

介護に携わるすべての方に

# Care Topics

2023

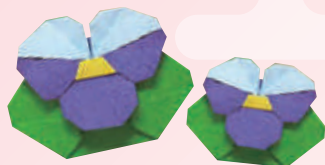
3

vol.82



## 最終号

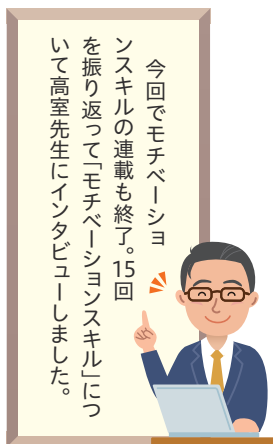
ご愛読ありがとうございました



# ムロ先生のモチベーション・スキル

vol.  
15

## モチベーションは「心のエンジン」



今回でモチベーションスキルの連載も終了。15回を振り返って「モチベーションスキル」について高室先生にインタビューしました。

### ◆今の日本は「モチベーション」低下のネタばかり

**編集部** これまで14回続いたモチベーションスキルの連載、ありがとうございます。先生としてどのような思いでこれを書けられましたか？

**高室** この連載を始めたのが1年半前。コロナの第1波が治まり、続けて第2波・第3波が来る頃でしたね。とにかく「見えない不安」が列島全体を覆っている。その最前線で不安と恐怖に晒されている介護・医療関係のみなさんは本当に困ったと思います。「エッセンシャルワーカー」と社会的にも注目されたことは評価しています。しかし現場はあまりにも過酷でした。がんばるみ

なさんを支えているのはなにか？それは「使命感」というモチベーションだったと思います。

**編集部** 本当に大変な3年間だったと思います。

**高室** まさに私からの「熱いメッセージ」をこの連載に込めさせていただきました。

**編集部** 今回はモチベーションパワーをリアルに届けるという意味で、先生の「ナマの声」的な場を用意させていただきました。



### ◆コミュニケーションケアで利用者のモチベーターに

**高室** ありがとうございます。まず私がこの連載で伝えたかったのは、みなさん自身のモチベーションスキルを「自分やいっしょに働く仲間のためだけでなく、クライアントである「利用者」と「家族」の方に活用してもらいたいです。自立支援をめざし心身を改善しても数年のレンジでみれば加齢もあり、確実に低下します。その時に「利用者の心をどう支えていくか」がケアマネジャーの大切な役割になってく

るのではないかと。まさに、「利用者や家族の方の「モチベーター」になれるかどうか、それが新しいケアマネジャー像だと私は描いています。

**編集部** 新しいコンセプトですね。たしかに80代になるとガクッと体力や体調が落ちる方が多いです。その意味では「心を支える」ことは重要ですね。

**高室** そうなんです。では、支えるためにはどうすればいいか。訪問するたびに「がんばりましょう」と励ませばいいか。「本人がうつ傾向が強ければ、それは逆効果だったりします。むしろ、つらい気持ちや不安、だれかにつづけたい心情を言葉にしてみようことでスッキリと元気になる。「心の穢（けがれ）を排出する効果」が重要な場合もあります。元々お祭り好きな方ならお神輿を話題にして盛り上がることもいいでしょう。どの人も「元氣スイッチ」や「やる気スイッチ」はそれぞれですからね。

**編集部** まさに、心が落ちちやっっている時に「がんばりましょう」と一方的に励まされても、戸惑うだけです。がんばれないから困っている。「励ましがプレッシャー」という方はいらっしやるでしょうね。

**高室** そこで私は「ケアマネジャーの相談支援はケアなんだろうか？」と考えました。介護職なら食事介助や排泄介助だからわかりやすい。看護師ならガーゼの交換や注射を打つなど、これもわかりやすい。だったらケアマネジャーはどうか？ わかりにくいんですよね(笑)

