

介護に携わるすべての方に

# Care Topics

2019

8

vol.39

## 特集

ケアマネジメントの仕事術  
～エッセンス版～

## 文章力・書き方講座⑫

～ケアマネビジネス文書の書き方～



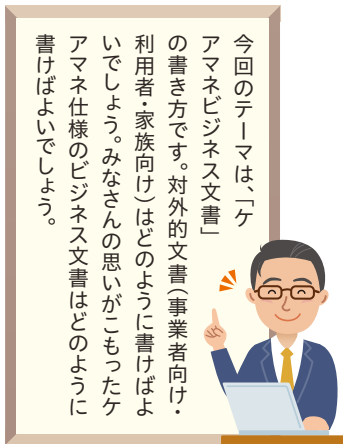
# ケアマネジメンの仕事術

vol. 26

## エッセンス版

文章力・書き方講座⑫

ケアマネビジネス文書の書き方



### ◆ケアマネジメンのビジネス文書は10種類

ケアチームには文書で伝えることがとても多くあります。声は「消えモノ」ですが文字は「読み返しができる万能記憶システム」です。

ケアマネビジネス文書は事業所として目的別に「テンプレート」(template:ひな形、定型書式)を作っておき、その都度個々の名称や内容を差し換えれば時間短縮できます。



事実を正確に伝えることを心がけます。連絡事項は箇条書きとし、あいさつ文から一行離して記載するとよいでしょう。

### 3 依頼文

事業所等への依頼文といえど、言葉の選び方や言い回しによっては命令文のような印象を与えてしまいます。上から目線でなく、ちよつと下がった謙譲語風に表現しましょう。

●命令文的表記

「……について……となるようお願いします」

●謙譲語風依頼文

「……につきまして……となりますようご配慮をお願いいたします」

文末を「〜だと幸い(幸甚)です、〜となりませうことを願っております」で結ぶのもよいでしょう。

### 4 問合せ文

電話は相手の時間を奪うことであり、聞き間違いが生じるリスクがあります。FAXやメールにて問合わせる習慣を作りましょう。

あいさつ文の次に改行して書きます。

「つきましては以下の(次の)件につきまして(照会)情報提供、ご教示をお願いいたします」



### 1 あいさつ文

あいさつ文とは文章の冒頭にくる文章のことです。時候のこと、先方への気づかい、日頃の感謝などをまずは述べます。

「盛夏の候、お変わりありませんでしょうか。平素は〇〇様の在宅支援にご協力いただきありがとうございます」

時候のあいさつを省略することもあります。

「拜啓 〳 敬具」前略 〳 草々」

文末は感謝の言葉(例:何卒よろしく)お願い申し上げます)で結びます。ただし謙譲語で仰々しく書くのは控え、前文のようにすっきりまとめましょう。

### 2 報告・連絡文

利用者(家族)や事業所に文章で報告・連絡事項を伝えるときには、その目的を文章のなかに盛り込み、次に要件を示します。「〳案内」として伝える形式もスマートな印象でよいでしょう。

「……につきまして(報告)(連絡)(案内)がございます。来る令和元年10月10日(金)に〇〇事業所におきまして……」

## 5 相談・協議文

相談・協議する文には「なぜ相談(話し合い)したいのか」の理由を示します。

「あいさつ文の後に(〇〇の件について)相談をさせていただきたい理由は次の3点です」

理由が具体的であるほど適切な意見やフィードバックを得ることができます。なお文末には「〇月〇日くらいまでに」ご回答をいただければ幸いです」と期限を示しましょう。

また相談内容の意図が十分に伝わっていないこともあります。「不明な点があればお申し出ください。口頭か文面で説明をいたします」と追記しておくこともよい配慮です。

## 6 指示依頼文

ケアマネジャーが指示を仰ぐ場面はかかりつけ医などのやりとりです。サービス担当者会議などに欠席の際はケアチームや利用者(家族)への申し送りについて指示を仰ぐことになります。

