

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2020

5

vol.48

| 特集

支援困難ケースの学校②

支援困難ケースの「とらえ方」
～3つの発生要因～



ケアマネジメンツの仕事術

vol. 35

「エッセンシャル版」

支援困難ケースの学校②



支援困難ケースが急増しています。ではなぜそのケースは支援困難になっているのでしょうか。果たして支援困難になっている原因はどこにあるのでしょうか。その「とらえ方」を学びます。

◆支援困難ケースをとらえることの「むずかさ」はどこにある？

みなさんがもし、ケアマネジャー歴3年以上の経験があれば、数回は「支援困難ケース」で苦勞されたことがあるのではないのでしょうか？

これまで支援困難ケースについては多くの研究者がその背景や環境、原因を整理してきました。なかでも私が皆さんに推薦したいのが支援困難ケースを「3つの見立て」で整理した故岩間伸之氏（元大阪市立大学教授・社会福祉学）の

支援困難ケースの「とらえ方」 3つの発生要因

手法です。

岩間教授は支援困難ケースにはいくつかの特性があると「支援困難事例と向き合う」18事例から学ば援助の視点と方法」（中央法規出版）でわかりやすく説いてくれています。

① 困難事象が多様である

みなさんがイメージされる支援困難ケースとはどのようなものでしょうか？例えばサービス拒否や支援そのものを嫌がる、なにかと近隣住民とトラブルになる、経済的な困窮から親の年金を頼った生活をしながらか子供が親を介護虐待してしまう、90歳になったのに免許返納せずに交通事故を起こしている、認知症が原因で万引き行為を止められないなど、そのあらわれ方は実に多様だということです。

② 事象と原因が複合的であり、影響が重層的である

複合的、重層的とはどのようなことでしょうか。このケースの原因をどのように分析しますか？

〈事例〉

T県N市で45歳の独身の長男が離婚後、5年前より同居して要介護3の母の介護を慣れないなりにやっている。仕事との両立が限界のところ、他県への人事異動を内示されて介護離職。再就職もうまくいかずストレスで虐待をする時もある。貯金も底をつき親の年金で生活を始め。1割負担も払えないのでサービスを減らす。再就職しなで親戚から叱責される。友人とのつきあいもなく。



このケースには、介護失業、介護ストレス、生活困窮、心理・身体虐待、孤立化、男性介護などが原因となり、新たな別の原因（経済虐待）を生みます。それぞれの要因が悪影響を及ぼすことで困難さが「増幅」し、さらにトラブルが上乗せされることとなります。

困難さのひも解きをどのようにするかが、支援の味に大きく影響します。

③ 支援者支援チームが困難さの要因となっている

岩間教授は困難さの要因として「援助者が困難さをもたらす要因となっている場合が少なくない」と指摘します。これはとても重い指摘です。多くの事例検討会では「事例の困難さ」を

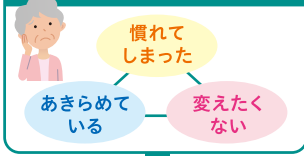
ジエノグラムやエコマップなどを使って、多面的にひも解くことはしています。グループスーパージョンでは支援者自身に着目した紐ときはされますが、事例検討会の主役は事例そのものなので、どのような支援をしてきたのか、まで展開することはあまりありません。

支援困難ケースになってから何年も経過している、かかっているうちに支援困難ケース化してしまっただけの「代表例」であると若間教授は指摘します。

④ ポイントは誰にとつての「困難さ」なのか

支援困難ケースをめぐるのは、支援する側の困難さの視点で語られることがとても多くあります。では本人(当事者)はどうでしょうか？意外と本人は今の状態を変えたいと本心では思っていないことがないでしょうか。その理由には「慣れてしまっている、面倒くさい、あきらめている」などで「長期化」し、けつして歓迎されるわけではなかつたりします。むしろ安定を崩す部外者として敵視されることもあるかもしれません。

「困難の長期化」の傾向



非協力的、消極的、拒否的

することで求められる支援のスタンスが整理されるのが重要なのです。

◆ 支援困難ケースを「3つの発生要因」で整理する

では支援困難ケースはどのような発生要因があるでしょう。若間教授の3つの発生要因論は私も研修会でたびたび引用している視点です。

① 個人的要因

つまり個人の資質が発生要因となり支援困難化するという視点です。

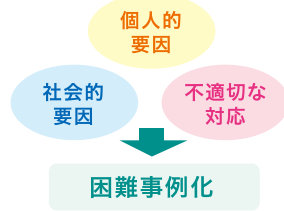
- ・ 性格や強いこだわりや価値観、劣等感など
- ・ 強い不安や意欲の低下、精神的な不安定さ
- ・ 判断能力の低下や不十分さ
- ・ 各種の疾病、各種の障害(知的、精神等)

