

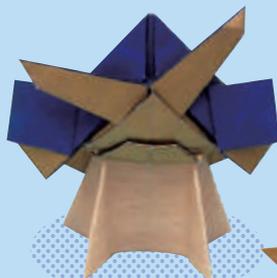
介護に携わるすべての方に

# Care Topics

2022

5

vol.72



| 特集

レジリエンス

【ポジティブ心理学】

# ムロ先生のモチベーション・スキル

vol. 5

## レジリエンス〔ポジティブ心理学〕



いま、レジリエンス（回復力）がブームです。落ち込んでもつらくなってもレジリエンス力があればまたがんばれるといわれます。誰にも備わっているレジリエンス力を再発見してみましょう。

### ◆U・Tさん（48歳・女性）ケアマナ歴7年

周囲から「打たれ強い人」と言われるのも落ち込んだ面を見せていないだけ。自分ではきつい時は度々です。

実は自己肯定感は低めな私です。心理学の本を読んでナルホドと自己分析やっつてすっきりはできて、モチベーションは正直あがりません。どうしたららよいでしょう。

### ◆ポジティブ心理学は「新しい心理学の流れ

従来の心理学の対象はおもに「心を病んだ人」がほとんど。研究成果は治療行為として薬物療法やカウンセリングが行われてきました。近年では園芸療法や音楽療法、動物セラピーなどが実践されています。

ポジティブ心理学の対象はその真逆の「心を病んでない人」です。めざすのは心の病にならないように「心の健康」を維持し幸せな状態をめざすための心理学なのです。

研究対象は「心が健康な人の心」。その資質や考え方、認知の傾向、回復力の研究をするのがポジティブ心理学なわけです。その第一人者がマーティン・セリグマンです。

#### ポジティブ心理

学の本を自分で読むと自己分析やっつてすっきりはできて、モチベーションは正直あがりません。どうしたららよいでしょう。



それがあることだ。批評的な視点が生まれ冷静な判断が行えるようになります。

※つまりポジティブシンキング（とにかく明るく前向きに笑顔でがんばろう）やポジティブ信仰（ネガティブ思考を否定）とは一線を画す。ミスしてもめげない、どこか薄っぺらくて妙に自信満々の人たちはむしろ要注意とする。

### ◆「心が折れやすいVS心が折れにくい」の違い

「心が折れやすい人と心が折れにくい人」の違いは「物事への認知（とらえ方）の違い」と考えます。

・**ネガティブ認知の人**：どうにもならない」とネガティブに認知する習慣があり「もうダメだ」と嘆いてあきらめる傾向が強い

・**ポジティブ認知の人**：どうにかなる」「ではどうやればよいだろう？」とポジティブに認知し可能性に向けて取り組もうとする

このタイプの違いは「**レジリエンス（回復力）**」の有無。つまりいったんは心が折れても、時間の長さは人それぞれだが「元の状態」に戻る人。たとえば同じ悲惨な体験（大災害、事故など）をしてもPTSD（心的外傷後ストレス障害）になる人とならない人の違いもレジリエンスにあると考えられています。

## ◆「レジリエンス」能力を高める

ではどうしたらレジリエンス能力を高めることができるでしょう。

「レジリエンスは先天的に身につけた能力ではなく、学習することで身につけるとされており、心の病の予防ができる」と幸福学の第一人者・前野隆司氏（慶應義塾大学大学院教授）は説明してくれます。

レジリエンスの高い人の傾向とは、自分の力を過小評価しない、自尊感情や自己効力感がある、先行きに楽観的、ネガティブ面だけでなくポジティブ面に着目できる、そして「一喜一憂しないという冷静さ」も持ち合わせているとされます。

さてみなさんはいかがでしょう？



## ◆ポジティブ心理学の「5つのエクササイズ」

ポジティブ心理学は内的なトレーニングだけでなく、「外的なエクササイズ」によるポジティブなメンタルづくりを提唱します。どの手法が合っているか、チャレンジしてみましょう。

### ①親切をすることでポジティブになる

思いやりをとまなつた親切な行為は相手にとってはうれしいものです。利用者・家族、友人や同僚、身内などつながりのある人が喜ぶ・助かる行為（例：ねぎらいの言葉、プレゼント、整理整頓、掃除、手料理、手伝い）を行えば「感謝の言葉」が返ってきます。その感謝があなたの自己肯定感や承認欲求を満たしてくれポジティブな心理状態をつくります。

