

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2020

3

vol.46



特集

ケアマネジメントの仕事術
～エッセンス版～

たかむろ式会議の進め方⑦

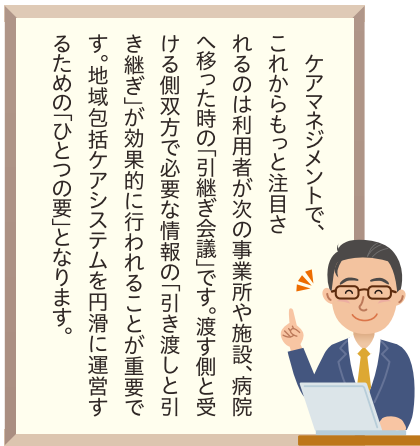
サービス担当者会議：番外編～引継ぎ会議～

ケアマネジメントの仕事術 〜エッセンス版〜

vol. 33

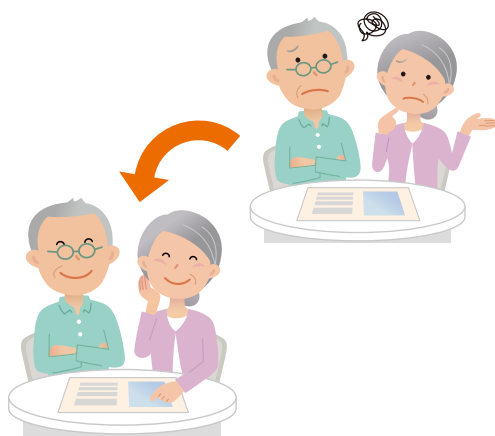
たかむろ式会議の進め方⑦

サービス担当者会議：番外編〜引き継ぎ会議〜



◆引き継ぎ会議〜5つのシーン〜

- ・ 顔ぶれは利用者（家族）、旧担当と新担当のケアマネジャーに加えて新しいケアチームが揃っているのが理想です。引き継ぎ会議として次の5つが想定されます。
- ・ 担当の居宅介護支援事業所の変更
- ・ 小規模多機能型、グループホームへの変更
- ・ 介護付き、住宅型有料老人ホーム、サービス



◆引き継ぎ会議は「ケアのつながり」を作ること
なぜ引き継ぎ会議が重要なのでしょう。それは引き継ぎ業務は行われても「会議」として位置づけられていないため、書類の受け渡し程度がまったくされていないか、どちらかだからです。

問題なのは引き継ぎ先が「まったく知らない」状態で施設でのケアがスタートしていることです。数年間のかかわりで蓄積された利用者情報には、書面だけでない膨大な「暗黙知のケア経験・工夫・コツ」があります。引き継ぎ先の現場のケアチームが1から情報把握する手間を効率化し「ケアのつながり」をつくることで「本人らしさ」が守られ尊重されるだけでなく、利用者との現場との行き違いと混乱、事故を防ぐことができます。



◆何を引き継げばよいだらう〜その実務〜

基本的には利用者の「本人らしさ」(こだわり、心地よさ)とケア現場や家族のなかで蓄積された「ナマのケア実践情報」です。

情報提供は「必須情報、必要情報、+α情報」の3つのレベルで引き継ぎます。

①利用者基本情報

利用者(家族)にとって、生活歴や暮らしのこだわり、家族構成、医療情報などはすでにケアマネジャーに伝えてある情報です。引き継ぎ先から同じ内容を尋ねられることはおっくうなことです。個人情報保護法的には、情報提供する旨の説明と了解をとっておけばOKです。

ただし受ける側には「鵜呑み・思い込み」のリスクが生まれます。不十分な情報もあるでしょう。提供された情報を確認・追加する意味で利用者情報の把握とアセスメントを行ってもらうよう依頼します。

②ケアマネジメント情報とサービス利用情報

ケアマネジメントの「糊しろ役」になるのが各種のシート類です。引き継ぎ会議では直近1年間のケアマネジメント資料を用意します。説明にあたり、利用者(家族)のがんばりと苦労、成功体験や失敗体験、サービス利用状況と現場スタッフの工夫などを伝えます。

- ・ケアプラン第1、2、3表
- ・直近のサービス担当者会議の議事録
- ・アセスメントシート(要約・一部抜粋)
- ・モニタリングシート(要約・一部抜粋)
- ・個別サービス計画と現場の工夫など

