

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2021

8

vol.63



| 特集

支援困難ケースの学校⑩

若年性認知症

ケアマネジメン卜の仕事術

vol. 50

「エッセンシャル版」

支援困難ケースの学校⑬

若年性認知症

いま、65歳以下の若年性認知症への関心が高まっています。平均発症年齢が51.3歳。女性より男性の比率が大きいのが若年性認知症の特徴です。



◆52歳のサラリーマンのAさんに仕事上のミスが頻発、若年性認知症の診断が…

主任ケアマネ10年目のAさんの新規ケースは若年性認知症アルツハイマー型、要介護1の男性(52歳)。もとは宅急便のドライバー。半年前から道に迷ったり配達トラブルが増え、内勤に異動させられる。会社から勧められ、もの忘れ外来を受診し診断される。

初回訪問時、「ご本人は意外と明るく、今の会社は続けたいと話す。記憶はあまいなどころが多い。妻(45歳)の悩みは収入と高校生・中学生の教育費のこと。突然怒ったり忘れることも多くなって、子どもとけんかになることも度々。今後の介護のことに、とても不安を持っている。

◆「若年性認知症」が増えているのは、なぜ?

認知症の診断を受けている人は平成24年の時点で約450万人。そのうち65歳以下の人が「若年性認知症」と。その数約35万人。増えているのでなく研究と診断が進んだおかげで「うつ病」との区別ができるようになったから。4つの点で違いがあります。

①記憶障害の内容が違う

いずれも記憶障害の症状がありますが、うつ病は長期・短期の両方に記憶障害があり、若年性認知症は短期記憶に障害が集中します。

②問いかげへの反応が違う

うつ病の場合は質問を受け止め考えること自体に拒否感があるので「わからない」と回答することが多い。いつぼう若年性認知症では、わからないことを悟られないために「つじつま合わせの回答」をしたり、作話したり、まったく誤った答えをします。

③自己評価が違う

うつ病では仕事や家事での失敗が多くなると自己評価が「なぜできないんだ、どうしてダメになったんだ」と嘆く言葉が増えます。若年性認知症では、「大丈夫だ、なんとかやれている」と能力低下を隠す言葉でその場を取りつくりとうとします。

④感情が違う

うつ病は感情に日内的変動があり悲しさと虚しさ(虚無感)が本人を苛めます。若年性認知症になると怒りっぽく、感情の起伏が激しくなります。



◆現役世代だからこそ直面する困難さ

若年性認知症の平均発症年齢は51.3歳。つまりバリバリの現役世代ということ。職場では責任のある管理職、家庭でも養育の負担がもつとも重くなる人生のステージです。そこが高齢期の認知症高齢者と異なる点です。どのような困り事が増えるでしょう。

①経済的問題に直面する

若年性認知症になったら就労に支障が生じることとなります。収入が極端に下がると生活費だけでなく住宅ローンや教育費にも大きく影響します。共働き世帯ならば妻の側が若年性認知症になっても同じ経済的問題が生じることとなります。

②家庭内の問題が表面化し複雑化する

いずれの家庭も夫婦間・親子間でなんらかの問題を抱えているものです。若年性認知症の発症が原因で離婚や家庭内不和、別居、結婚話の破談などが起こることも。同居する家族に介護を必要とする人(実親・義父母・子ども)がいる場合はさらに困難さが深刻になります。

③主たる介護者が配偶者&子どもになりやすい

主たる介護者が配偶者となりますが家計を担い働かざるを得ないと子どもたちが介護者として日中や夜間の介護を担うこと(ヤング

ケアラ)になります。

10代でヤングケアラになると学業やアルバイトとの両立が大きな支援のテーマとなります。20代なら結婚・就職・出産にも影響します。



◆本人の「苦しみ」と家族の「葛藤」への支援

かつて若年性認知症は進行も早く「廃人のようになる」と思われていた時期がありました。認知症研究が進み、早期発見と適切なケアと療法があれば進行を遅らせることも可能となっています。本人の抱える苦しみと「家族が直面する葛藤」を整理して支援することが重要です。

①本人の「苦しみ」と支援のポイント

本人にとって若年性認知症を「受容する」ことには大きな心の痛みを伴います。記憶障害や先々への不安と孤独、できないこと・わからないことが増えることへの怒りと自己否定やあきらめ感が本人を襲うこととなります。いっぼうで前向きに受けとめる人に向けた就労などを含めた非薬物系療法に取り組みデイサービスやデイケアが着実に増えています。