**編集部** そうですよ、何してくれる人なのか、わからないという「利用者もいらつしやるでしょうね」

**高室** 基本的に月イチやってきて体調などを聴いて、少し雑談をして帰っていく。わかりにくいというのは利用者負担がない、という理由もあります。一般的にタダのものには評価は低いですからね。しかし、やっていると、はたして価値が高い。家族も知らない本音を聴きだし、グチや嫌味にも耳を傾け、肯定的な言葉をかける。まさに「心を支える作業」を行っている。これこそ「心のケア」だと。それを「言葉」・「秘密」には表情や動作・身振りを含めたコミュニケーションで行っているわけです。

**編集部** なるほど、「コミュニケーション」ですね。

**高室** 私はコミュニケーションそのものがケアになるし、「ケアを意識したコミュニケーション」を技術として体系化できる」と考えています。その意味で「**コミュニケーションケア**」という用語を作りました。

**編集部** コミュニケーションケアっていい言葉ですね。耳にもしっくりきますね。

**高室** コミュニケーションケアを実践するためにこそ自分のモチベーションをセルフコントロールできなくてはいけません。そうでないとご利用者のタイプを見誤ってしまう。ご利用者のなかには「ほめられ



る」と気持ちがアップする人もいれば「悩みをきいてらう」のがいい人、人から相談されることでモチベーションが上がる人がいます。その時にストレス過多だったらどうか。モチベーションダウンしていたら、コミュニケーションケアどころではないですよ。

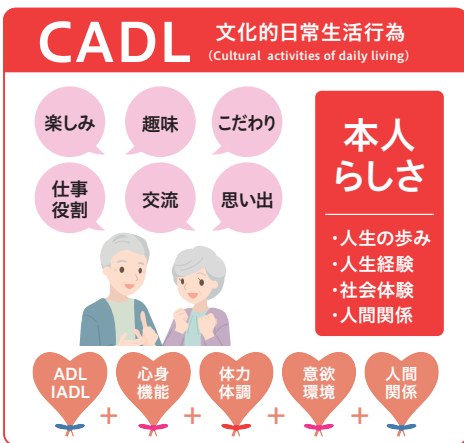
**編集部** 確かに、そうだと思います。

◆CADLはモチベーションを引き出す  
パワーコンセプト

**高室** コミュニケーションケアを活用するうえでポイントとなる実践的キーワードについてお話をしていますか？

**編集部** はい、ぜひお願いします。

**高室** そのキーワードが「**CADL**」なんです。これまでのアセスメント領域は**ADL**(日常生活行為)が主でした。食事や移動、排泄入浴、更衣など、日常の生活行為を「自立・一部介助・全介助」の3段階で評価し、阻害要因を分析し、サポート方法を話し合います。そして**IADL**は日常生活関連動作です。料理、買物、掃除、洗濯、金銭管理などになります。これは「本人らしさ」に着目しているわけではなく、なにより本人を意欲的にするわけでも動機づけるわけでもない。従来のアセスメントシートでは「文化・楽しみ・娯楽等」のような表記で「付け足し」のように扱われてきた領域です。それをCADLという領域で私はまとめたいわけです。



**高室** ADLは生命活動として有無を言わず必要なことで、本人に「やらない」という選択肢はありません。生きるためにやらざるを得ない。ではIADLはどうか。すべての女性が「料理が好き」とは限りません。掃除や整理整頓には好き嫌いがありません。洗濯だってそうです。男性だから大工仕事が好きなわけではない。つまりご本人のモチベーションアップを図るには、「コミュニケーションケアのスキルを使ってCADLの領域から入ることがもともと効果的だということがケアアプランコンサールの反響もとてもいいです。

**編集部** それはすごいですね。

**高室** CADLには「嫌い」なことは入りません。ご本人にとって「心地いいこと、楽しいこと、充実していること、好きなこと」が基準だからです。具体的には「楽しいこと」から始まり、趣味・こだわり・役割・仕事・社会貢献・交流などになります。これらのなかからもっとも意欲的になる、つまり「やる気スイッチ」を探し出すプロセスは実にドラマチックです。その実現のためにはどのようなサポートがサービス事業所でできるか。「ADL」、IADL、心身機能、体力体調、意欲・動機、生活環境、人間関係」の順序で考えると、個別サービス計画のプレ・プランニングをかねていることにもなります。

# CADL アセスメントプランニング

1

「やってみたい」を  
「やってみよう」へ

2

「支え手」が増える  
(介護・医療以外の「担い手」)

3

「可能性」を作る  
(できること・できそうな事探し)

4

「チーム」がまとまる  
(役割分担、理解と尊重・応援)

「心地よさ・楽しみ・生きがい」探し

◆モチベーションスキルの相性はヒトそれぞれ。まずは3つをマスターするだけで大にOK!