文面はあいさつ文の後に、指示を仰ぎたい目的と内容を示します。文末に「大変お忙しいところを恐縮ですが、〇月〇日までにご指示をいただければ幸いです」と期限を示すことを忘れないようにしましょう。



## 7 催促文

サービス事業所などに情報提供を依頼した際に期日までに返事がないことがあります。先方が多忙である、依頼した内容が煩雑である、さらに先方が新任のため作業が遅れがちなどさまざまな理由が想定されます。

一方的な催促文だと信頼関係に影響が生まれることも懸念されます。先方の立場を尊重しつつも次のように催促文を送るとよいでしょう。

「大変お忙しいところ恐縮です。〇月〇日に問い合わせいたしました〇〇の件について、いつ頃までに回答をいただけるか、ご連絡をお待ちしています」

## 8 断り文

居宅介護支援事業所にはサービス事業者や民間業者からの商品紹介やお誘いなどが届きます。関係を壊さずに「断り」を入れる時には次のような断り文で対応しましょう。

「あいさつ文の後さて、〇〇の件につきまして事業所で検討した結果、〇〇などにも配慮し、今回は見合わせることに相成りました」

文末では「とても参考になりました」といえました」と感謝を述べ、「今後ともよろしくお願います」「益々の活躍を期待しております」などこれからよい関係が続けたい旨を示唆する文章をつけましょう。

## 9 感謝文

感謝の言葉は口頭だけでなく、残るという意味でも文章で伝えることをおススメします。その際も「何に感謝したのか」「どれくらい感謝したのか」を具体的に書き、今後どのように活かしたいか、思いや方針などを添えると、先方に「実践への期待」を印象づけることができます。

「あいさつ文の後」この度は〇〇の件ではとてもお世話になりました(参考になるアドバイスをいただき)、感謝申し上げます」

「事業所一同も」のような複数が感謝していることを伝えるとよりインパクトがあります。

## 10 苦情文

ケアマネジャーは苦情を受けるだけでなく、利用者(家族)の代弁者として事業所等に苦情を伝えなければいけません。その際、そのまま伝えると「文句のようなニュアンス」で伝わることもあり、事業所側と対立関係になるリスクもあります。

苦情文は抗議文ではありません。交渉・調整のための「改善の提案」にすることを心がけます。

「〇〇の件について××さんのご家族より、困ったとお話がありました。利用者様は…と希望されています。〇〇については…とすることが可能かどうか、また別の改善案等がありましたらお知らせいただけませんか」

## 11 お詫び文

お詫び文にはあなた自身事業所含むがお詫びする場合と利用者(家族やサービス事業所に代わってお詫びをする場合があります。お詫び文のポイントには、まず「謝罪の言葉」を冒頭に書くことです。お詫びする背景や原因・事情等をはじめに長々と書くと言いついて印象が強くなるからです。

構成は「謝罪の言葉+先方への気遣い+お詫びの内容+原因・理由+今後の対応+再度の謝罪の言葉」の流れで書くだけで印象は異なります。

「あいさつ文の後」この度は……のごことにつきまして心からお詫び申し上げます。○○の方々にもご迷惑をおかけしたことを重ねてお詫び申し上げます。今回……となりましたのは△△△△などが原因と考えられます。この件につきまして今後は……最後になりますが……」

### ◆ケアマネビジネス文書の「3つの勘所」

むずかしく考えるよりテンプレートを参考にするのがベストです。行政や他の事業所から届く文書類から「真似る」ことから始めましょう。そして次の3つの勘所をしっかりと押さえます。

#### 1. 結論先述で書く

ビジネス文書は「目的」が明確です。あいさつ文の次には「結論(伝えたいこと)」をまずは書きます。すると後の文章は「説明」のみになるので読み手の脳が整理されわかりやすくなります。