これらは本人自覚しているかしていないかに関係なく、周囲とのトラブルや自傷、他害の原因になったりしています。

② 社会的要因

つまり社会的な環境が発生要因となり支援困難化に大きな影響を与えているという視点です。

- ・ 経済的困窮による生活苦
- ・ 住環境、気候異変、災害、過疎化、バス路線の



廃止などの生活環境の悪化

- ・ 家族等の疾病や障害・不和・不仲
- ・ 近隣住民とのトラブル、職場や学校での排斥
- ・ 地域の偏見や無理解、排除による孤立化
- ・ 社会資源(サービス、法制度、市町村支援)の不足など

これらは本人を取り巻く社会環境であり、本人と周囲との「関係性」によりさらに困難さを誘引することで相乗的に増していくこととなります。

日本の地域社会は個人主義化が進んだとはいえまだまだ同調圧力が強く、地域の偏見や無理解がたやすく「排除の論理」に転化する危険性をいつもはらんでいます。

③ 不適切な対応

とらえることの難しさの第3に上げたように「支援者・支援チームの不適切な対応」が本人(当事者)や関係者を怒らせてしまい援助関係に支障が生じることがあります。

- ・ 本人の意思や意向、希望を無視する
- ・ 本人の主体性や意欲が喚起されないかわかり
- ・ 援助関係が未形成および歪み
- ・ 本人を取り巻く環境への不適切な働きかけ
- ・ 支援者主導の一方的な援助
- ・ 支援チームの連携不足および不十分

これらは新人というより一定経験のあるベテラン層に起こりやすいことにも注目すべきです。次のようなかわり方は要注意です。

- ・ケースの思い込みと決めつけ、レッテル貼り
- ・勝手な先取り ・でも!と議論する
- ・わからない ・信じられないと距離を取る
- ・笑顔の仮面で接する

とりわけ私は**言葉づかい**、とくに**不適切な敬語の使い方**で**関係を悪くしている場合がある**と考ええます。親しさを強調したいがために、信頼関係が未形成なうちの「やたら親しい言葉づかい」は相手にとっては「なれなれしさ」(タメ口)でしかなく、さらに上から目線的言い回しになりやすく、とても気分が悪いものです。まさに本人の尊厳を傷つけることになっています。



◆支援困難ケースを「4つの類型」で整理する

発生要因の3つが単発で支援困難化するわけではなく、これらの**発生要因が「重なる」**ときに**支援困難化する**と岩間教授は説きます。

- つまり次のように類型化できます。
- ・ 第Ⅰ類型: 個人的要因 + 社会的要因
- ・ 第Ⅱ類型: 個人的要因 + 不適切な対応
- ・ 第Ⅲ類型: 社会的要因 + 不適切な対応
- ・ 第Ⅳ類型: 個人的要因 + 社会的要因 + 不適切な対応

このように発生要因の類型化で構造的な理解をすることはできても、大切なのは支援する

ためのスタンスとアプローチ方法です。つまり「正しい支援方法」があるわけではなく、最適な支援の方法をトライ&エラーを繰り返しながら「練り上げていく作業」が必要になります。

その場が地域包括支援センターが主催する地域ケア個別会議であり、多職種が集まった合同カンファレンスの場になります。

『困難事例とは、個人的要因、社会的要因、不適切な対応という**3つの発生要因**のうち、2つもしくは3つの要素が重なり、その結果、**困難性が相乗的に増幅した事例**』(岩間伸之教授)



- ①「個人的要因 + 社会的要因」
- ②「個人的要因 + 不適切な対応」
- ③「社会的要因 + 不適切な対応」
- ④「個人的要因 + 社会的要因 + 不適切な対応」