バス・電車で席を譲る、車で道を譲る、ゴミを拾う、エレベーターの開閉ボタンを操作する、献血に協力するなどよいでしょう。

### ②笑顔をつくる

一般的に楽しいから「笑顔になる」だけではありません。大脳生理学では笑顔になると「楽しくなる」とは証明されています。鏡の前で次のエクササイズをやってみましょう。



- ・箸のような棒を歯で加えて口角を上げる
- ・上の歯を6本以上見えるように笑う
- ・ワハッとわざと大声で笑ってみる

このようなエクササイズでも「なんだか楽しい気分」になることが実感できますよ。

### ③上を向いて歩く

悩んでいる時やネガティブな時はうつむき加減で歩きがちです。わかりやすいのはマラソン。苦しくなると下を向いて走り始めます。実はうつむき姿勢をするだけで脳はいまは落ち込んでいるんだ」と勘違いしてしまうといまいます。

だからこそシンプルに「上を向いて歩く」エクササイズを試みてみましょう。まず視線が上になり姿勢が良くなります。肺が開いて呼吸が楽になります。視線の向こうには空や山などの景色、人の顔が目に入り、気持ち明るくなります。

### ④今日の「良いこと3つ」を書き出す

ポジティブ心理学のセリグマンが開発したエクササイズが「Three good things」。行うことはとてもシンプルです。「今日の良かったこと3つ」を書き出すエクササイズです。

- ・毎晩寝る前に行う
- ・1週間続ける

目的は「1日の終わりの認知を変える」とにあります。「今日のコーヒーはおいしかった」「道端でかわいい花を見つけた」などの小さな事でオーケーです。

## ⑤「自分の強み」を書き出す

エリクソンは「自分の強み」を考えることは自分に向き合う意識を持つことであり、本来感(「これが自分らしい自分だ」という実感)の感覚を取り戻すことにつながると説きます。いいですね、この解釈！

自分の強み(例:話し好き、体力がある、笑顔が多い、声が大きく、お菓子が作れる)を書き出したら、次に今までやってこなかった「強み探し」の書き出しをやってみましょう。

## ⑥「感謝の訪問」を文字化する

すぐにできるのが「感謝の訪問」というエクササイズ。かつてお世話になった人との感謝の出来事を思い出します。そのプロセスで好ましい記憶が呼び戻されるので、自分の人生を自己承認することができます。そしてその気持ちを「手紙」に書くことでその相手との結びつきを強くすることができます。

- ・まず目を閉じて複数回の深呼吸
- ・人生の恩人、人生の転機となった人、お礼を言っていない人を浮かべる(故人でも可)
- ・その人がやってくれたこと、どのような影響を受けたか、どのように役に立ったのか、もし出会えなかったらどうなっていたのかを思い出す

それを700×800文字に書き出してみよう。箇条書きでも大丈夫です。

追加して、寝る前の「3つの感謝」も効果的です。相手はクルマや道具類、什器や小物、自分の身体、ベットでもオーケーです。「感謝の感受性」を高めてくれますよ。

## ⑦「末尾」を書き換えるだけのエクササイズ

「とてもむずかしいこと」を列記した文章をポジティブな視点で書き換えをするエクササイズです。

- ・「なんとかなるとは思えない」ことを5つほど書き出す
- ・文章の末尾を「なんとかなる」と書き換える

「〇〇さんのひとり暮らしは認知症が進めばむずかしい」を「〇〇さんのひとり暮らしは認知症が進んでもなんとかなるだろう」と書き換えてみましょう。「これまで」「むずかしい」が前提だった手立てが、ポジティブに書き換えるだけで「では、どうやればなんとかなるだろうか?」と前向きに手立てを考えることができますよ。

これらのエクササイズを行う時間帯は自由。効果的なのが寝る前の3分間に浸りきる。ことがポイント。「ピーク・エンドの法則」によると1日の苦痛や快楽の評価は、ピーク時ではなくエンド時に決まるからです。1日の締めくくりに「今日の良いこと3つ」などを行うことで幸福度を上げることができます。

### 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  
メルマガ「元気いっぱい」(無料:月2回)  
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

「わかりやすく元気のでる講師」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。

近著は本シリーズの参考文献「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。

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. 58

## 予定通りに進まないモヤモヤ感に悩むケアマネさん

「いつも仕事に追われている感とやらな  
いといけない切迫感が頭のなかをめぐって  
います。一方、なかなか手が付けられず、今  
日もできなかったと落ち込むことはしょ  
ちゅう。はつきりとした達成感もなくケア  
マネが続けられるか、不安な日々です」

