

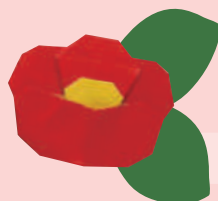
介護に携わるすべての方に

# Care Topics

2023

2

vol.81



## 特集

仕事にも活用できる  
「興味関心・好奇心」

# ムロ先生のモチベーション・スキル

vol. 14

## 仕事にも活用できる「興味関心・好奇心」



疲れて帰ってきても  
テレビ番組で興味のある  
テーマをやっていると「つい見入ってしまう」  
「事つてあります。さつきまでの疲れも  
ストレスもすっかりと忘れていたり。  
この興味関心・好奇心が今回のテーマ  
です。

### ◆T・Eさん(44歳・女性)ケアマナ歴10年

私は元々好奇心が強く推理小説好きと  
きています。聴き取り時に深掘りするクセ  
があります。家族関係が複雑だったり、前科  
がある人がいると探偵のような気分になっ  
ている自分がいて「いかん!」と自制したり。  
ジエノグラムを書くとその家族関係の全体  
像が浮き上がり、結果、モチベーション高く  
ケースに向き合うことが出来ます。

◆ケースへの「興味」が湧かなくなる時、モチ  
ベーションは下がっている

ケアマナジャーは多様なタイプの利用者(家  
族)にかかわります。普通の人生ではまずはお  
会えない職業の人、独特の価値観や性格の人、  
難病などの疾患をかかえた人、深刻で複雑化し  
た家族たちと向き合います。

支援困難ケースは関わるほどにストレスが溜  
まるばかりです。しかしある視点を持つとモチ  
ベーションアップの機会になるのではと、発想を  
変えてみては?その視点が「**興味関心と好奇心**」  
なのです。

ある対象について感情的に知りたいたい気持ち  
が「興味」、全体的に理性的に注目したい姿勢  
が「関心」です。とにかく知りたい・自分なり  
にわかりたいことが  
「好奇心」です。モチ  
ベーションアップを図  
る手法として「好奇心」  
をときには上手に活  
用してみませんか?



### ◆「興味関心・好奇心」を抱くのはなぜ?

3〜5歳になった頃から、子どもたちは親に  
「○○なのはなぜなの?」と質問攻め(通称:な  
ぜなぜ攻撃)で親を悩ませます。

説明をしてもなかなか納得してくれず、よう  
やくわかったら、次の「なぜなぜ質問」が始まり  
ます。どうしてでしょう?

それは新しい情報が入ると理解するだけで  
なく「自分には知らないことがあるんだ」と自  
覚し、「○○はどうなってるの?」と新しいこと  
への興味がさらに湧いてきて疑問が自動増殖  
されるわけです。

この法則は大人の私たちにも当てはまりま  
す。既存の知と新しい知の差が大きいほど強い  
好奇心を引き出します。私たちがいてもたつて  
もいられなくて「調べ  
る、捜す」という探索行  
動と「見る、聞く、嗅ぐ、  
触れる」などの認知行  
動を起こすこと自体に  
モチベーションアップ  
のヒントがあります。



### ◆「興味関心・好奇心」は最高のモチベーション

日本の学習方法は先生が教える**教授学習法**  
(**受容学習**)が代表的で、小中高校の勉強法はこ  
れが基本です。大学や専門学校、現任研修の基  
本も教授学習法のため、みなさんの学び方は

「教えてもらう」という受け身型になっていきます。受け身型は「わからない」と置いてきぼりになって、ますますわからなくなるだけでなく、自主性が育たないと問題視されてきています。そこで注目を集めているのが好奇心を引き出し、学びのモチベーションを上げる「発見学習」です。