## 編集部

終わりに、どのようにモチベーションスキルを磨けばよいかお話しただけですか？  
**高室** 私は著書の中で21種類を提案しています。内的動機づけ、外的動機づけ、自己承認、レジリエンス、価値観などから、すぐに取り組める「笑い、声出し、フィジカル」があります。ちよつと高度ですが劣等感やアングーマネジメントもいでしょう。「すべてをマスター」ではなく、興味のあるところを「セレクト」することをおススメします。自分なりに確かめ、ちよつと違うな、と思つたら時間をかけて先々やればいいのです。少しでもうまくいつたら半年くらい続けてみるといいでしょう。

とにかく、スキルの習得は「人真似」と「繰り返し」が基本です。まずはやってみる、そして自分で検証してみる。

その繰り返しを通じて、みなさんの心のなかにしっかりとモチベーションスキルが身についたことを実感するでしょう。そしてそのノウハウをご利用者やご家族に「モチベーター」として活用することを試みてください。

またみなさんと一緒に学べる機会があることを楽しみにしています。長期間、ありがとうございます。

**編集部** 長期間の連載、本当にありがとうございました。

執筆 ケアプランアナリスト(評論家)

**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」(不定期)  
mag@caretown.com

ケアタウン総合研究所の  
サイトがリニューアル  
https://caretown.com/



京都市生まれ 日本福祉大学社会福祉学部卒

「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高い評価。著書・監修書多数。

近著:「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)や「幸せ介護計画」(WAVE出版)など。

現在はZoomを活用したオンライン研修講師として全国から依頼が殺到している。

「ケアマネジメントの学校」  
(毎月)の詳細は



高室成幸  
Facebook友達募集中



ケアタウン総合研究所  
Facebook友達募集中



## ケアマネさん「元気だして、相談室」

vol. 67

## 自分の「引退時期」に

## 悩むケアマネさん

「私はケアマネ歴15年、68歳です。すぐにも引退してもいいのですが、ケアマネ不足でサ高住併設の居宅を頼まれています。体力的にもきつく、自分の能力と伸びしろの限界に悩んでいます」

静岡県 M・Oさん

女性 ケアマネ歴15年



## ムロ先生の「お答えします」

介護保険創成期からのレジエンドケアマネと50代でケアマネになったミドルケアマネたちが続々と前期高齢者の仲間入りをしています。世間なら年金前の「つなぎ就労」ですが、フルに働く姿勢は「高齢就労」の見本です。いつまで続けるか：パソコン操作も慣れているので70歳まで現役は可能でしょう。運動

もOK、電話の聴こえもまだ大丈夫。担当件数がきつかったら15件程度でいいのでは？訪問もよりよいにできますしね。心配なのは認知能力ですかね。これも音声録音・写めで記録をするだけで精度はアップします。何が課題か：モチベーションです。つまり仕事に向かう意欲。これをどう維持・向上させるか。体力・体調がガクッと落ちるのもこの世代。そこでヒントになるのが、ケアマネジメントの「学び直し」。この20年間でかなり進化しています。それと「新ジャンル挑戦」のおススメです。興味を持てるなら何でもできれば月謝を数千円払って学ぶのがベスト。半年間でいいでしょう。脳内モードが「新人」になれるからグッドです！仲間が増えるならさらにOK。