情報提供不足は利用者の不満や苦情、介護事故につながります。利用者の好みやこだわり、好きな話題、声かけのポイント、食事介助・入浴介助・排泄介助などで注意すべきこと、医療的配慮、

気掛かりな情報などは現場にとっては「必須の情報」なのでいいに伝えます。

情報提供にあたり利用者(家族)の了解をもらったうえで屋内写真やビデオ動画などを使ってビジュアル的に伝え、効果的です。



◆入院時カンファレンスの引き継ぎは「情報提供」

ここ数年、ケアマネジャーが入院時のカンファレンスに出席することがとて増えました。

利用者の入院時に病院などの医療チームに必要な情報提供を行った場合に「入院時情報連携加算」が算定できます。医療側が在宅介護や療養生活の情報を入力するのは、適切な治療を行うだけでなく、自宅の環境や介護状況を事前に把握し、退院支援を円滑に進めるためです。

次の項目をノートに整理し、文書で情報提供するかの口頭でできるようにしておきます。

- ・入院前のADLと日常生活上の困り事と課題
 - ・一日の暮らしぶり(3表を活用)、同居者(続柄)・通い介護者の有無など
 - ・介護者の介護力や家事力、サービス利用状況、居住環境と地域環境(イラスト)など
 - ・本人(家族)の在宅療養への意向
 - ・ケアマネジャーからみた本人・家族の性格、家族関係(ジエノグラムを活用)など
- 入院時カンファレンスは、病状や入院期間の

目安や予後などを確認する絶好の機会ですが医療機関はとりわけ個人情報に気になります。

あらかじめ利用者(家族)から個人情報入手の許可を得ておきましょう。

◆退院時カンファレンスは「情報収集」

長期入院の解消と病床稼働率を上げるために診療報酬でも「退院調整加算」として評価されるようになり、退院時カンファレンスにケアマネジャーも召集されるようになりました。

出席する前に退院支援看護師や地域連携室の医療ソーシャルワーカーと事前に情報交換をして参加をしましょう。

退院時カンファレンスは情報収集が主な業務となり、その後、ケアチームに情報提供します。

- ・疾患名と重症度、治療プロセス、現在の段階
- ・今後の病状や予測される症状、治療の見通し、必要な医療ケア(家族の看護・介護)
- ・日常生活で注意する点(食事、排泄、入浴、睡眠など)と観察したほうがよいポイント
- ・訪問介護・通所介護、シヨートステイなどでの注意点、福祉用具使用にあたっての注意点
- ・心身の機能を低下させないために本人・家族・ケアチーム等が行うこと



とくに個人差が大きい自宅での看取り支援を行う場合には、体調が急変した場合の対応、病名・余命告知の状況、家族・ケアチームへのアドバイスなどの説明を受けておきましょう。退院後にサービス担当者会議を計画しているなら、そのことを伝え適切なアドバイスを受けましょう。



◆引き継ぎ会議に苦手意識を持つ人の心構え

引き継ぎ会議に苦手意識を抱きがちなたイプの人が焦らずあがらずに参加するためには次の3つを心がけましょう。

①全員を見回し大きな声で話す

5〜10名近い医療職を前にすると声も上げがち。全員を見回し大きめに張った声で話すことで信頼感を増すことができます。

②主観(思い)、客観(事実)を伝える

主語を明確にし、家族の誰の思いなのかを正しく伝えます。事実(状況、経過、ADL、IADLなど)は具体的(5W1H)に伝えます。その場合、副詞的表現(例:しばしば、頻回)は数字化(例:1時間に3回)して伝えます。

③話のポイントを整理して伝える

先方から「わかりにくい」と言われないように、最も伝えたいこと・聞きたいことを箇条書きで冒頭に話すようにします。

今回で新ケアマネジメントの仕事術〜会議力編は終了です。次回から新しいシリーズがスタートします。お楽しみに！

ムロさんのまとめ

その① 引き継ぎ会議で「ケアのつながり」を作る

その② 在宅での「本人らしい暮らしと介護の工夫」は施設にとっては困った時の宝箱

その③ 入院時カンファは情報提供、退院時カンファは情報収集



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「地域ケア会議コーディネートブック」(第一法規)。「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)。「ケアマネジャー手帳2020」(中央法規)など



