に、大きく環境が変わること
がわかっている場合や、気温や気候の変化に敏
感な方は、季節の変わり目の前から整えること
が大切です。

食事時間を含め、生活時間を可能な限り一定にし、質の良い睡眠時間を確保し、バランスの良い食事を摂ることが基本ですが、脳をリラックスさせるといわれる神経伝達物質であるGABAやセロトニンの材料であるトリプトファンといった成分が自律神経を整えるように働くといわれています。GABAはトマトやかぼちゃ、キムチ、漬物などの発酵食品に多く含まれています。トリプトファンは、食事から必ず摂取しなければならぬ必須アミノ酸の一つで、大豆、豆腐・納豆などの大豆製品や、牛乳、チーズ・ヨーグルトなどの乳製品に多く含まれています。その他、抗ストレスホルモンと呼ばれる副腎皮質ホルモンが作られるときにビタミンCが必要で、ビタミンCもヒトは体内で作ることができません。ビタミンCが多い食品は、レモン・オレンジ・グレープフルーツ・みかんなどの柑橘類やいちご、キウイフルーツなどの果物、ほうれん草、ブロッコリーなどの野菜に多いのですが、熱に弱いため生で食べることができるものがよいでしょう。イモ類にもビタミンCが多く、こちらは熱に強いのでできるだけ皮ごと丸ごと加熱して食べることをおすすめします。

環境の変化が起こりやすい時期に、できるだけいつもと同じ生活環境を整えるといった矛盾



GABA(γアミノ酪酸)	トマト、かぼちゃ、キムチ、漬物など発酵食品
トリプトファン	大豆、豆腐、納豆、牛乳、チーズ、ヨーグルト
ビタミンC	レモン、オレンジ、グレープフルーツ、いちご、キウイフルーツ じゃがいも、さつまいも、ほうれん草、ブロッコリー

自立神経を整えることができる食品

する提案をしています。様々なストレスに日々さらされている現代社会で、より健康的に生きていこうとするならば、最低限努力することが必要なかもしれません。

今回は1日の生活リズムと栄養摂取との関係について、もう少し深く考えたいと思います。



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科学准教授
- 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
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する勉強会など、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

『ケアマネ・福祉職のための モチベーションマネジメント』

を抽選で10名様にプレゼント!



利用者や家族、事業所やチームのメンバーなど、様々な対人関係の中で働くケアマネや福祉職に向けて、ストレスケアを切り口にした21のモチベーションメソッドを解説した書籍です。キャリアデザイン、セルフ・コーチング、アンガーマネジメント等、自分に合った手法がきっと見つかります。

▶ <https://www.chuohoki.co.jp/products/welfare/5741/>

《応募期間》2020年4月30日(木)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



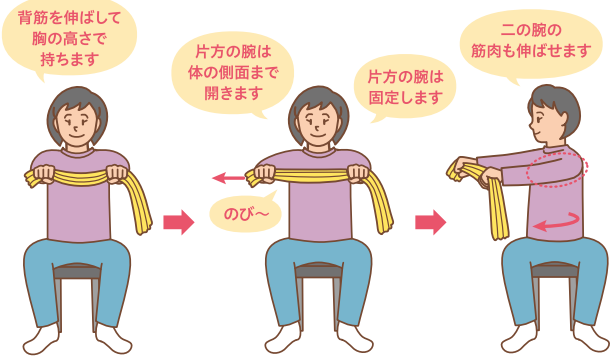
のびのびタオル体操④ ウエストひねり体操



ウエストをひねると内臓が動き、便秘改善につながります。また、のびのびタオルを手で持って行うため、二の腕の筋肉も伸ばせます。

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片方の手でのびのびタオルの端を持ち、もう片方の手で真ん中あたりを持ちます。
- ②のびのびタオルを片方の腕が体の側面にくるように引っ張ります。
- ③腕を引っ張った方につられて、もう片方の腕の筋肉が伸び、ウエストがひねられます。



POINT のびのびタオルは、必ず端と真ん中を持たないといけないうわけではなく、長さを短めに持っていたらげればどの位置で持っても大丈夫です。
 ※長めに持つと引っ張る力が弱くなり、ウエストがひねりにくくなります。

注意ポイント

- 動きが難しい場合は無理をせず、出来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〉