#### 2. 箇条書きで書く

複数の目的や原因・要因・特徴等を一つの文章のなかで「第1には……、そして第2には……、次に第3には……」と長々と続けると読み手は混乱するだけです。箇条書きにします。

- ① ……
- ② ……
- ③ ……

#### 3. 文中に「リスクフレーズ」を盛り込んでおく

計画が予定通りに進むとは限りません。そのたびにお詫び文を書くのも気が重いものです。あらかじめ文章のなかに「リスクフレーズ」を盛り込んでおくようにします。

「万が一数日遅れる場合はご容赦願います」  
「不明な点がありましたらご連絡下さい」

今回でケアマネ書き方練習帳は終わりです。次号から「会議が盛り上がるファシリタの技術」が始まります。乞うご期待ください！

### ムロさんのまとめ

その① ケアマネビジネス文書は目的別の文章テンプレートに慣れよう

その② ビジネス文書は「結論先述、箇条書き」ですっきりわかりやすく！

その③ リスクフレーズで万が一のトラブルに布石を打っておく

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)など



ケアママネさん

## 「元気だして、相談室」

vol. 26

## 今月の悩めるケアママネさん

「主任ケアマネとなり更新研修のグループワークのファシリテーターをする機会も増えました。いろいろな受講生のタイプがあり、グループの盛り上がりもさまざま。どのように介すればよいか、タイミングがむずかしいです」

茨城県 M・Mさん 女性  
ケアマネ歴9年



## ムロ先生の「お答えします」

ケアマネジャーの更新研修のグループワークでファシリ役を担う主任ケアママネさんが増えたことはとてもよいことだと思います。ただ「やるべきこと」はわかっても、「どのようやるか」などの微妙なテクニックは学ぶ機会がないので苦勞されている声を聞きます。私のファシリ術の第一は「うなづく」こと。多少聴こえなくても「グループの様子を受けとめていますよ」のサインを送ることになります。第二は「表情に区別をつける」こと。受講者たちはファシリ役のあなたの反応を無意識に逆観察しています。笑顔だけでなく真剣さ、疑問などの表情をあえて作ることで「観察していますよ」のメッセージを伝えられます。第三は発言が少ない沈黙が続いて進行役が困っていたら「質問」で介入する。内容を把握できていなくても、発言の少ない数人に「〇〇さんはどう思いますか？」のフレーズならできるはず。発言には「なるほど、そういう考えもありますね」と鉄板リアクションを行って話し合いを盛り上げましょう。

## 現場で役に立つ「ミニ知識」

ワークとライフのマネジメントは「手帳」を活用しよう！

自らをマネジメントするには、1日・1週間・1か月をザッと「手帳」で「先取り」することをおススメします。とかく手帳は「備忘録」と思われがちですが大きな間違い。先々の時間の使い方を決める「未来デザインツール」です。

まずは1か月間の仕事の業務（例：新規対応、定期訪問、サ担会議、調整業務、主治医訪問、事業所内会議）をザックリでいいので割り振って何を行うかをしっかりと書き込みます。

次にプライベートの予定（例：子育て、家事、学校行事、家族行事、趣味）を書き込みます。何も決まっていなくても「第2週のこの時間は家族時間にする」としておきます。なにも予定が入らなければ「自分への贈り物」として自由に使えばいいのですから。

生活リズムのマネジメントとして重要なのは「睡眠、食事、入浴、自分時間」の4つの要素を先取りします。とくに注意したいのは睡眠時間と食事の回数。睡眠時間が少ないと日中ぼんやりして集中力も落ち、移動時の事故のリスクも高まります。手帳の脇に毎日の睡眠時間や食事時間、仮眠時間を書きこみます。空いた時間に手帳を眺め、自分のセルフチェックに使いましょ。