〈支援のポイント〉

・どのような中核症状とBPPSDがADLやIADL、コミュニケーションに影響しているか把握する

・仕事(就労)の継続、人間関係、子育て(子どもたちとの関係)、家計(収入の減少、医療費等の支出の増加)を把握する

・障がい者雇用枠での就労を検討する

- ・若年性認知症の人が利用するサービスにつなぐ
- ・当事者の会(新しい居場所)につなぐ



②家族の「葛藤」と支援のポイント

「なぜ、まだこんなに若いのに…」と家族も事実を受け入れるまでに時間がかかります。周囲や身内に相談できない・わかってもらえない孤独感から孤立することも増えます。

思春期で多感な子どもたちは他の親と比較し、親の介護を多くのストレスを抱えながら行うため、勉強にも影響することになります。

〈支援のポイント〉

- ・家族の受容のレベル、家族関係、健康度、介護力などを把握し適切な支援を行う

- ・記憶障害等への具体的な対処方法例:シールを貼る、置き場所を決める、文字にする、日課を決める)をいっしょに考える
- ・若年性認知症の家族会、認知症カフェなど「語り合える場」につなぐ



◆「4つの領域の課題」で整理する

若年性認知症支援は介護サービスだけでなく、地域の多様な資源と連携し、行政支援、教育機関の支援と連携することが求められます。地域包括支援センターと協力して取り組みましょう。

①地域の課題を見つける

市町村や日常生活圏域における若年性認知症の人の実数を把握し、本人・家族が地域での暮らしにどのような困りごとがあるのかを整理し、理解と協力の仕組みをつくる。

②多職種・多機関連携の課題を見つける

医療、介護、認知症家族の会、商工会議所、地元企業などの多職種が連携し、若年性認知症の人が就労できる環境(障害者就労枠含む)を増やす。

子どもたちの学業支援のためスクールソーシャルワーカーとの連携を行う。

③地域資源の課題を見つける

若年性認知症の人が進んで参加したくなるデイサービスでのアクティビティの開発を提案する。

若年性認知症の人が安心して利用できる店舗や安心して働ける職場づくりなどを企業や商工会議所などと協力して作る。

④政策形成の課題を見つける

市町村、地域の企業に若年性認知症の人の就労支援と家族介護者支援のマニュアル作成を働きかける。

介護保険事業計画に若年性認知症の人への支援を位置づけることを提案する。

若年性認知症の人と家族を支える「条例」を作ることを提案する。

ムロさんのまとめ

その① 若年性認知症への支援は本人支援と家族支援

その② 本人の悩みは「仕事、人間関係、子育て、生き方」

その③ 家族の悩みは「収入、家事、介護」と学業両立

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。「気づきいっぱい・元気いっぱい」の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、施設職員向けの研修で定評がある。Zoomを使いこなす研修講師としても注目を集める。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」(中央法規出版)オンライン版「ケアマネジメントの学校」(毎月第4日曜日・午後)を開校中 <http://caretown.com>



ケアマネさん「元気だして、相談室」

vol. 50

今月の「家族」との

関係性に悩むケアマネさん

「家族との距離感が近くなり過ぎて、家族の事情に振り回されています。利用者さんを置いてきぼりにしていいか、とても心が苦しくなるときがあります。」

山形県下市 S・Sさん 女性

ケアマネ歴8年



ムロ先生の「お答えします」

介護の苦勞続きで疲勞困憊の介護家族に寄り添っていると共感する瞬間が多くあるとのこと。一方で利用者さんの意思を脇に追いやる手伝いをしているのでは、と悩むことが多いとも。家族の事情もわかるし利用者の意向も尊重したい。

