

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2020

12

vol.55



| 特集

支援困難ケースの学校⑨

消費者トラブル

ケアマネジメン卜の仕事術

vol. 42

「エッセンシャル版」

支援困難ケースの学校⑨

消費者トラブル



高度経済成長期に
若者だった団塊世代も
後期高齢者。並行して「高齢消費者」が
急増しています。消費者トラブルは高齢
者が被害者になるケースと加害者になる
ケースの2つがあります。

◆「高齢消費者のトラブル」の実際(ケース)

神奈川県の15万人ほどの市に暮らすU
さん(78歳 要介護2)はアルツハイマー型
認知症です。妻のYさん(80歳)も軽度認
知症。すっかり短気になったUさんに口
うるさく言いません。

ケアマネジャーのNさんが訪問すると
玄関に山積みの健康飲料と健康食品の段
ボールが。Yさんにたずねると「毎月どん

どんと送ってくるんです」と困り気味。U
さんに確認しても「わしや知らん」の一点張り
です。廊下に三脚が立ってかけてあり天井が
開いていました。「どなたか来たのですか?」と
尋ねると「地震で家が壊れないように補強を
してもらった」とのこと。費用は70万円近く
かかり現金で払ったとYさん。領収書には
詳細が表記されず金額だけ。収入印紙も
ありません。名刺の連絡先に電話をかけても
つながりませんでした。

Nさんは担当エリアの地域包括支援セン
ターに連絡し、対応を協議することにしま
した。



◆「消費者トラブル」の傾向

ここ10年間で消費者トラブルの被害にあう
高齢者は急増しています。全国の消費生活
センター等に寄せられる相談が2018年度
には約43万件と過去10年で最高を更新し、
60歳以上の相談の割合も約49%と増加して
います。どのような消費者トラブルに遭って
いるでしょう。

- ・健康飲料や健康食品を山積み購入
- ・たくさんの健康器具を買っている
- ・毎週、大量の海産物が届いている
- ・大切な指輪や着物を安く買いたたかれた
- ・投資話に大金を払った
- ・海外から送られてくる宝くじDMMにつ
かった
- ・催眠商法で高額な布団やマッサージ機を
買った

これらに共通しているのは「高額」である
こと。品物を送り付けて宅配業者に直接支払う
「代引き詐欺」は手持ちにありすぐに出せる
5,000円〜2万円以内が一般的です。

市役所ですが
還付金が
もどってきます!

安く
マスクを
購入でき
ますよ!

警察です
キャッシュカードを
預けてください!



◆「消費者トラブル」のアセスメント

では、ここ10年間で消費者トラブルの被害にあう高齢者は急増しているのはなぜでしょう。どうして高齢者が狙われてしまうのか。その理由は大きく4つあります。

①貯蓄率が高い

2019年の金融広報中央委員会の「家計の金融行動に関する世論調査（一人以上世帯調査）」では平均197.8万円、貯蓄ありの最多層はなんと3000万円超えです。金融機関に行くのが面倒、仕舞った場所を忘れるなどが原因で自宅に数十万円近くの現金を持っているケースなどはザラです。

コロナ不況で高齢者を狙った詐欺や空き巣が増加することが懸念されます。

②将来への不安が強い

人生100年時代となり70代でも先々の不安（生活費、年金、健康）は強くなっています。不安が強い「うまい話」について乗っかってしまう。「騙されているかも」とわかっているにもかかわらずの氣にされてしまい安心してしまうこととなります。

③孤独で誰かと話したい

高齢者が狙われやすいのは「孤独」であること。私たちは見知らぬ人には警戒しますが、相手がやさしい・気楽な人と安心する傾向が

あります。多くの高齢者は話す機会が減り、訪問販売員との会話を楽しみにするようになる。「隙を突かれる」ことに。

④相談する人がいない

発見が遅くなりがちなのは、騙されたと思いたくない、恥ずかしい・情けない心理がはたらくだけでなく、「ちょっと変だな？」と気づいても身近に相談する人がいないことも影響しています。家族に話したら怒られるので黙っていることで発見が遅れることとなります。