ムロさんのまとめ

その① 支援困難ケースは「多様性、複合性、重層性」と「支援チームの質」で整理する

その② 発生要因は「個人的要因、社会的要因、不適切な対応」の3つ

その③ 3つの発生要因の2〜3つが重なった時に支援困難化する

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. 35

今月の悩めるケアマネさん

「本音の答えがその場しのぎっぽかったり、おつき合い程度の答えなのか、區別がつかない時があります。本音が聞き出せる質問の工夫、ポイントが知りたいです」

千葉県浦安市 Jー1さん 女性

ケアマネ歴6年 社会福祉士・介護福祉士



ムロ先生の「お答えします」

質問の答えが「これって本音？」と思う時は、質問があいまいでどう答えてよいかわからず、とりあえず返答することがあります。

あなたが家族との関係を知りたいとします。「最近、ご家族とどうですか？」の質

問では利用者は戸惑うでしょう。「どうってどういうこと？」と逆質問が面倒だったら「ええ、まあ」と適当な答え方しかできないものです。しかし、です。あなたが「こひと月、ご家族の方と何回くらいお話をする機会がありましたか？」といった問いは具体的ですから「電話を入れれば5回くらいかしら」と回答が返ってくるかもしれません。その時のポイントは表情と音色が明るいか暗いのか。間があつたら言葉を選んでいくくらい微妙な関係だと推測できます。本音を聞きたいなら、質問の前にクッション言葉(率直なお気持ちを聞きたいのですが…)、ちよつとお答えづらいことをうかがいますが…)をつけましょう。さらに「次回の訪問で〇〇のことを教えていただきたいので、…」と事前告知をしておくという方法もあります。



身元保証サービスには、ご用心

現場で役に立つ「ミニ知識」

人生100年時代、おひとり様の身元保証がブーム。賃貸契約や入院・入所時などで求められるのが「保証人」。ビジネス化する一方で日本ライフ協会の経営破綻事件などのトラブルも。身元保証の目的力が求められています。

①身元保証サービス等の中味を吟味

身元保証等高齢者サポート事業で提供されるのは3つ。①身元保証サービス(入院・入所時、賃貸入居時の連帯保証)②日常生活支援サービス(買い物や行政手続き・金銭管理等の日常生活サポート、安否確認と緊急連絡)③死後事務サービス(病院施設の費用の清算代行、遺体の確認・引き取り、遺品の処分・葬儀支援等)となっています。これらが定額パッケージになっていて、オプションで家の片付けなどがあります。家族代行サービスの呼称も。

②身元保証会社&事業者の実態とつきあい方

終身と月額会の会員があり、身元保証料や預託金を分割一括で支払います。母体は有料老人ホームや葬儀社、大手スーパー、行政士事務所から一般社団や財団法人まで。権利擁護の一環として社会福祉協議会が取組んでいる例(東京都足立区)もあります。高齢者の居住支援として自治体が仲介することも。保証人としてサービス担当者会議に参加を呼びかけましょう。から「5W1H+Result」(結果)を書きましよう。そしてもう一つ提案したいのが「思い・願い」(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⑭ 認知症候群とその対応③

認知症候群をどう考えるのか、また、それに基づいた対応策やケアの方法についてお伝えしていますが、次は、認知症の症状の中でも大きな割合を占める、記憶能力の低下について考えてみたいと思います。その前に、今回は、まず記憶についてのまとめをしておきましょう。



◆記憶の種類

最も単純な記憶のタイプ分けとして、記憶の持続時間による分類があります。**短期記憶**と**長期記憶**です。

①短期記憶

短期記憶としてよくあげられるのは、電話をかけるために数秒間電話番号を覚えていて、という例です。(最近ではスマホなのでありがたい例ではないかもしれませんが)

短期記憶には情報の容量に限界があります。一度聞いたり見たりするだけで覚えられる量は5〜9個(平均7個)と言われています。もう少し長い時間、数十秒間以上覚えるためには繰り返しやりハーサルが必要です。また、干渉に弱いのも特徴で、話しかけられたりして違う刺激が入ってくると簡単に忘れてしまいます。

短期記憶以外に、短期記憶よりも短い感覚記

憶という一瞬のイメージの記憶も提唱されています。これは意識には上がらず、使わなければ即座に消えていきます。

②長期記憶

通常、記憶というときに一般的に思い浮かべるのは長期記憶です。

スクワイヤー(1987)は長期記憶を、宣言記憶と手続き記憶に分類しました。

①宣言記憶とは事実やエピソードを憶える記憶です。言葉で記述できる記憶といってもよいかもしれませんが、**宣言記憶については、エピソード記憶と意味記憶に分ける**ことができます。

※エピソード記憶とは、特定の日時、場所、感情などを持つ個人の経験に関する記憶です。

いわゆる「思い出」です。

エピソード記憶はたった一度の符号化で記憶することが可能です。「前週の土曜日に〇さんと映画に行って、帰りにイタリアンに行った」という出来事は復習しなくても覚えていきます。

もう一方で、エピソード記憶は同じような体験を何度も繰り返すと記憶の識別が難しくなっていきます。このようにして繰り返されたエピソードは意味記憶へと変化していきます。