#### 課題の設定

「なぜ？」の問題意識化

仮説の設定

「もしかして〜だったら？」と仮説を立てる

仮説の検証

事実と実践を照らしながら検証する

これは教師の説明だけでなく、本人自らの発見を通じて習得をめざすものとして高く評価されています。

モチベーションアップを図るには、かねてから気になっていて、わからないままのテーマなどを掲げ、少人数グループで学ぶという方法をチャレンジしてみるのも効果的です。

#### ◆「興味関心・好奇心が強い人」から学ぶ

興味関心・好奇心が強い人とは、オタク的な人だけを言うのではありません。感性がユニークで人生や物事にとっても前向きなところを持っていきます。とつても魅力的ですよ。

#### ① 新しいものに躊躇しない

好奇心が強い人は「新しいものの好き」です。流行に敏感で視野が広く、単なる飽きっぽい新しいものの好きではなく、興味が湧いたらトントン調べる・体験しています。教えてもらうことをやってみましょう。もちろんグルメや小物づくり、エンタメ、なんでもOKです。

#### ② 思うままに行動するシンプル志向

この手の人の魅力はとつても身軽なこと。自分なりに「おもしろそう、知りたい」と思ったら即行動するタイプです。フットワークは軽いのが特長です。まずは「調べる」ところから始めてみましょう。

#### ③ いつも刺激を求めている

好奇心とは知的刺激です。旅行先もよく知られている場所ではなく、「知る人ぞ知る場所」をめざしたりして楽しめます。あなたもこれまでやりたくて控えていたことに「ちよつとチャレンジ」するだけで気持ちも刺激的になって新たな発見があるでしょう。



#### ④ ポジティブ思考である

なに「ことも「おもしろい」と思えることが好奇心の強みです。それはツライことも「ひとつの体験」と切り換えられるからです。これまで「ちよつと嫌だった体験を振り返り、「あえて学べること」を客観的に書き出してみる」とでポジティブ思考になりますよ。

#### ⑤ 知識や話題が豊富でユニークである

好奇心が旺盛だからおしゃべりすると多少の方よりはあるものの知識や話題は豊富です。体験することも多いので話す内容に説得力があります。

みなさんも、自分が興味関心を持つことをちよつと深めに調べて、「これはおもしろい！」と思えたら周囲に即行で話してみることをおススメします。周囲から「へえ〜」とリアクションをもらえる話題だったら、それ「持ちネタ化」しましょう。

#### ◆「興味関心・好奇心」を育てる5つの勘所

好奇心の「スゴイ」ところは落ち込んでいるモチベーションを「知りたい、わかりたい」という知的欲求で動機づけられることです。「知ったこと」が知的刺激となってあなたに興味関心が湧き、さらに動機づけられるわけです。

仕事やプライベートにも活用できる興味関心・好奇心を次のように育てて習慣化しましょう。

### ① いつもと違うことをやってみる

いつもと違うことをやってみるだけで脳は活性化され、違った風景や感動に出会えます。

・違う道を歩く

・違う駅で降りる

・違うジャンル(雑誌、本、映画)を楽しむ

### ② 「おもしろい・夢中」を見つける・やってみる

「いつかやってみたい、調べてみたい、訪れてみたい」と思えるワクワク夢中になれることをすぐにとりかかってみましょう。あえておもしろくないこと、嫌なことに着目してみて、「なぜそう思うのだろうか」と探求するのも一つです。

### ③ 今、興味があることを掘り下げる

雑誌や新聞、テレビ番組、友人との会話などで「あつ、おもしろそう」と思える話題(古い、スポーツ)を掘り下げて調べてみましょう。きっと新たな発見があるでしょう。

### ④ クライアントの好奇心に乗っかってみる

世間では、自分の興味関心事や好奇心に共感してくれる人に好感を持つものです。関係づくりとして利用者(家族)の方々の興味関心時に乗っかってみるというんな気づきがあることでしょう。