「伸びしろ」は「**自伸支援**」

でいきましょう！



## 現場で役に立つ「ミニ知識」

## 「コミュニケーション・ケア術」⑬

「疑問とプレゼントを「ネタ」にする」

面接で注意したいのはいきなりのアセスメントフレーズ（～はどうされていますか？）や意向ヒヤリング（～はどうしたいですか？）。まずはおしゃべりエクササイズ（雑談モード）で楽しく会話ジョギングしましょう。

## ◆「疑問形」で会話に巻き込む

漫才ではボケ役がボクな、前から気になってたんやけど」と疑問形で話題をフルのが定番。「気になってた、わからない、どう思うか、知っているか」を投げかけて相方を巻き込むのです。このときの話題は新聞・TVネタより地元ネタ・近所ネタがおススメ。○○の隣のラーメン屋の看板が～」などと話題にすると、「利用者家族」が「あれはね」と話に乗っかかりやすいハードル低めがいいなら「近所話題」でしょう。

## ◆「知恵・知識」の「プレゼント」で会話する

ご利用者とのかわりで「何かで感謝」をしたい時はあるもの。一般的にはモノを贈るものですが、さすがにそれはできない。だからこそ、新聞・雑誌などの「介護の知恵・知識」欄をコピーしてプレゼントすることをおススメします。「○○さんに参考になるかと思って、是非」と言葉を添えればいつも気にしている「という思いも伝わり、会話も弾むでしょう」。

# 福辺流 力を引き出す介助

vol. 82

## 「食事」の介助術 ⑬

今回で口腔機能（摂食・咀嚼・嚥下・コミュニケーション）と、そのケアやリハビリテーションについてのお話は終了です。

今回の連載では、最近のトピックと理学療法の視点からの口腔機能に特化してお話をしてみました。少しまとめてみたいと思います。



### 《口腔ケア》

まず口腔ケアに関しては、器質的口腔ケアと機能的口腔ケアがあります。器質的口腔ケアとは、歯磨きやうがい、義歯や舌の清掃など口の中を清潔に保つためのケアのこと、機能的口腔ケアは口腔内、口周りのトレーニングやリハビリテーションなど、口腔機能の維持、回復に向けたケアのことです。

介護場面で取り上げられる口腔ケアは器質的口腔ケアが多いのですが、お年寄りの機能維持や自立のためには、器質的口腔ケアだけでなく、機能的口腔ケアへのアプローチが重要です。

### 《咀嚼嚥下》

次に、生理学的モデルである咀嚼嚥下「プロセスモデル」を紹介しました。

これまでの嚥下の概念では、嚥下が始まるまで口腔と咽頭は口峡部で遮断されていると考えられてきました。しかし、通常の食事の際に

は、咀嚼された食物は、食塊形成された後中咽頭で蓄積されており、嚥下前に食物が口腔と咽頭に存在することが明らかになってきました。

実際の咀嚼時には口峡は開いたままで、嚥下まで口腔と咽頭は一続きの空間をなしていることとなります。咀嚼と咽頭への送り込みは重複して起こっているため、高齢者ではこの協調が難しく誤嚥が起こりやすくなるのです。

### 《舌の機能》

3つ目は舌です。舌の連載の初回で紹介したペンフィールドのホムンクルスの図を見ると、舌だけで運動野も感覚野も大腿と下腿を合わせたかなりの領域を占めています。舌がどれほど重要なものがよくわかります。

誤嚥のリスクが少なく安全だといえるお年寄りの簡単な見分け方は、「舌が大きくちゃんと動いていること。こんな人は唾液も豊富で飲み込む際の圧力が十分に発揮出来る状態に

あります。

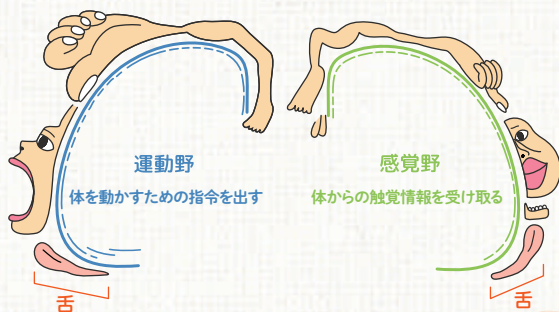
逆に「口の中が乾燥している、頬の動きが弱い、舌の動きが弱い」このようなお年寄りは誤嚥のリスクを抱えていると言えます。