## 状態別介助⑤ 高次脳機能障害①

今月と来月は、高次脳障害についてお話したいと思います。高次脳機能障害について知っていただくことでアセスメントやケアを組み立てるためのヒントになればと思います。



### ◆高次脳機能障害

高次脳機能とは、**知覚、記憶、学習、思考、判断などの認知過程と行為の感情(情動)を含めた精神(心理)機能の総称**です。病気(脳血管障害、脳症など)や、事故(脳外傷)によって脳が損傷されたために、認知機能に障害が起きた状態を、高次脳機能障害といいます。

事故等による脳損傷は若年層が多いかもしれませんが、認知症や脳血管障害などの高次脳機能障害は介護の対象です。ただし、実際の介護の場面的に確かなアセスメントやケアがされているかというところまだまだのような気がします。

### ◆右片マヒ

講習会などで「右片マヒと左片マヒどちらがたいへん？」と質問すると、ほぼ全員参加者が「右片マヒ」と答えます。

確かに、右片マヒは利き手の障害や失語な

どが出現しやすく、左片マヒと比べて難しい印象があります。でも、どちらが大変かと言うと一概に答えるのは困難で、P・T・O・T・S・Tなどのセラピストから見ると、予後が難しいのは左片マヒではないかと思うことも多いのです。これはそれぞれの大脳半球の持つ機能の差からくるものです。

右片マヒの障害部位は左大脳半球で、左半球が受け持つのは、言語や計算など論理的で白黒ハッキリしたものです。いわゆるデジタルの脳なので失語や失行などその障害もわかりやすいと言えます。

### ◆左片マヒ

それに対し、左片マヒの障害部位である左大脳半球は、空間認識や芸術など言葉で表せないことを受け持っています。フアジーでアナログの脳です。左片マヒで出現しやすい高次脳機能障害は、失認では半側空間失認・半側身体

失認・地誌失認・相貌失認・病態失認などで、注意障害なども右半球が責任病巣であることが多いのです。

左の片マヒの利用者さんで、やる気がなく、すぐに注意が外れて、学習の積み重ねも難しく、人や物にぶつかっても平気で、自分の病気や障害についての認識もなく、「という人がいれば、「高次脳機能障害かも？」と注意してあげてください。「お友達になりたくないな」と思えるその現象は対象者さんの性格ではなく、左の片マヒ特有の高次脳機能障害かもしれません。何の解説もなく失語・失認・失行という言葉を使ってしまうましたが、簡単に失語・失認・失行を説明しておきましょう。

●失語: 感覚や運動に問題がないのに、言語の表出や理解ができない。聴く・話す・聴く・読む・書くのうち、全部あるいはどれかができない。運動性の失語は理解しやすいが、その他は理解しにくく誤解を招きやすい。

●失行: 運動・認知・理解に問題がないのに、道具の使用方法を誤ったり、手順を間違えたりして正しく動作ができない。着衣失行、歩行失行、観念失行など

例) 更衣や歯磨きの手順や方法を間違える。スプーンや箸が正しく使えない。

●失認: 眼や耳などの感覚に問題がないの

に、知っているはずの対象物(モノやコト)を認知できない。視覚失認・視空間失認・聴覚失認・触覚失認・身体失認・相貌失認・病態失認など

例)物の名前、用途、使いなどがわからない。

聞いた音の認知、識別ができない身体の一部の名前、識別ができない。人の顔や表情が識別できない(誰かわからない)

特に半側空間失認は頻度も高くADLの妨げになります。食事の半側しか食べない。片側だけ服を着る。いつも一方(健側)を向いている。車イスの片方のブレーキのかけ忘れ。移動や移乗でも半側の認識はないので、出入口・柱・物体・人にぶつかる。(ぶつかってもわからない)

◆その他の障害

その他ADLの支障になり、比較的多い高次脳機能障害としては、

●注意障害:注意が散漫になり指示に従えない。持続できない。いくつかの刺激の中から一つのことだけに注意を向けたり、同時に複数の課題をこなすなどが難しくなる。

例)周辺の物音、人の動き、TVなどに気が取られる。一口食べることに手が止まる。

●プッシュャー現象:健側を突っ張り患側へ倒れてしまう(座位でも立位でも出現する)