### ⑤ 知らないことにアンテナを立てておく

知らないことにあえてふだんから「アンテナを立てておく」ことは大切です。仕事以外のこ

ともOK。知らなかったらインターネットで検索をする癖も習慣、つくりこに効果的です。

### ◆「好奇心」を上手にモチベーションアップに使いこなそう

なにかと便利な興味関心・好奇心ですが、モチベーションアップに上手に使いこなしましょう。

### ① 計画性をつける

「おもしろい、知りたい」と思ったら即行動するので瞬発力重視となりがちです。もしあなたが慎重派なら、手を付ける前に「どのような段取りでやろうか」と考えましょう。

### ② 協調性に配慮する

自分の好奇心が第一なので周囲の関心とズレが生じることがあります。事例検討テーマに取り上げる、仕事なら持ち場や範囲を決めておくなど協調性にヒビが入らないようにしましょう。

### ③ 飽きないように「深める・広める」を!

湧いてくる興味関心や好奇心もやり始めると新鮮な驚きが減ってきます。いわゆる「移り気」で次を始めてしがいがちです。そうなる前三日坊主でまた同じことの繰り返しになるリスクもあります。集中する期間を決めておく、定期的にカンファレンスを行うなども貴重でしょう。



執筆 ケアプランアナリスト(評論家)

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

「わかりやすく元気のでる講師」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:「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。

現在は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. 66

## ハラズメント男性利用者に

## 悩むケアマネさん

「私は以前、利用者さんに「ぶっ殺してやりたい」と言われたことがあります。奥さんが癌になったのも私のせいと言われ、本当に悲しかったです」

東京都 S.Yさん

男性 ケアマネ歴8年



## ムロ先生の「お答えします」

ハラズメントのなかでもきついのは「暴言」です。暴力は身体を傷つけますが暴言は援助者の心に「深い傷」を残すからです。それが長年のつきあいの家族間なら関係性から生まれる感情の発露」と解釈もできます。しかし利用者(家族)と相談援助職のケアマネジャーとの関係で「殺してやりたい、殴らないと気が済まない」という言葉は援助

職の尊厳を毀損する「侮蔑の言葉」であり、かつして許されるものではありません。歪んだ弱者意識であり、こねる・すねる態度は「信頼関係」を壊すものでしかありません。そのような言葉に聞きっぱなしの態度をとるようだと「認める行為」と相手に解釈させることにもなりかねません。ひるむことなく毅然とした態度で向き合うことが大切です。

「理由はどうあれ、そのような暴言を言われるようならこれ以上の支援はできません」これらはすべてのハラズメント対策に通じます。援助チームの基本的な人権を毀損する触法行為なのです。対応はかならず複数で行い、相手の同意を得て動画・音声収録をおススメします。なお精神疾患や認知症等から発する場合はケアとしてアプロ―チが基本です。



## 現場で役に立つ「ミニ知識」

## 「コミュニケーション・ケア術」⑧

## 「雑談を「つなげる」」

雑談のポイントは「話題をどう身近にするか」どう広げるかどう深めるかにあります。相手のノリがいまひとつなのは、あなたが意識した会話を心がけているかにあります。

## ◆雑談を「身近にするのが「疑問形」

どんな雑談も自分と距離があるとノリは悪くなるもの。でも「○○な人っていませんか?」とか「もしも自分が○○になったらどうですか?」と質問で距離感を縮める技を使ってみましょう。グツと盛り上がりやすい。

## ◆雑談を「広げる」のは「相手の好み」次第

雑談の話題でかける時間はせいぜい1〜3分程度でしょう。それ以上だと話し合い。利用者なら地元ネタ、家族ならお得意ネタがグッド。あとは家族の好きな趣味ネタ(例:小物づくり、野菜作り、エンタメなど)もポイントですね。介護ネタは雑談にはなりませんからね。話題を広げるタイミングは「そういうえは...」といきなり問いかけるのもいいですよ。

## ◆雑談を「深める」時は「クッション言葉」

得意な分野に「深い質問」をされるのは自分に興味を持ってもらっていることと義勇。悪い気はしません。「前からうかがいたかったんです」が「クッション言葉」から始めましょう。