そんなS・Sさんに大切にしていただきたいのは「代弁機能」です。介護保険制度は

「利用者本位」を第一義に置くのも支援のカタチが家族中心、サービス中心に偏り、利用者の意向より家族の事情が優先されがちだからです。また家族間でも意見が食い違つて方向性が出ないこともあるでしょう。その時に「誰を支援しているのか」を考えてください。そして家族に「お父さんにとってどうすることがよいでしょう」、「お母さんはどんな気持ちでしょうね」と問いかけることがケアマネジャーの大切な仕事です。「じゃどうしたらいいですか?」と逆質問が返ってきても「〜するのはどうでしょう」とすぐに提案するのは早すぎます。家族なりに「どうすることが本人にとってよいことなのか」を考えるチャンスを奪うことになりません。沈黙を恐れしないで。沈黙考の言葉があるように「待つこと」も大切な支援のあり方なのです。



現場で役に立つ「ミニ知識」

Zoom時代のケアマネ心得⑩

～スーパービジョンに活用～

オンラインだと場所・時間・空間を「ひとり占め」できます。スーパービジョンもオンラインを使えば機会をグッと増やせます。

◆ 勘所① 「1対1の関係」が作れる

スーパービジョンの基本はグループでなく「1対1」。モニター内で「親密な関係」を作ることができます。

◆ 勘所② 画面の共有ができる

Zoomならば話のやりとりだけでなく、バイジンのケアプランや支援経過記録などを「画面共有」できます。共有画面を見ながら「どこに困っているか」を具体的にバイザーにわかってもらえ実践的な助言を得ることができます。

◆ 勘所③

レコーディングができて振り返りができる

バイザー自身が自分の成長を確認する方法はこれまであまりありませんでした。

Zoomのレコーディング機能を使って残しておけば、数か月前のやりとりを再度視聴することで効果的な振り返りを行うことができます。「自分成長ライブラリー」とネーミングして残すのもよいでしょう。

状態別介助②⑨ 認知症のまとめと症例1

これまで20回にわたって、認知症の定義や症状、タイプ別、症候群別の特徴、そして対応等についてお話ししてきました。これらを参考にアセスメントや目標設定をしながら実際にどのように進めていくのか、その事例をご紹介します。



◆丁寧なアセスメントの重要性

これまで本誌で説明してきたのは、予後や目標設定、アセスメントを行う際のベースになるもので、対象者の対応についての答えそのものではありません。

答えは一人一人の対象者に対して丁寧なアセスメントを行い、それに基づいたケアを実施する、その繰り返しから導き出されます。

そして、いつもお話しするようにアセスメントの中で最も重要なことは、対象者の真の願い・主訴を聞き取ることです。(聞き取ると言っても言葉で聞き取れないことのほうが多いかもしれませんが、聞いた言葉が必ずしも対象者の真の想いを表しているとは限りません)

深い認知障害、言葉が通じない、拒否が強い、ネガティブな言動しかない、どんどんレベルが

低下していく、一体何を目標せよいいのか途方に暮れるケースでも、これらをキチンとすれば次に進む方向や納得のいくケアが現れてきます。ケアプラン、ケア計画書、介護計画書、看護計画書、リハ計画書などの目指すものがバラバラでは利用者さんは四方から引っぱられて、どこにいけばよいかわかりません。方法は異なっても様々な職種の間目指す方向が同じであれば、利用者さんはそこへ向かって迷わずに進むことができます。プラン(計画書)は飾り物ではなく、それに基づいてみんなが動く具体的な指標でなければなりません。



それでは、実際にはどのように進めていけばよいのでしょうか。私がアドバイザーとして出会ったケースで説明してみます。みなさんも自分ならどうするだろうか?と考えるながらお読みください。

〈症例〉

Mさん 88歳女性 グループホーム入所者

〈アドバイス前の状況〉

要介護4で立位不可、トイレ介助の際は職員が2人で対応、一人が前から全介助で持ち上げ、もう一人は後ろで立ち上がりを助けてズボンや下着を下ろす。介助しても立ちきれずに便座に座る前にお尻が落ちてしまい、後ろのスタッフが膝でMさんのお尻を支えてやっと便座の方にお尻を回して便座に座ってもらうという介助をしていました。

「トイレに行きたい」というMさんの訴えはだんだん頻繁になり、トイレから帰って食卓の前に座った途端に訴えが出るようになりました。スタッフの対応が困難になってくるのと比例して、Mさんの表情も険しくなり「歩けるようになって、家に帰りたい!」「母がいるから、帰らないといけないの!」という言動も出始めました。