※意味記憶は特定の日時や場所とは無関係な、一般的な知識などに関する記憶です。

学習で得ることのできる、いわゆる知識(厳密ではありません)がこれにあたります。

②手続き記憶は、言葉で記述できない身体で憶えた記憶です。

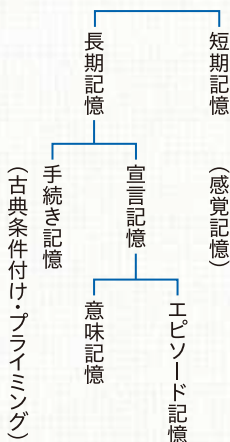
自転車の乗り方や様々な体の使い方などは、練習するとすぐに体が思い出してくれます。少しの間使わなくてもなかなか忘れるものではありません。大脳基底核や小脳が中心の役割を持つと言われています。

古典的条件付け(梅干しを見ると唾液が出る)やプライミング(先行する事柄が後続の

事柄に影響を与える)も手続き記憶に含まれません。

アルツハイマー型認知症の場合の記憶障害は、通常、宣言記憶の障害を主な症状として手続き記憶は比較的保たれています。

反対に、レビー小体認知症やパーキンソン症候群・小脳変性症などの疾患の場合、エピソード記憶は保たれ手続き記憶が障害されます。



※作業記憶 予定記憶

◆記憶の神経回路のメカニズム

いろんなことを憶えるために人は脳のどんな領域を使っているのでしょうか。

アルツハイマー型認知症で一番初めに障害される海馬は、エピソード記憶の形成や想起に重要な脳領域です。ただし、覚えた記憶は時間経過に伴い徐々に海馬から大脳皮質に転送されます。記憶の想起にも海馬は徐々にその働きを

失い、数週間後には大脳皮質を使ってその時の出来事を思い出すようになっていきます。

海馬から大脳皮質へと記憶想起に必要な領域が変化するにつれ、エピソード記憶から意味記憶への記憶の性質が変化していくのではないかと言われています。

情動反応に大きな役割を持つ扁桃体は時間経過にかかわらず記憶想起に関わっています。認知症の人の記憶が感情によって想起されるのも、扁桃体が関わっているからかもしれません。

記憶についても他の脳の働きと同様に、以前は計測することのできなかった脳の機能についてかなりのアプローチができるようになり、加速度的に様々な考え方がされるようになってきました。

ここで、書いたことが明日は訂正されるかもしれません。

ただ、認知症や認知症に限らず他人や自分の関わり方の基本の大切な部分は、変わらないものだと思います。



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

季節の変わり目に気を付けたい生活リズムと栄養

皆様こんにちは。前回、季節の変わり目の体調変化対策として自律神経を整えましょうとの提案をさせていただきました。今回は自律神経を整えることにもつながるのですが、1日の生活リズムと栄養摂取との関係について考えたいと思います。

◆食事を摂る時間と消化吸収の関係

自律神経を整えるためには、食事時間をはじめ、睡眠時間や起床時間など生活時間を一定に保つことが大切です。動物だけではなく植物を含め、地球上に存在する生物は地球の自転をもとにしたある一定のリズムを持って生活しています。それを概日リズム(サーカディアンリズム)といいます。いわゆる体内時計です。これは、24時間より長く、25時間より短いといわれています。特に「機械の時計」時間で動いている人間は、24時間という「日内リズム」で活動する必要があります。本来の生物の活動から少しずつ「ずれ」が生じてきます。この「ずれ」を修正するために約7日に1日休日が必要だと考えられています。



人間は、この日内リズムが整っていると、栄養素を消化吸収するために分泌される消化液や、体の様々な働きを調整するホルモンの分泌が正常に行われます。例えば、血液中の糖を細胞の中に取り込み、エネルギーとして使いやすくなり、グリコーゲンとして蓄えるように働く「インスリン」というホルモンは、午前中に分泌がピークになるため、朝ごはんでは炭水化物や糖質をしつかりと食べて血糖値を上げることで、午後からの筋肉の活動を活発にしてくれれます。さらに、塩味や甘味などの味覚も朝が一番感じることができるようです。



朝ごはんを美味しくいただくことで、その日1日の活力が変わってくるといえますね。

そして、炭水化物・脂質・たんぱく質全ての消化に必要な胆汁という消化液は、夕方ごろに分泌がピークになります。胆汁は胃の次に存在する十二指腸という部分に分泌されますので、到達時間を考えるとちょうどお昼ごろに、しっかりと全ての栄養素を含んだ昼食を摂ると効率よく栄養素の吸収ができそうです。