# 福辺流 力を引き出す介助

vol. 81

## 「食事」の介助術⑮

今回は、実際のシーティングについてお話したいと思います。「シーティングって何?」「やったことがない」という人もおられるでしょう。シーティングの定義は『座位姿勢を重力空間上で保持し、その状態を身体的社会的に最適化すること』です。車イスだけでなく椅子での座位姿勢もシーティングに含まれます。

### 《座位を整える》

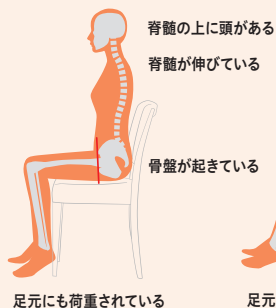
- ・座ると傾く
- ・前に倒れる
- ・ずれ座りになる
- ・突っ張る
- ・円背や骨盤の後傾
- ・褥創ができた
- ・拘縮、変形が進行してきた
- ・自走できない
- ・自分で食べられない
- ・食欲がない
- ・誤嚥が多い
- ・便秘
- ・仰臥位で眠れない
- ・呼吸が浅い

そんな時には座位を整えると改善することがよくあります。

### 《座位(シーティング)への誤解と考え方》

今回は「座位」「シーティング」について、重要だけれど間違っていて理解されていることが多いポイントに絞ってお伝えしたいと思います。

#### ① 基本の座位



#### ② お年寄りの座位



① まずは座位姿勢への誤解です。良肢位への信奉と言ってもよいかもしれませんが。

① は横から見た基本の座位姿勢です。  
② は多くのお年寄りの座位姿勢です。

②の姿勢のようなお年寄りを①の姿勢にすることは無理なのですが、介護スタッフはお年寄りを後ろから抱え上げて深く座ってもらおうと座り直しをします。直されたお年寄りは一瞬キレイな姿勢になったかのように見えますがすぐに元のズレ座りに戻ってしまいまます。お年寄りの固まった股関節や曲がった背骨は、垂直な椅子や車イスの背もたれにフィットできないのですぐにズレてしまうのです。

お年寄りに安定して車イス(椅子)に座ってもらうためには、椅子(車イス)をお年寄りに合わずテクニクが必要になります。

② 次は、椅子を対象者に合わず時にどこか1ヶ所だけでトラブルを解決しようという誤解です。

例えば、お尻が痛いという訴えに対して座面にクッションを敷く、あるいは身体が左右に倒れるのでクッションを入れる、等です。

車いす(椅子)に座ったときに、私たちの体重を支える箇所は、座面、背もたれ、アームサポート(肘掛け)、フットサポート(床)の4ヶ所です(+ヘッドサポートの時もあります)。4ヶ所全部でトータルに支えているので、全てを考慮する必要があります。

背もたれ(バックサポート)が一番大きな面積を支えますが、その人に合わせた背もたれの角度や背張り調整機能がないと、背もたれはその役目を果たしてくれません。背張り調整機能のあるモジューラ型(調整可能な)の車イスではじめて円背や側弯のお年寄りの背中にフィットさせることが可能になります。調整

機能のないスタンダードの車イスや椅子では、上肢もうまく使えず顔もあげることもや嚙下も難しくなります。また、円背や側弯も進行していきます。



アームサポート(肘置き)も非常に重要です。アームサポートは体重の20%を支えます。上肢を支えとして使えるか、重たいだけの錘にしてしまうかでは大きな違いになります。小柄な女性がアームサポートに前腕を置かず内側に入れているのはアームサポートが高すぎるからです。車イスの多くはアームサポートが高すぎるので、座面にクッションを敷いて調整する必要があります。

床から座面までの高さやフットプレートから座面までの高さは、足底に荷重するため非常に重要です。車イスでの移動の時以外で、20分以上車椅子や椅子に持続して座っている場合は、フットプレートから足を下ろして足台に足