改善方法として食事の前の口腔体操や歌などが効果的ですが、現場でのメニューや回数が多すぎないように思います。

回数は少なくてもよいので、一人ひとりが動かせる範囲の端から端までをもっと大きく、ゆっくりに動かせるようにしていただければ、もっと効果が上がります。

自分で動かすことのできない方には顎の下や頬のマッサージや、歯ブラシを使って外部刺激をおこなって乾燥を改善してあげてください。

ホムンクルスの図(運動野・感覚野)



## 《歯と噛み合わせ》

口腔内の環境を考える際には、虫歯の有無だけでなく咬合（噛み合わせ）がとても重要になります。

咬合（こうごう）は咀嚼はもちろん、発音、外観、姿勢、自律神経の働きなどにも大きく影響します。

歯並びや噛み合わせが良くない「不正咬合」は見た目が悪いだけでなく、姿勢・呼吸・咀嚼・嚥下・消化・メンタルにも大きく関わります。肩こりや頭痛、股関節や膝、足部の痛みにも腰痛も咬合が関与していることも少なくあります。成人、高齢者でももっと注意する必要があります。



## 《嚥下と坐位》

そして最後は、身体全体を見ないで嚥下を考えるわけにはいかないと言うことです。特に高齢者の場合は、骨盤後傾を伴った円背や動きの無くなった胸部を無視して、嚥下や呼吸のケアはできません。

そのためには、坐位姿勢とそのための椅子やイスがとても重要になります。すぐに坐り直しをしないといけない坐位はその方にとって適切な坐位ではないと言えます。

## 《最後に》

この連載は「**最期まで口から食べていただくためのお手伝い**」をサブタイトルとしました。最期まで口から食べる、ということは経管栄養を行わないということです。

だからと言って、介助者も被介助者も大変な努力をしながら口から食べるということではありません。

お年寄りに口から食べてもらえなくなったときに、口腔内外の器官の構造や機能、身体の調子、メンタル、姿勢、環境（介助や福祉用具、自助具など）、食品（好き嫌いや献立も）これらをトータルに評価し、その上で適切なケアができるかはとても重要です。

介護・看護・医師・歯科医・歯科衛生士・PT・OT・ST・栄養士などが協力し、よりよいケアができるようにしたいと思います。



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NHKE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!!



## 疾病予防のための食事の摂り方

### 〈高血圧対策と間食〉

皆さまこんにちは。いかがお過ごしでしょうか？

働き盛り以降の年代に心配な疾病予防の食事をテーマに、今回は骨粗しょう症予防のための間食についてお話ししました。最終回の今回もサルコペニア対策のための間食について考えてみたいと思います。

#### ◆サルコペニアをおさらい

サルコペニアとは、加齢による筋肉量の減少および筋力の低下をいいます。2016年に国際疾病分類に登録され、それまで概念だったものから診断基準が設定され、疾病となりました。サルコペニアになると、歩く、立ち上がるなどの日常生活の基本的な動作が難しくなり、転倒のリスクが増え、介護が必要になったりします。また、各種疾患の重症化や生存期間にもサルコペニアが影響するといわれています。サルコペニアの割合は、加齢に伴って増加すること（65歳よりも75歳、85歳で増える）、女性よりも男性で高くなることなどの特徴があります。



#### ◆筋力の低下

筋肉（筋力）は40歳頃から少しずつ減少し、70歳を超えた頃から自覚症状を感じるようになります。転倒は特に75歳から急激に上昇し、足の付け根の骨折（大腿骨頸部骨折）も急激に増えてきます。転倒は足元のものにつまづいたり引っかけたりして起こることもありますが、「歩行やバランス障害、筋力低下」といった身体虚弱が原因となって起こることも多く、「骨折」や「外傷性脳出血」などのリスクも高まります。