◆「消費者トラブル」を防ぐ

消費者トラブルとは高齢者の資産を狙った犯罪行為です。生活困窮世帯となる危険もはらんでいます。モニタリング訪問時（毎月1回）だけでなく訪問介護や近所・近隣と連携を組んでトラブルを防ぎましょう。

①訪問時の「変化」に全神経を払う

訪問時 テーブルなどに不審な契約書控えや支払いの督促状、大量の箱詰め段ボールなどを目視でチェックし本人に確認をします。

②小まめな「声かけ」をしてもらう

悪質訪問販売の天敵は「近所の小まめな声かけ」です。彼らは顔を覚えらるのを極端に嫌います。不審者には近所の人の気軽なあいさつだけでも効果的です。

③トラブル発見後はチーム対応する

トラブル発見時は地域包括支援センターに相談し、緊急連絡先の家族に連絡（画像の添付が理想）します。金額や内容によっては消費生活センターと警察署生活安全課に報告し連携をとって対応しましょう。



◆「4つの領域の課題」で整理する

消費者トラブルは行政としても取り組む大切な課題になってきています。4つの領域で整理し地域包括支援センターなどに地域ケア会議で取り上げてもらうように働きかけましょう。

①地域の課題を見つける

高齢者世帯と悪質訪問販売の被害状況などを把握し、「悪質訪問販売NO」のための発見・通報の仕組みをつくる。

②多職種・多機関連携で課題を見つける

消費者トラブルの早期の発見と対応をするための多職種・多機関のネットワークをつくる、など。

③地域づくり・資源の課題を見つける

消費者トラブルに遭わない・遭わせない・起こさないための地域のインフォーマル資源の開発などをシミュレーションする。

④政策形成の課題を見つける

消費者トラブル防止のステッカーやパンフレットによる広報活動、緊急通報システムの配置、スマホ・PCでのインターネット利用教室などのアイデアを地域包括支援センターを通じて提案する。



◆メディアの消費者トラブル報道を分析する

メディアの消費者トラブル報道は社会的関心も高く、ワイドショーや報道番組でも取り上げられるテーマです。

ただ被害額が大きい投資詐欺は取り上げられても、大スポンサーである健康食品会社

「1か月間は無料!」「最大3人までお申込みできます!」などの「購入特典」方式などのトラブル事例などはあまり取り扱いません。

消費生活センターや都道府県が消費者トラブル防止動画を製作しています。「#消費者トラブル」,#高齢者,#YouTubeで検索するとさまざまなトラブルが紹介されているので、いちど視聴してみましょう。きつと利用者(家族)との話題にも使えますよ。

ムロさんのまとめ

その① 消費者トラブルは高齢化が進む地域の課題として取り組む

その② 訪問時、全神経を集中させ「変化」を早期に発見する

その③ 高齢者を狙った詐欺集団は日々進化。SNSやYouTube動画で最新手口を学ぼう

新刊

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 <http://caretown.com>
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。「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、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)、「ケアマネジャー手帳2021」(中央法規出版)など



ケアマネさん「元気だして、相談室」

vol. 42

今月の「質問」で

超悩んでいるケアマネさん

「近所さんやお子さんたちは困っているのに、本人は困っていないケースがたまにあります。地域包括支援センターとしてどのようにアウトリーチを行えばよいでしょうか？」

富山県T市 M・Aさん 女性
主任ケアマネ



ムロ先生の「お答えします」

M・Aさんの悩みは支援困難ケースでもよくあります。困っているのは周囲ばかりで「本人はヘッチャラ」。「ミ屋敷も」少々散らかった程度。「もともと整理整頓が苦手なので平気」という生活習慣化している人も

います。近所の言い分からアプローチすると対立関係を助長するだけ。むしろ本人の困りごとから関係づくりを始めます。

しかし「困っている人」という決めつけは本人の自己肯定感や尊厳をないがしろにすること。まずは「肯定的アプローチ」でラポール関係を築き、それから「本人にとつての困りごと」を引き出します。語られるのは生活環境でなく体調や買い物身内との関係かもしれません。その原因をいっしょに探っていく（指摘はダメ）、どうしたらよいかを一緒に考える姿勢が大切です。