腰痛を訴えるスタッフも増えオムツの対応も仕方がないのかもと思いが思い始めていました。

〈アセスメントのポイント〉

① まずMさんの全体像、情報は？

要介護4でアルツハイマー型認知症の診断を受けているMさんですが、性格も明るくスタッフとの関係も良好でこれまでは帰宅願望などなく、膝の痛みや拘縮はあってもできることは「自分で頑張られていました。」

② Mさんの真の主訴は、願いは何だろうか？

Mさんの言動からMさんの心を探っていきます。みなさんも考えてみてください。

①「歩けるようになって、家に帰りたい！」

これがMさんの主訴なのでしょうか。

② Mさんの帰りたい家はどこなのでしょう。

Mさんが家に帰ることは可能かもしれませんが、でも、もし、Mさんの帰りたい家がMさんのお母さんが待っている家だとしたら、実現は不可能です。

③ Mさんは歩けるようになるのでしょうか。

あるいは、Mさんは自分が歩けるようになるかと本心から思っておられるのでしょうか。Mさんはずっとトイレに行きたいと思っているのでしょうか。

・トイレに行くことを、心も体も求めている。

・体は求めているが心は求めている。

・心は求めているが体は求めている。

さあ、どれでしょう。

③ 目標

対象者の真の主訴の予想がついた時点で目標を設定します。場合によってはアセスメントと並行しながら目標を絞っていきます。全ての項目を評価し終わってからそれをベースに目標を設定するという行程は踏みません。

現時点ではMさんの真の主訴は不明です。Mさんだけに2人のスタッフが付ききりになるのはかなり困難ですし、トイレに行くことがMさんの一番の希望かどうかは決められませんが、少なくとも対応すべき問題のようです。

とりあえずは「Mさんの行きたい時にトイレに行ける」を長期目標、もしくは長期目標は不明なままで中期目標としましょう。さて、これからMさんはどうなるのでしょうか。「Mさんの行きたい時にトイレに行ける」この目標を達成するために解決すべき課題はなんなのでしょうか。

今回は、どのようなアセスメントからどのようなケアを導き出されたのかを中心に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行っている。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ザー

五大栄養素の効率のよい摂り方④ 《水溶性ビタミン》

皆様こんにちは。いかがお過ごしでしょうか？

今回は栄養素の効果的な摂り方3つ目、炭水化物についてお伝えしました。今回は4つ目の栄養素、ビタミン（水溶性）について考えてみたいと思います。



◆改めてビタミンとは？

ビタミンは、体内の代謝を調節して、身体の機能を一定に保つ働きを持つもので、必要な量は微量ですが体内で全く作ることができないか、作れても必要量に満たないので、食事から摂取する必要があります。13種類あり、水に溶けやすい水溶性のビタミン、ビタミンB群とビタミンCの9種類と、油に溶けやすい脂溶性のビタミン(A、D、E、Kの4種類)に分けられます。

◆水溶性ビタミン

水溶性のビタミン(表1)は、水に流出しやすく、切り口から失われるため、水洗いは切る前に

行い、切つてからはなるべく水に浸けないようにします。熱に強いビタミン、ビタミンB₁₂、ナイアシン、ピオチン)は、煮汁と一緒に摂ることができ、味噌汁やスープ、シチュー、カレーなどで摂取してもよいですね。水溶性のビタミンの中で最も失われやすいビタミンが、ビタミンCと葉酸、ビタミンB₂です。ビタミンCは酸性以外の状況で、葉酸はアルカリ性以外、ビタミンB₂は空気以外の状況で分解しやすいため(表2)保存も難しく、できるだけ新鮮なものを加熱せずに切る前に水洗いし、食べましょう。



表2 水溶性ビタミンの安定性

ビタミン	中性	酸性	アルカリ性	酸素(空気)	光(日光)	熱
ビタミンB ₁	×	○	×	×	○	×
ビタミンB ₂	×	×	×	○	×	×
ナイアシン	○	○	○	○	○	○
ピオチン	○	○	○	○	○	○
パントテン酸	○	×	×	○	○	×
ビタミンB ₆	○	○	○	○	×	×
ビタミンB ₁₂	○	○	×	×	×	○
葉酸	×	×	○	×	×	×
ビタミンC	×	○	×	×	×	×