を置いてもらう必要があります。足台は普通に使われている小さな足台ではなく、十分な広さの台を使うようにします。お尻の痛みや身体の傾きは、どんなに厚いクッションを置いても座面の高さや座っている人の下腿の長さが合っていないればよくなりません。



### ③ 最後は座る時間です。

自分で体を思うように動かせない対象者の場合、いくらいよい坐位姿勢であっても続けて座れる時間は1時間半か2時間までです。ましてやキチンとしたシーティングができていない場合は、すぐにずれ座りになったり傾いたりします。お年寄りから「痛い」「しんどいので寝かせてほしい」と言われたなら、椅子や車イスがその方に合っていないと思つて間違いないかもしれません。

**坐位姿勢は車イスでの移動や摂食や更衣などのADLだけでなく、発声・嚙下・呼吸などの生命活動にとつても非常に重要です。**

是非、この機会に見直してみてください。



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. 50

## 疾病予防のための食事の摂り方 〜骨粗しょう症と間食〜

皆さまこんにちは。いかがお過ごしでしょうか？  
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、前回は高血圧予防のための間食についてお話ししました。今回は働き盛りの年代以降に心配な疾病予防、骨粗しょう症対策のための間食について考えてみたいと思います。



### ◆気づかぬうちにややすい骨粗しょう症

骨粗しょう症とは、骨量(骨密度)が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。日本には約1000万人以上の患者さんがいるといわれており、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。骨粗しょう症自体は、痛みはないのが普通ですが、転ぶなどのちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。骨折しやすい部位は、背骨(脊椎の圧迫骨折)、手首の骨(橈骨遠位端骨折)、太ももの付け根の骨(大腿骨頸部骨折)などで、骨折してしまうとその部分の痛み、動けなくなってしまう日常生活の活動量が減ったり、寝たきりの状態に陥りやすくなってしまいます。

骨も筋肉などと同様に常に新しく生まれ変わっています。同じように見えても、新たに作られること(骨形成)と溶かして壊されること(骨吸収)を繰り返して、骨形成と骨吸収の量が同じ時に、骨量は一定に保たれています。骨粗しょう症は、このバランスが崩れて、壊されることが多くなった状態になり、骨がスカスカになってしまいます(図1)。骨粗しょう症は女性、特に閉経後の女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられています(図2)。

### ◆必要な栄養素

骨粗しょう症を予防するために必要な栄養素は、骨の材料であるカルシウムとマグネシウム

図2 加齢による骨量の変化

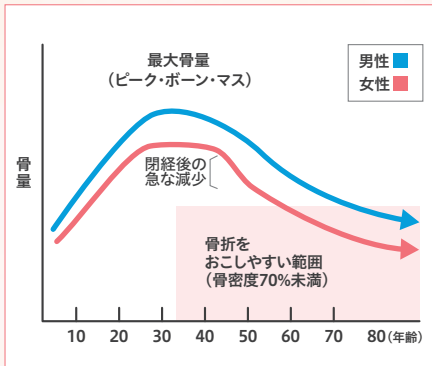
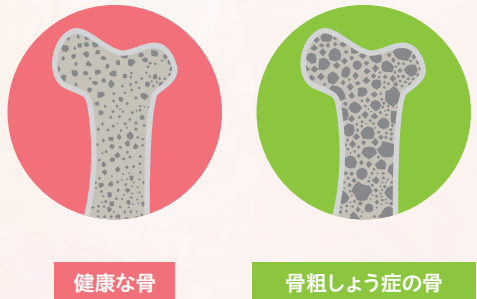


図1 健康な骨(左)と骨粗しょう症の骨(右)