逆に、体の修復を行ってくれる成長ホルモンは、睡眠中に分泌がピークになります。体の材料になるたんぱく質の吸収に必要な胃液の分泌は、20時ごろとされていて、19時ごろにたんぱく質の多い夕食をとることで、寝ている間に成長ホルモンの力で、夕食に摂ったたんぱく質が体の修復に効率よく利用されます。

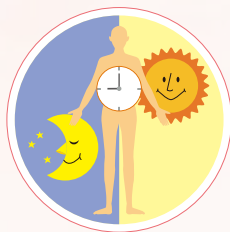


◆睡眠と栄養素の関係

また、成長ホルモンの分泌を高めるためには深く眠ることが大切です。メラトニンというホル

モンの分泌が高まると深く眠ることができるといわれています。メラトニンもやはり夜間に分泌されますが、朝、決まった時間に太陽の光を浴びることで、決まった時間にメラトニンがしっかりと分泌されるようです。メラトニンの材料はトリプトファンで、大豆、豆腐、納豆、牛乳、チーズ、ヨーグルトに多く含まれますが、体内で作るために、ナイアシンや葉酸・ビタミンB6といったビタミンや、鉄やマグネシウムといったミネラルが必要です。体温のピークは15時～18時で、このときに酸素消費量や肺活量もピークになります。いわゆる運動能力が最も高まる時間帯といえるでしょう。昼食でしっかりと栄養補給をして、朝にインスリンの力で蓄えておいたグリコーゲンを使って体を動かし、夕食でたんぱく質を多めに摂り、深く眠ることで体をしっかりと修復して毎日いきいきと活動ができるということになります。

このように日内リズムが整っていると、自律神経も同調して整ってきます。そして自律神経が整っていると日内リズム(ホルモンや



日内リズムのピーク時間

生体機能	ピーク	生体機能	ピーク	生体機能	ピーク
インスリン	朝	胃液分泌	20時ごろ	運動能力	夕方
味覚(塩・甘)	朝	成長ホルモン	睡眠中	酸素消費量	夕方
睪液分泌	夕方	メラトニン	夜間	肺活量	夕方

(サクセス管理栄養士講座基礎栄養学p17表2-2より改変)

メラトニンに必要な栄養素

栄養素	多く含む食品
トリプトファン	大豆、豆腐、納豆、牛乳、チーズ、ヨーグルト
ナイアシン	レバー、豆類、かつお、まぐろ、さば
葉酸	ほうれん草、春菊、モロヘイヤ、レバー、納豆
ビタミンB6	レバー、かつお、まぐろ、豚ヒレ
鉄	レバー、ヒレ肉、かつお、まぐろ、貝、ほうれん草
マグネシウム	海藻類、豆類、小魚、ナッツ類

消化液などの内分泌)も整ってきます。このことが、様々な環境の変化やストレスにさらされても、体調を崩さないということにつながるというでしょう。

今回は梅雨のうっとうしさからくる食欲低下対策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。高年齢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

福辺先生の
新刊本

『生きる力を引き出す！
～福辺流 奇跡の介助～』
を抽選で10名様にプレゼント！



家族が認知症になったらどうしよう？もし寝たきりになってしまったら？

上手く接することができるだろうか。きちんと支えられるだろうか。

そんな不安な気持ちを、本誌で連載中の福辺先生がほどこきます。"支える人"に贈る本です。

▶ <http://www.kairyusha.co.jp/ISBN/ISBN978-4-7593-1633-9.html>

《応募期間》2020年5月29日(金)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⑤ 猫背・腰痛予防体操



姿勢を維持した状態から力を抜くと、筋肉が緊張状態から開放されます。これを繰り返すことで背中
の筋肉がほぐれ、猫背・腰痛の予防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のびのびタオルを半分に折り、ゆっくりとバンザイをします。
- ②バンザイをしたまま、背中を意識して腕と頭を体の前に伸ばします。
- ③②の状態を約5秒保った後、力を抜いて腕を落とし、背中が丸くなるように脱力します。



POINT 脱力は頭からではなく、腕から下ろして行いましょう。体を起こすときは、背中、腕の順で、最後に頭を起こします。

注意ポイント

- 体勢が前のめりになるため、転倒には十分気をつけてください。
- 痛みを感じる場合はすぐに中止してください。



vol.48

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。うふふりびくす(楽しい介護予防)を主宰。



(お問い合わせ)