○=分解しにくい ×=分解しやすい

表1 水溶性ビタミンの働きと多く含む食品

ビタミン	体内での働き	多く含む食品
ビタミンB ₁	炭水化物の代謝 エネルギー代謝	豚肉、豆類、胚芽
ビタミンB ₂	エネルギー代謝	レバー、卵、チーズ
ナイアシン	エネルギー代謝	レバー、魚、豆類
ピオチン	エネルギー代謝	レバー、卵黄、いわし、大豆
パントテン酸	エネルギー代謝	レバー、納豆、うなぎ、たらこ
ビタミンB ₆	アミノ酸の代謝	レバー、魚、豆類
ビタミンB ₁₂	たんぱく質の合成・分解 ヘモグロビンの合成	レバー、魚、貝
葉酸	たんぱく質の合成 赤血球の合成	レバー、魚、緑黄色野菜
ビタミンC	抗酸化作用 コラーゲンの合成 鉄の吸収、アミノ酸の代謝	かんきつ類、いちご キウイ、ピーマン ブロッコリー、いも類

水溶性のビタミンは一定量以上に一気に摂取しても血液中の飽和量に達していると尿中に排泄されるため、必要なだけ毎日の食事の中で摂取しないと欠乏しやすいビタミンになります。

また、ビタミンB₂、B₆、B₁₂、葉酸、ビオチン、パントテン酸と、脂溶性のビタミンのビタミンKは腸内細菌がある程度作ってくれるため、おなかの調子が整っている方は比較的すぐには欠乏しませんが、便秘や下痢状態になりやすい方や、抗生物質の摂取によって腸内細菌が減少してしまうと、欠乏が起こりやすくなります。これらの水溶性ビタミンは皮膚を正常に保つという機能があるため、便秘気味の方は肌荒れをおこしやすくなります。さらにこれらのビタミンの不足で口内炎や口角炎が起こりやすく、抗生物質を摂取した数日後に口内炎がでやすくなるのはこのためです。



ビタミンB₁₂は胃で作られる内因子(IF)という物質と結合することで、小腸で吸収されます。そのため、胃の働きが悪くなり、IFが作られなくなると、ビタミンB₁₂の多い食品を摂ったとしても吸収できないため、ビタミンB₁₂の欠乏がおこりやすくなります。ビタミンB₁₂は正常な赤血球を作るために必要で、胃の働きが悪くなることで、悪性貧血がおこりやすくなります。

◆エネルギーをつくるのにも必要なビタミン類

炭水化物をエネルギーに作り変えるために必要なビタミンB₁は、玉ねぎ、ねぎ、んにく、にら、らっきょうに多く含まれる「硫化アリル」という成分と結合することで吸収されやすくなり、体内で働きやすくなります。硫化アリルは玉ねぎをみじん切りにしたら目にしみる成分にんにくの独特の香りの成分です。ビタミンB₁が多い豚肉とこれらの野菜は相性ばつぐんの組み合わせといえます。特に日本人は、必要なエネルギーの半分以上(50〜65%)を炭水化物から摂ることが推奨されています。そのため、炭水化物の代謝に必要なビタミンB₁の必要量も増えますので、不足しないように意識して摂ってほしい栄養素です。



その他の水溶性ビタミンも、これまでにお話してきたたんぱく質、脂質、炭水化物を体内で利用するために必要で、体内に貯蔵されにくいため、毎日の食事で多く含む食品を心がけて摂るようにしましょう。

今回はビタミンの第2弾、脂溶性ビタミンの摂り方について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

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⑧ あそびながらプチ運動1



今回は手ではなく足で絵を描くチャレンジです。
足全体とお腹の筋肉に力が入ると思います。
普段はあまり行わない動作で描いてみましょう。

足の指を使って描いてみましょう。

①イス・ベン・紙・新聞紙(チラシ)を用意します。

裏写りしないように新聞紙やチラシを敷いておきます。

ペンはマジック・ボールペン・鉛筆なんでも構いません

②まず足をほぐします。足先を床につけて足首を回してから、足指でグー・チョキ・パーを行います。

左右行います

③足指にペンをはさみ、手で椅子の端をもって身体を支えながら何か描いてみましょう。

④反対の足でもチャレンジしてみましょう。

線、丸、文字、絵、好きなものを描きます

なかなかコツがあるなあ...

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協会名誉理事。うふふヒクス(楽しい介護予防)を主宰。



〈お問い合わせ〉