ケアマネさん「元気だして、相談室」

vol. 33

今月の悩めるケアマネさん

「介護が自分の役割だから、働くヒマがありません」と親の年金で生活をしている50代の息子さんがいます。みずから離職して就職しない人へのかかわりはどうのようにしたらよいでしょう」

陸前高田市 O・N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」

10年前から50代前後の息子が離職して親の介護を始めるというケースが地方だけでなく都市部でも急増しています。これらを8050問題とひとくくりにはできません。仕事と介護の両立に苦しんだ結果の選択もあれば、リストラなどで失職して同

居を始めざるを得ない場合、精神的に追い詰められひきこもりとなって同居しているケースもあります。

就労しないのは本人の自己責任だけではなく、50代以上の採用環境の低迷という現実もあり、いわば「社会的ネグレクト」ともいえます。まずは本人に就労の意思があるかどうか。親の介護で働くヒマがないなら、週3回ほどデイサービスを使って働く時間（働く習慣）を確保する、あるいはボランティアなどの社会参加から働くリズムを作るなどの提案もあるでしょう。

「家族介護者支援」としてのかかわりにも限界があります。地域ケア会議のケースとして取り上げ、そこにハローワークの相談員や就労支援の専門家に来てもらい行政的な対策を話し合う必要があるかもしれません。



新聞・雑誌は「情報のお宝箱」

現場で役に立つ「ミニ知識」

新聞や雑誌は10分程度でざっと読めるメディアです。即読みだけでなく切り抜き、コピー、写メ撮りして「すき間時間」に読みましょう。読んだ内容を周囲に話せば記憶化され、さまざま場面でネタに困らなくなります。

① 話題の特集、好きな連載を決めて読む

どの新聞・雑誌にも、おおまかには政治・経済情報・生活・健康・お金などの特集、地域情報にはまり、読者からの投稿などで構成されています。新聞はひと通り目を通し、雑誌は目次を俯瞰し、「これ読みたい」と興味をそえられる・役に立ちそうな記事や特集に目星をつけてから読みはじめましょう。

② 読者目録の「投稿欄」は要チェック

本は著者目録ですが、新聞・雑誌は読者目録で書かれています。特に新聞の投稿欄は「生の声」があふれていて、季節の行事（お花見、子どもの日）の話題から介護までさまざま。訪問時の話題として「先日、〇〇新聞に載っていたんですが……」と使ってみましょう。

③ 地元ネタは新聞の地方版を要チェック

地元の話題は新聞の地方版がとっても便利です。すべての新聞社が介護には力を入れていますが、これぞと思った記事はコピーをして利用者（家族）に配るのもよいでしょう。幾種類もの新聞や雑誌をいっぺんに読むには図書館がお得。常にアンテナを高くしておきましょう。

福辺流 力を引き出す介助

vol. 46

状態別介助⑫ 認知症候群とその対応

認知症の人に接すると「何故こんなことをするの」「どう接していけばいいの」と迷うに
くれることが多いのではないだろうか。でも、意味も突拍子もないと思われる認知
症の人の言動にも、ちゃんと理由があります。少しだけ想像力を働かす方法を身に
つければ、認知症の中核症状もBPSDも訳のわからない行動でもなくなりま



◆よく見られる症状と参考事例

今回から数回に分けて認知症の人によく見られる症状と、どのように考えればよいかといった例をいくつか挙げていこうと思います。認知症の人を理解する際のヒントにしてみてください。

①娘を「お母さん」と呼ぶ。

言語機能の低下と、軽い意識混濁による注意力の低下がベースにあります。

ただし、母親が娘のことを「お母さん」と呼んでもおかしくないケースもあります。例えば、お孫さんが「おばあちゃん、おやつ食べていい?」と聞いて、お母さんがお孫さんに「お母さんに聞いてらっしゃい」と答えるような場合です。娘に対してだけでなく、「主人に対しても「お父さん、ご飯ですよ」とか、息子さんのこともお孫さんになら「お父さん、呼んできて」もおおかしくありません。

あるいは「母親」とはどんな存在なのでしょう。甘えられる存在、しっかりした女の人頼りになる女性です。障害を持った高齢者にとって、嫁、妻はそんな存在なのかもしれません。