それともうひとつ。タイミングを計って「〜という場合はどうしたら？」と本人に何かを相談を持ちかけるといふのはいかがでしょうか。人は頼られることで承認欲求が満たされます。対等な関係づくりとして大切なノウハウです。やってみてください。



現場で役に立つ「ミニ知識」

Zoom時代のケアマネ心得②

Zoomの画面を見る機会が増えたのはメディアとくにテレビの影響が大きいです。スタジオにいるのは司会者だけでコメントターは四角い画面の向こうにいて話すだけ。映りもさまざまです。画面が粗い、曇って話すのは序の口、音声が小さい、こもるなど、ほとんど放送事故レベルのひども許容範囲となりました。

◆Zoomの活用ポイント

Zoomといえば企業なら在宅勤務のワークスタイルの一種（リモートワーク）と思われがちです。ケアマネメントで活用が期待されているのがサービス担当者会議。三密が回避されるだけでなく、画面共有の機能を使えばケアプランや個別サービス計画が大写しにでき話し合いが可能となります。



福辺流 力を引き出す介助

vol. 55

状態別介助① 視覚障害

前回に続いて、認知症における感覚障害についてお話しします。認知症における感覚障害のうち、今回は視覚障害と聴覚障害についてです。



◆視覚障害

〈高齢者の視覚低下の原因〉

視覚は五感を通して得る情報の8割を占めるともいわれています。

眼の機能には、視力、視野、色覚などがあります。高齢者の視覚低下の原因には白内障・緑内障・加齢黄斑変性症・糖尿病網膜症等があります。

人の眼でレンズの役割をしているのが水晶体です。加齢により水晶体の弾力が失われ、さらに水晶体を支える毛様体の働きも低下していくので、ピント調節の機能が低下します。また、白内障は水晶体が濁ってしまう疾患です。

人の眼のカメラのフィルムにあたる部分が網膜です。その中央にある黄斑部が障害されるのが加齢黄斑変性です。初期の症状は、ものがゆがんで見える、中心が見づらい、視界の真ん中がグレーになってかすむなどですが、両眼があるため、利き目でない片眼にのみ症状が出た場合は発見が遅れます。

〈視覚障害と認知症〉

近年の研究により、視覚障害がある高齢者の認知機能が低下しやすいことが、明らかになりました。60歳以上の高齢者約3000人を対象としたアメリカでの調査では、視覚障害があると、認知機能障害や認知症の発症リスクが19倍〜26倍になるという研究結果が出ています。また、視覚障害があると転倒のリスクは2.5倍になります。



視覚の低下が様々な日常活動の障害を引き起こします。読書ができない、危なくて運動もできない、自然の景色も見えない、これでは脳を活性化させる機会がありません。

ドライアイとうつの関連や、白内障手術で抑うつ状態や認知機能が改善するという報告も出ています。

視覚低下が考えられる場合は、出来るだけ早く検査や治療をするようにします。

すでに固定した視覚障害がある場合は、そのことでADL、QOL、認知機能の低下を招かないような考慮をします。

〈物の置き場所を一定にする〉置き場所を変える際は、そのことを本人に伝えます。

〈通路にものを置かない〉視覚障害の方の通り道には不要なものを置かないようにします。

〈よく使う場所への行き方〉晴眼者と何回か歩いていつもいる場所との位置関係を覚えると、屋内での単独歩行が可能になります。

〈位置の説明〉〈具体的な表現〉「あっち」「こっち」ではなく、クロックポジションを利用する。

説明する場合も「ドアを出て右へ10mほどいくと、左側に洗面所があります。」

「あと1mで上りの段差が3段あります」など具体的に説明します。

〈声かけ〉いきなり声をかけるのではなく、その人の名前を呼んでから、自分の名前をいい、用件を話すようにします。

〈まぶしさを〉カーテンの開閉、光源の位置、サングラスなど一人一人に合わせて調整します。

〈歩行介助〉介助者が視覚障害の人を持つのではなく、介助者の腕を持ってもらいます。

◆聴力障害

老人性難聴の場合、高音域から聞こえが悪くなり、しだいに聞き取りにくい範囲が広がっていきます。言葉の聞き取り能力の低下により、音自体は聞き取ることができても、何を話しているのか分からないという状況が見られるのも老人性難聴の特徴です。