ム、たんぱく質(コラーゲン)と、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、体内でコラーゲンを作るビタミンC、骨の合成に働くビタミンKなどです(表1)。豆類は、良質のたんぱく質、カルシウムとマグネシウムと一緒に摂ることができません。特に納豆は、納豆菌がビタミンKを作ってくれるため、ビタミンKも一緒に摂ることができません。豆類のカルシウムは牛乳やヨーグルトに含まれるカルシウムよりも吸収率が低いのですが、酢やクエン酸などの酸っぱいものと一緒に摂ることで吸収率が上がります。間食で納豆を食べることは難しいかもしれませんが、納豆巻きなど手軽に食べられる方法で、間食に上手に取り入れてみるのもよいでしょう。その時には、クエン酸とビタミンCを摂ることができると、みかんやオレンジなどの柑橘類やキウイなどの果物と一緒に摂ることでカルシウムの吸収を助け、コラーゲンを作ることができます。その他、骨ごと食べるができる小魚は、ビタミンKは少ないのですが、豆類と同じようにカルシウムとマグネシウム、たんぱく質と同時にビタミンDを摂ることができます。ビタミンKは納豆の他に海藻類にも多く含まれます。こちらも酢と一緒に摂ることでカルシウムの吸収が良くなりますので、間食には向いていないかもしれませんが、しらす干しとわかめの酢の物で効率よく必要な栄養素を摂ることができます。間食で摂るなら、小魚ナッツのようなものも手軽に摂ること

ができますね。その時にもみかんなどの果物も一緒にとってください。

表1 骨粗しょう症予防に必要な栄養素

栄養素	多く含む食品
カルシウム	牛乳、ヨーグルト、小魚、豆類、海藻類
マグネシウム	種実類(ナッツ)、海藻類、豆類、小魚
たんぱく質	牛乳、ヨーグルト、チーズ、大豆、魚、肉、卵
ビタミンD	レバー、魚、きのこ類
ビタミンC	みかん、オレンジなどの柑橘類、いちご、キウイ、柿、ほうれん草、ピーマン、ブロッコリー、いも類
ビタミンK	納豆、海藻類、ブロッコリー、ほうれん草

ビタミンDは皮膚に紫外線が当たることで、体内でビタミンDとして働けるようになり、カルシウムの吸収を高めてくれます。階段の昇り降りのような骨に重力をかけるような運動も骨を強くすることに役立ちます。可能であれば、日中、お日様の光を浴びながら、屋外の階段を15分から20分程度、無理のないように昇り降りすることがビタミンDを活性化させて、骨を強くすることにつながります。

次回も働き盛りの年代以降に心配な疾病予防、サルコペニア対策のための間食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



## レクリエーションにも使える体操②

## ♪春よ来い

イスやベッドに座ったまま行える運動です。

は～るよこいっ♪と明るく歌いながらしっかりと伸ばしましょう。

転倒予防にもつながります。

今月の曲  
「春よ来い」

まだまだ寒い日が続きますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。コタツやストーブのおもりばかりしないでしっかりと膝の後ろを伸ばしましょう。

## 歌詞

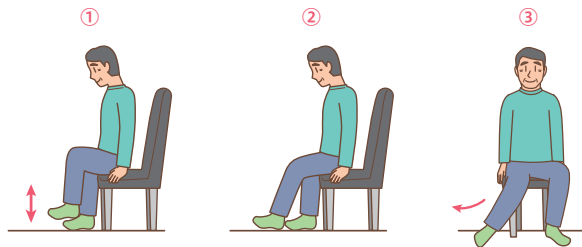
春よ来い  
早く来い歩き始めた  
みいちゃんが赤い鼻緒の  
じょじょはいておんもへ出たいと  
待っている

## 動き

①足踏み8回

②膝を伸ばし左右1回ずつ、  
片足を交互に前に伸ばす

③①を繰り返す

④足を開いて膝を伸ばし、  
片足ずつ斜め横に

監修

善家佳子(せんけよしこ)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。うふふピクス(楽しい介護予防)を主宰。



〈お問い合わせ〉