娘に「私、誰?」と聞かれる。普通ではありえないシチュエーションです。戸惑った母親が娘のことを「お母さん」と答えても不思議ではないように思えます。寝起きや夕方、また、睡眠不足や栄養状態の低下などによって頭がぼんやりした状態の時に、娘、嫁、妻を呼ぶ言葉が「お母さん」になってしまってもおかしくありません。言語機能の低下した人なら尚更です。

対処法は、
①人を試すような質問をしない。
②少し時間をおく。
はつきり目覚めるまでちょっと待つ。夕方は早めに電気をつけて部屋を明るくする。睡眠をきっちりとりつつもらう。

②少し時間をおく。
はつきり目覚めるまでちょっと待つ。夕方は早めに電気をつけて部屋を明るくする。睡眠をきっちりとりつつもらう。

③言葉ではなく行動を見る。

たとえ娘を「お母さん」と呼んでも、娘への対応なら言葉だけの間違いで認識は間違っていない。行動をみれば、関係性は保たれている場合が多いのです。



②徘徊

「徘徊」が「あてもなくさまよう」という意味なら、認知症の人の徘徊は徘徊ではありません。

目的があつて歩き始めたけれど、道順を思い出す能力の低下や、自分がミスをしたという自覚の欠如のために道に迷ってしまう。あるいはどう対応したらよいかという判断ができないので、歩き続ける。これが、認知症の徘徊です。
①自分の以前の家に帰りたい。

②いつものように買い物や散歩に行くつもりで出かけた。

歩き慣れた道なら、認知症が軽度の間は間違えずに家まで帰ることができます。ただし、その場合でも途中で工事をやっていたりして景色や目印が変わると、道に迷ってしまいがちです。

③一緒にいる人がいなくなったので探しに行った。

本人の不安が強いので余計にパニックになって、帰ってこれなくなりそうです。介助者がトイレに行く、柱の影になっていたり暗くて見えないと、いなくなったように勘違いされます。ちょっとした間だからと思わないうちに、常にその人の見えるところにいるようにしてください。介助者から見える場所ではなく、認知症の人から介助者が見える場所であることが大切です。

④自分の今居る場所がどこなところかを確認する。

施設の入所や、病院の入院時から徘徊が始まるのはよくあることです。

徘徊というよりは情報探索や探検と呼んだほうがよいのかもしれませんが、トイレへの道順も自分の部屋が何処だったかも、周りにどんな部屋があったのかもわからなくなってしまいま

す。私たちなら1〜2回で十分ですが、認知症の人は何度も繰り返さないと覚えられません。確認しても確認したことを忘れてしまうので、しばらくするとまたチェックに出かけることになりそうです。

自分の生活している場所を確認したいという当然の欲求なので、目的が達成していけば少しずつ減少していくと思つて時間をあげてください。閉じ込めたりその場限りのいい加減な受け答えなどの間違えた対応をしなければ、かなり進行した認知症の人でも数ヶ月でその生活の流れをつかんでいくことができます。

徘徊は、無目的に歩き回るものではありません。

ただし、ピック病のような前頭側頭型認知症では、徘徊と言うよりは目的のない「周回」が起こります。常同行為やこだわり行動が原因なので、適当なところで止めるようにしないと疲れてもどんどん歩き続けてしまいます。



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、厚生省老健局参与(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!!



花粉を体内に入れないための身体の反応ということになります。

花粉症対策

皆様こんにちは。今年に入って、その時々を感じやすいカラダの不調を予防するための栄養や食事のとり方についてご紹介しています。3回目は、もうすでに症状が出てしまっている方もいらっしゃるかもしれませんが、花粉症対策について考えたいと思います。



◆改めて花粉症とは？

花粉症とは、アレルギー性鼻炎のひとつで、花粉がアレルギーの原因物質（アレルゲン）となるものをいいます。アレルギーの原因となるものは、ほかにダニ・カビ・ハウスダスト、金属、気温などがあります。花粉症の3大症状は、「くしゃみ・鼻水・鼻づまり」で、これらの症状だけでは、寒さなどによる鼻炎や風邪とも間違えやすく、風邪薬を使って我慢していて、症状を悪化させてしまうこともあるそうです。花粉症と鼻炎や風邪との違いは、くしゃみの回数と目の症状です。風邪のくしゃみは、1度に3〜4回程度ですが、花粉症は7〜10回程度は続き、1日に数回、