その他、認知症で多い記憶障害、遂行機能

障害、行動障害や情緒の障害なども高次脳機能障害です。

来月は高次脳機能障害の対象者さんに対してどのようなケアをすればよいのかをお話ししたいと思います。

半側視空間失認のテスト

線抹消テスト

	結果
紙に書いた線の一つひとつ消していく検査。	
紙に書いた線の一つひとつ消していく検査。	右側のみを抹消。

線抹消テスト

結果	
白紙に「10時10分」を指した丸い時計を描写する検査。	

線抹消テスト

	結果
1つの絵をきれいに塗る検査。	
	右側のみ着色。

線抹消テスト

結果	
紙に書いた線の中央に印をつける検査。	
	左側を無視するため右側に片寄っている。



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

## ミネラルの摂取方法

皆さまこんにちは。今回は、栄養素の効果的な摂取方法の2回目です。前回は、ビタミンをテーマに低栄養を防ぐために効率よく摂取する方法を取り上げました。今回は、ミネラルをテーマにお話させていただきます。

### ◆ミネラルについて

ミネラルとは、体内に存在する元素のうち、最も多く存在する酸素・炭素・水素・窒素を除いた元素のことで、無機質ともいいます。体内に存在している量が多いミネラル(摂取量が多いミネラル)を多量元素(マクロミネラル)といってカルシウム、リン、硫黄、カリウム、ナトリウム、塩素、マグネシウムがあります。それに対して体内に存在している量が少ない(摂取量が少ない)ミネラルを微量元素(ミクロミネラル)といい、鉄、銅、亜鉛、セレン、ヨウ素などがあります(表1)。体内での働きは、大きく分けると、①骨や歯の材料、②電解質として筋肉の収縮や神経伝達・浸透圧などの調節、③酵素の材料または活性化の3つです。



### ◆ミネラルの効率的なとり方

#### ・鉄

鉄は不足すると貧血になるといって栄養素で有名ですが、栄養素の中でも一番吸収率が低いといっても過言ではないほど吸収率が低い栄養素です。食品の中に含まれる鉄には、動物性食品に多く含まれるヘム鉄と植物性食品に多く含まれる非ヘム鉄があり、ヘム鉄の吸収率は約20%、非ヘム鉄の吸収率はよくて約5%とほとんど吸収されません。非ヘム鉄は、ビタミンCやたんぱく質と一緒に摂ることで吸収率が上がりますので、食後にビタミンCの多い果物やかんきつ類の100%ジュースを飲んだり、非ヘム鉄の多いほうれん草は肉や魚、卵と一緒に食べるとよいでしょう。

#### ・カルシウム

カルシウムは、鉄に次いで吸収率が低く、年齢によっても変わってくるのですが、牛乳・ヨーグルトに含まれるカルシウムで約40%、野菜や小魚・海藻類に多く含まれるカルシウムはよくて20%ほどしか吸収されません。ビタミンDがカルシウムの吸収を助けてくれるので、ビタミンDの多い魚やきのこ類と一緒に摂ることをおすすめします。また、クエン酸や酢酸など有機酸がカルシウムの吸収をよくしてくれます。鉄と同様、食後のデザートに酸っぱい果物を食べたり、小魚やわかめ、昆布などの海藻類は酢の物で食べるとよいでしょう。同じ理由でも、酢もおすすめですよ。