サルコペニアは骨格筋量と骨格筋力の低下と身体能力の低下を含めて3段階に区分すると、「筋肉量」の低下だけのプレサルコペ

ニア、「筋肉量」の低下に「筋力」または歩行速度などの「身体能力」の低下がみられるサルコペニア、そして、3つの要素が全て低下した重症サルコペニアに分けられます。さらに、フレイルは身体的な問題だけでなくとどまらず、精神心理や社会的な問題を含む非常に幅広い概念です。身体的な問題：筋肉の減少により活動量が低下するなどの状態を指す（サルコペニア）、精神的な問題：記憶力の低下、気分的なうつ状態などを指す（認知症）、社会的な問題：周囲からのサポートがない孤立した状態、必要な介護を受けることができないほどの経済力不足など、3つの要因が絡み合っ起こる状態と考えられています。

サルコペニアやフレイルの予防や治療に対して、運動面では、特に筋肉に負荷をかけるレジスタンス運動（いわゆる筋トレ）によって筋肉の力、機能、量などの改善が示されています。また、このような運動には日常生活での基本的な動作を改善することや、転倒の予防も期待できます。





## ◆筋肉低下予防の間食

栄養面では、日常生活に必要なエネルギー不足にならないことを前提として、筋肉の材料になるたんぱく質と、たんぱく質を体内で代謝するために必要なビタミンB<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、葉酸といったビタミンも不足することなく摂りましょう。たんぱく質と一緒にこれらのビタミンが摂取できる、レバーがおススメです。レバーを間食で食べることは少ないかもしれませんが、レバーペーストをパンに塗って食べるなど、間食で食べやすい方法で少量でもよいので心がけて食べていただきたいです。その他、ピスタチオなどのナッツ類、枝豆、ドライバナナなども間食に向いていますね。ドライフルーツの添加物や砂糖などが気になる方は、自家製ドライフルーツを作ってみてください。フルーツはできるだけ熟してから作った方が、果物が持つ本来の甘味を感じることができます。適当な大きさにスライスして天日干しで簡単にできますし、電子レンジで短時間ずつ様子を見ながら加熱していただくと、お好みの硬さのドライフルーツが簡単にできます。



表 サルコペニア予防に働く栄養素と多く含む食品

栄養素	多く含む食品
たんぱく質	肉、魚、卵、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品
ビタミンB <sub>6</sub>	レバー、まぐろ、かつお、鮭、鶏ささみ、ピスタチオ、ドライバナナ
ビタミンB <sub>12</sub>	レバー、牡蠣、あさり、しじみ、焼きのり
葉酸	焼きのり、レバー、わかめ、枝豆、ブロッコリー、ほうれん草

栄養は、各種疾病を治すことはできませんが、予防のために最も重要な要素となります。薬を飲まなければならなくなる前に、しっかりと栄養摂取して健康寿命を延ばしましょう！



### 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ため、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



## レクリエーションにも使える体操②

### ♪どこかで春が

春に芽吹く木の芽になったようなイメージで  
顔もカラダも全身リラックス。  
トン・トン・トンとリズムカルに行きましょう。



#### 今月の曲 「どこかで春が」

「暑さ寒さも彼岸まで」もう少しであたたかくなりますが季節の変わり目、木の芽おこし、体調をくずされませんようお過ごしください。

#### 歌詞

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| どこかで春が .....       | ① 太ももさすり7回          |
| 生まれてる .....        | ② 太もも軽くトントンとタッチ7回   |
| どこかで水が .....       | ③ 太ももの内側をさすり7回      |
| 流れだす .....         | ④ 太ももの内側をトントンとタッチ7回 |
| どこかで雲雀(ひばり)が ..... | ①・②を繰り返す            |
| いないている             |                     |
| どこかで芽の出る .....     | ⑤ 太ももの外側をさする        |
| 音がする .....         | ⑥ 太ももの外側をトントンとタッチ   |
| 山の三月 東風吹いて .....   | ①・②を繰り返す            |
| どこかで春がうまれてる .....  | ⑦ 内、外側と交互にタッチ4回     |



監修

善家佳子(せんけよしこ)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〉