内耳の蝸牛の音を感じ取る「有毛細胞」は加齢とともに減少します。また、内耳から脳への経路での障害、蝸牛の血管の障害、聴神経の機能低下、脳の機能低下など様々な原因が重なることで老人性難聴は起こります。

難聴者は、健聴者に比べて脳の萎縮速度が早く、そのなかでも、音声言語を処理する「側頭回」における脳萎縮が特に著しいことがわかってきました。

2017年の「国際アルツハイマー病会議」では、「認知症リスクの約35%が予防・対策できるものであり、そのなかでも難聴は最大のリスク因子である」という研究報告が行われています。難聴である人は、10年間のうちに認知症を発症する確率が50%、うつ病になる危険性が40%、転倒する危険性が30%高いという結果が報告されています。

難聴の進行を遅らせるためには、「ストレスをためないこと」「耳の血流をよくすること」「大きな音を避けること」などが重要です。

聞き返しや聞き間違いが増えたり、話を最後まで聞かない・無視をしたと勘違いをされてしまったたりして関係が悪くなることもあります。聞き間違いが増えたり、呼びかけに気がこないなどが多くなれば、難聴が進んでいるサインかもしれません。

周囲も配慮をしてコミュニケーションを取ることが大切です。

◆具体的には下記のようなことに気をつけてます。

- ・こちらを認識してもらってから話を始める。
- ・話す内容は簡潔にまとめる。
- ・なるべく静かなところで話す。
- ・お互いの顔を見ながら話す。
- ・はつきりと話す。
- ・何度か聞き返されてしまう場合は、言い方（表現方法）を変える。
- ・筆談など他のコミュニケーションも利用する。

視覚も聴覚も障害が起ると、不安で精神的なストレスも非常に大きなものです。

自分からの積極的な働きかけや意欲が少なくなると、孤立してしまいます。

障害を持った人がそのようなことにならないよう、周囲が理解し配慮することがとても重要です。



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. 24

関節痛や腰痛と栄養の関係性

皆様こんにちは。あつという間に師走に突入しました。特に今年には新型コロナウイルス対応で新しい生活様式を取り入れざるを得ない状況が続き、対応に追われる中であわだしい一年になりました。皆様はどのような一年でしたでしょうか？
今回は、寒さが厳しくなるにつれて増えてくる膝などの関節痛や腰痛について考えてみたいと思います。



◆血流が悪くなると出やすい痛み

関節や腰などに痛みが出る原因はたくさんあるため、一概には言えないことが多いと思いますが、寒い季節に出やすいということになると、身体の冷えや身体を動かすことが少なくなることよって血流が悪くなっていることが考えられます。血液の流れが悪くなると、筋肉の動きが悪くなり、軟骨や椎間板などに負担がかかったり神経を圧迫したりして痛みが出ます。筋肉の動きが悪くなることで筋肉痛も起こりやすく、腰や膝など周辺全体の痛みがなかなかとれないといったことにもつながります。このような症状が出てしまっは、痛み止めを

飲まないといけなくなったり、整形外科や整骨院に行つて治療をうけなければなりません。以前にもお伝えしましたが、食事・栄養では出てしまった症状を取り除くことは難しく、そうならないように予防の観点から普段の食事をより理想に近づけることが大切です。

◆ビタミンEとC

ビタミンEは末梢血管の血流をよくするといわれています。また、ビタミンCはコラーゲンを作り、末梢血管の弾力性を保ち、血流を正常に維持してくれます。ビタミンEとCは一緒に摂ることでお互いの体内での働きを高めあうと