#### ・リン

逆にほうれん草に多いシュウ酸や豆類に多いフィチン酸は、鉄やカルシウムの吸収を悪くしてしまいます。これらは、いわゆる食品の「灰汁」といわれるもので、ゆでるとゆで汁に出ていきま<sup>灰汁</sup>す。「あく」の強い食品はゆでて取り除きましょう。さらに、大量の食物繊維や水分も鉄やカルシウムの吸収を悪くしてしまいます。食物繊維は、本来存在している食品からは積極的に摂りたいものですが、サプリメントやダイエット用の食品など加工食品から大量に摂取してしまいます。と、必要な栄養素の吸収を悪くしてしまいます。

リンもミネラルのうちの一つですが、骨粗しょう



う症の予防のためには、リンとカルシウムのバランスが大切で、ちょうど1:1が理想です。ほとんどの食品にリンの方が多く存在し、バランスよく食事をしていても、リンの方が多くなります。さらに、加工食品には、たくさんリンが含まれているため、過剰摂取に注意が必要栄養素です。加工食品の摂りすぎには注意しましょう。リンとカルシウムがほぼ1:1で存在しているのが牛乳・ヨーグルトで、リンよりカルシウムの方が多い数少ない食品が海藻類です。これらが骨粗しょう症予防に良い食品ということになります。

### ◆食生活を見直しましょう

豆類や木の実などの種実類、海藻類、小魚などは以前日本人はたくさん食べていた食品で、これらから多くのミネラルを摂取できていたのですが、現代の食事では不足しがちで、白ご飯や白砂糖など精製された食品や加工食品を多く食べるようになったことで必要な量を摂ることが難しくなっています。再度、日本の昔からの食文化を見直してみるのはいかがでしょうか。

次回も引き続き、日本では過剰摂取で問題とされてきたミネラルの効果的な摂り方を考えましよう。

(表1)

分類	ミネラル名	主な生理作用	欠乏	不足の原因	主な供給食品
多量元素	カルシウム (Ca)	骨や歯を作る、神経伝達・筋肉の収縮	骨折しやすい、骨粗しょう症、歯周病	リン含有食品の多食、白砂糖・精製食品の多食、清涼飲料水等の多飲	ひじき、わかめ、切干大根、大豆、豆腐、小魚、牛乳、乳製品
	リン (P)	骨や歯を作る、細胞膜、ATP (エネルギー) の構成成分	欠乏の病、骨粗しょう症、欠乏よりも過剰摂取が問題	穀類から肉類まで、あらゆる食品に多量に含有しているため、まず不足は考えられない	大豆、魚、キャベツ、玉ねぎ、動物性食品
	硫黄 (S)	骨・皮膚・爪など身体の構成成分、酵素の構成成分	肌荒れ、脱毛、爪の発育不良	日頃、加工食品を多食し、野菜 (キャベツや玉ねぎ) 豆類の摂取不足	昆布、小麦、胚芽、干しぶどう、大豆、ほうれん草、きな粉、バナナ
	カリウム (K)	pHや浸透圧のバランスを整える、心臓機能・筋肉機能を調節	筋力の低下、筋無力症、腕の運動麻痺、神経過敏	食塩の摂りすぎ、ストレス、新鮮な野菜や果物の摂取不足	食塩、漬物、味噌、しょうゆ
	ナトリウム (Na)	pHや浸透圧のバランスを整える、神経・筋肉の刺激伝達を促す	熱中症、食事からの過剰摂取が問題	欠乏はまれだが野菜を多くとり薄味を徹底していると不足を招くこともある	食塩に多い
	塩素 (Cl)	胃液の成分となり消化を促進、血液のpH及び浸透圧のバランスを整える	消化不良を起こす、食塩から十分に摂取できている	ストレス・その他情緒不安定に陥ると胃液がスムーズに分泌されなくなる	米ぬか、わかめ、昆布、小麦胚芽、ほうれん草などの緑黄色野菜
微量元素	マグネシウム (Mg)	筋肉の興奮を高め、神経の興奮を抑制する、酵素を活性化、骨や歯の構成成分	虚血性心疾患、精神の不安定、発育不全	精白穀類 (白米・白麵・白パン) や白砂糖・清涼飲料水・インスタント食品・フライド食品の摂りすぎ	米ぬか、わかめ、昆布、小麦胚芽、ほうれん草などの緑黄色野菜
	鉄 (Fe)	赤血球のヘモグロビンや筋肉中のミオグロビンの構成材料、抗酸化酵素の材料	鉄欠乏性貧血 (疲労感、脱力感、肩こり)	吸収率が低い	牡蠣、しょうが、小麦全粒、レバー、そら豆
	亜鉛 (Zn)	たんぱく質の合成に関与、インスリンホルモンとその他のホルモンの構成成分または活性化	性腺機能減退、前立腺肥大症、皮膚炎、味覚障害、知能障害	精白穀類の主食、白砂糖の摂りすぎ、加工食品の偏食、清涼飲料水やインスタント食品の過食	牡蠣、納豆、そば、そら豆、ごま、くるみ、レバー
	銅 (Cu)	ヘモグロビンの生成、抗酸化酵素の構成成分	貧血、ウイルス性肝炎	海藻の摂取不足	昆布、わかめ、ひじき、のり、その他海藻類
	ヨウ素 (I)	甲状腺ホルモン (チロキシン) の構成成分として代謝を促進	発育不全、代謝低下		