発作のような連続したくしゃみがみられます。もうひとつの特徴的な症状は、目のかゆみです。目がかゆくなり、充血したり、涙が出てきたりもします。花粉が鼻やのどに入ると、白血球（とくにリンパ球）がそれを異物と判断し、花粉を排除するために、リンパ球は肥満細胞などの表面に抗体（I g E 抗体）をつくります。その後、再び花粉が入ってくると、抗体が反応し、肥満細胞などからヒスタミンなどの化学物質が分泌され、くしゃみ、鼻水が出て、鼻づまりを起し、花粉が中に入らないようにします。さらに、涙も出すことで目に入った花粉も取り除こうとします。くしゃみ・鼻水・鼻づまりや涙は、いずれも

◆食事で出来る予防策

花粉症の予防、症状の軽減のためには、外出時のマスクやゴーグル・眼鏡など特に鼻や口、目を覆うものを装着する、帰宅時の洋服や洗濯物はよくはたいて花粉を取り除くといった基本的な行動が原則ですが、食べ物や飲み物にも花粉症対策として摂りたいものがあります。シソや甜茶（てんちゃ）、緑茶などに含まれるポリフェノールがアレルギー症状を抑えたり、くしゃみなどの原因となるヒスタミンを作りにくくするといわれています。また、ビタミンAは皮膚や粘膜を正常に保つ働きがあります。ビタミンAの多い卵やうなぎ、レバーを意識してとるようにしましょう。プロビタミンAと呼ばれるカロテンイドは、体内でビタミンAが不足している時だけビタミンAに変わって働いてくれます。カロテンイドにはにんじんやほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれます。緑黄色野菜は毎食摂るように心がけましょう。

その他に、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を多く含むヨーグルトや発酵食品、n・3

脂肪酸(ωオメガ3脂肪酸)を多く含む青魚や亜麻仁油、えごま油などが挙げられています。あくまでも花粉症の症状を取り除くことができるのは、薬です。食事で花粉症を治すことはできませんが、花粉症の症状をやわらげたり、軽くすることが期待できます。

◆避けた方がよいこと

一方で、たばこはのどや鼻の粘膜を荒らし、アルコールは鼻の粘膜を充血させ鼻づまりをひどくする原因となります。花粉症のときには、どちらも控えるにしようがよいでしょう。さらに、アレルギーの症状を引き起こすヒスタミンを含んでいたりと、作りやすくする食べ物もあります。トマト、キウイフルーツ、桃、パイナップル、サバ、たら(魚)、カニ・エビなどの甲殻類など、普段から食べると口やのどがイガイガしたり、アレルギーの症状が出るような食品は、花粉症の症状もひどくする場合もあるので避けた方がよさそうです。

花粉症やアトピー性皮膚炎、過敏性の喘息など、本来ストレスに対する体の反応が異常に出してしまうということは、食事を含めて体のバランスが崩れてしまっているシグナルかもしれない



成分	多く含む食品
ポリフェノール	シソ、甜茶、緑茶、大豆、たまねぎ
ビタミンA	レバー、卵(卵黄)、うなぎ
カロテノイド	にんじん、ほうれん草、かぼちゃ
善玉菌	ヨーグルト、納豆
n-3(ω3)脂肪酸	かつお、まぐろ、いわし、あじ、亜麻仁油、えごま油

冷え対策が期待できる食材

せん。いま1度食事内容を含めて、日常生活を見直す必要があるのではないのでしょうか。
 今回は**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。



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。プロ・アマ、世代を問わず多くのスポーツ選手や生活の栄養アドバイスを行う。現在は神戸女子大学の准教授として栄養士の育成にも尽力している。

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
0120-514-123



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

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③ 肩こり改善体操

伸縮タイプ
浴用ポディタオル



背中(肩甲骨まわり)の筋肉に刺激を与えると、
滞っていた血流が和らぎ肩こり改善につながります。

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のびのびタオルの端を持ち、ゆっくりとバンザイをします。
バンザイをした状態で胸を開きます。



- ②腕を肩より後ろへまわし、肘を伸ばします。

動きが難しいため、絶対に無理はしないでください



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。

〈お問い合わせ〉



監修 善家佳子(ぜんけよしこ)氏
ダンス・体操の指導歴35年以上、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。うふふりピタス(楽しい介護予防)を主宰。