いられていますので、ビタミンEを多く含むアボカドと、ビタミンCを多く含むトマトなどの野菜をサラダなどで一緒に摂ることをおすすめします。そこにビタミンEの多いナッツ類をトッピングすると更に効果的です。

◆ビタミンB₁₂とB₁

ビタミンB₁₂は、末梢神経の動きを正常にするといわれ、不足するとしびれなどの症状が出る場合もあります。ビタミンB₁₂が吸収されるためには、胃が正常に働いていなければなりません。胃腸を整えることも大切になってきます。その他、ビタミンB₁も中枢神経や末梢神経の機能を正常に保つ働きがあります。ビタミンB₁は、んにく、にら、玉ねぎ、ねぎなどに多く含まれる硫化アリルという成分と結合すると、吸収されやすくなり、体内で働きやすくなるため、ビタミンB₁が多い食品とこれらの野菜も組み合わせることでよいでしょう。

◆体温を上げる食事

食事を摂ることで体温が上がることを食事誘発性熱産生といい、特にたんぱく質を摂取することで体温が上がりやすくなります。また、

トウガラシなどの刺激物も食事誘発性体熱産生を高めます。湯豆腐に七味唐辛子をふりかけたり、豚キムチなどの料理で身体の中から温めるのもよいですね。もう一つ、美味しく楽しく食べることも食事誘発性体熱産生を高めることがわかっていきます。食事誘発性体熱産生が高まることで、身体全体の代謝が高まり、活発に身体を動かしやすいくなります。体脂肪の蓄積も少なくなるため、減量にも役立ちます。



◆膝痛を予防する食事

膝の軟骨がすり減ることで関節痛がおこることはご存知の方も多いと思いますが、痛みが出てしまってから、軟骨の材料になるコンドロイチンやコラーゲン等を摂取しても改善にはつながりません。年齢的に体内でコラーゲンを作る能力が落ちてしまったら、食事からの摂取では追いつきませんが、できるだけその機能を落とさないように、適度な運動は続けていただきたいものです。その上で、コラーゲンの材料であるたんぱく質や体内でコラーゲンを作る時に必要なビタミンCをしつかりと摂りましょう。

寒い季節じゃなくても新型コロナウイルスの影響で、家から出る機会が少なくなった方や、身体を動かす機会が減った方も多いと思います。せめて食事や栄養の摂取で血流を良くし、代謝を高めて、家の中でも活動的に動けるようになればよいですね。

今回は、***について考えたいと思います。(または、来年からは***をテーマに今回は***について考えたいと思います)



ダミータイトル

成分名	多く含む食品
ビタミンE	豆類、種実類(ナッツ、ごまなど)、胚芽、植物油
ビタミンC	ピーマン、ブロッコリー、キウイフルーツ、レモン、柿、いも類
ビタミンB ₁₂	レバー、しじみ、あさり、いわし、さんま、のり
ビタミンB ₁	豚肉、豆類、胚芽、うなぎ
たんぱく質	肉、魚、卵、大豆、豆腐、納豆、牛乳、チーズ、ヨーグルト



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名の方にお集まりいただき、「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

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⑫ V字バランスに挑戦しましょう

伸縮タイプ
浴用ポディタオル



足首にかけたタオルは補助の役割です。体重をタオルにかけるのではなく、背筋・腹筋に力を入れ、尾てい骨を中心にバランスをとってみてください。

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。

注意 動きが大変難しいため、行う前提ではなく、挑戦する姿勢をご覧ください。

- ①敷布団の上で長座になります。
- ②両手でのびのびタオルを持ち、両足首の後ろにひっかけましょう。



- ③背筋・腹筋を意識して姿勢を整えます。
- ④背筋と腹筋に力を入れ、両腕の肘をまげて足を体に近づけましょう。



POINT バランスを崩して転んでも大丈夫のように、布団など柔らかいものの上で安全を確保してから行いましょう。壁にもたれる際はクッションがあるとよりいいでしょう。

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。うふふピクス(楽しい介護予防)を主宰。



〈お問い合わせ〉