※その他微量元素としてフッ素、マンガン、モリブデン、クロム、コバルト、セレンなどがある

### 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)イベント案内

NOA WORLD ORIGAMI EXHIBITION

## 世界のおりがみ展

最新作「地球家族シリーズ」パノラマ作品展

- ◆日 程:2019年7月23日(火)~9月1日(日)  
9:30~17:00(開館日のみ)
- ◆会 場:埼玉伝統工芸会館(〒355-0321)  
埼玉県比企郡小川町小川1220  
TEL:0493-72-1220
- ◆交 通:東武東上線・JR八高線「小川町駅」下車  
小川町駅から「小川パークヒル行」バス5分  
「伝統工芸会館前」下車
- ◆入館料:大人(高校生以上)300円  
小人(小・中学生)150円

※会員証提示のNOA会員は入場無料

※期間中の休館日:7/29(月)、8/5(月)、8/19(月)、8/26(月)

※物品販売はありません。



# 足の疲れを解消する 膝周りのトレーニング



先月ご紹介したお尻・ふくらはぎの筋肉トレーニングと合わせて行うことで、下半身の筋肉が強化されます。しっかりとご自身の足で歩ける体づくりを行っていきましょう。

## 太もも鍛えて膝痛さよならトレーニング



勢いをつけすぎず、足は無理をせず上がるところまで。

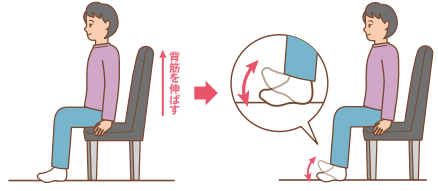
トントン

なでなで

- ①イスに浅く腰をかけ、足の付根部分から太ももを上げ下げします。
- ②太ももの筋肉がほぐれたところで、膝の後ろを優しくトントンたたきます。膝のまわりもいたわるように優しくなでましょう。

4~5回程度、反対の足も行いましょう

## リズムをとって向こう脛トレーニング



背筋を伸ばす

- ①イスに浅く腰をかけ、背筋を伸ばします。
- ②膝の位置は固定したままで、かかとには床につけた状態にし、つま先だけ上げ下げを繰り返します。

### POINT

ミシンを踏むように左右交互に、リズムをとって行うのがポイントです。数を数えながら、10回、20回…目指せ50回!

注意  
ポイント

- イスに腰かけた状態でいきましょう。
- 足または膝に痛みを感じる場合は無理をせず、自分のペースで行ってください。



監修 善家佳子(せんけよしこ)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ケーション協会各管理事。うふふピクス(楽しい介護予防)を主宰。



〈お問い合わせ〉