横浜市 S.Sさん 女性

ケアマネ歴12年



## ムロ先生の「お答えします」

ケアマネの仕事は30件前後のルーティン  
ワーク(定型業務モニタリング)と数件の新  
規ケース業務(ケアマネシメント初期業務)  
に整理されます。まずは追われている感と  
切迫感から開放されるために「業務&作業」

の棚卸しをオススメします。S.Sさんのタ  
イプは「先送り癖+ため込み癖+抱え込み癖」  
をやらかしがち。訪問内容をシミュレーショ  
ンして準備する、即メモ書きで記憶を記録  
化、業務別に分単位で測定&見える化、困つ  
たら即相談する癖(一人居宅なら相談できる  
仲間をつくる)をつける、などのトレーニン  
グの習慣づけ、を試みてみましょう。  
やりとげた感を体感するには仕事以外を  
オススメします。10分程度の「整理整頓、掃  
除、洗い物、軽い運動」などで小まめに達成  
感を得るのが効所です。そのたびに「よし、  
デキタ！」と声に出し、「私、スゴイ！」と自  
分へのほめ言葉も忘れずに。聴覚から脳に  
情報が入ってモチベーションアップには効  
果的です。その気持ちレベルを仕事にスラ  
イドさせると反省モードでなく前向きモ  
ードで楽しく仕事に取  
り組めるでしょう。



## 現場で役に立つ「ミニ知識」

## ⑨ コミュニケーション術

## ① 距離感(パーソナルスペース)の取り方

人間関係で「距離感」は重要。初対面でやたら  
親しくすると「馴れ馴れしい」「なぜ?」と訝し  
がられ逆に距離を置かれたり。かなり親しく  
なっても「バカ丁寧な敬語使い」を続けていると  
「よそよそしい」と逆効果になったり。コミュニ  
ケーションケアでは「距離感」の取り方も大切な  
スキルと位置づけています。

## ◆初対面(紹介者、共通の知人なし)

あいさつの印象から相手との距離感は測れ  
ます。テップンネタは天気。基本はていねい語  
を使い、次第に親しくなります。

## ◆初対面(紹介者、共通の知人あり)

紹介者や共通の知人がいれば、距離感も縮  
めやすいもの。会話のなかにあえて共通の知人  
とのエピソードを折りこみます。その人が年上  
なら敬語をしっかりと使い分けると好感を  
持つてもらえます。

## ◆複数回以上

複数回の人との距離の縮め方は前回、前々回  
の話題を少し持ち出すだけで好印象に。記憶に  
残っているのはうれいものだからです。

## ◆肩書、所属、資格(年齢の上下問わず)

所属・肩書・資格は「看板」です。本人のアイ  
デンティティでもあるので距離感を縮めるうえ  
でも最大限尊重することを忘れずに。

# 福辺流 力を引き出す介助

vol. 72

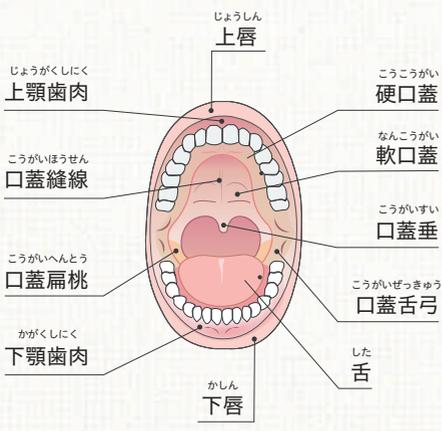
## 「食事」の介助術 ⑥

今回は、前回に続いて舌の働きをもっと詳しくみていきます。



### 《舌の働き》

いくら立派な歯(義歯)があっても、いくら噛む力があっても、舌の巧みな運動がなければ食物を咀嚼し嚥下することはできません。舌は下顎や口唇、頬と協調しながら口腔内の食塊をコントロールし、咀嚼嚥下のすべての過程に関与しています。



舌の働きには次のようなものがあります。

#### ① 食塊形成

舌は前後、側方、挙上など複雑な運動で食物をまとめます。食塊の形成は安全に食べるためにも重要です。

#### ② 咀嚼時の食物の運搬・保持

口腔内に取り込まれた食物は、舌の素早い後方運動によってまず臼歯部に運ばれます。その後もまとめた食物を噛めるように適切な場所に移動してくれます。食物を噛む間、舌は頬と協力して歯から食物がこぼれ落ちないように保持しています。

歯と頬の間の食物や歯間の食物を取り除くのも舌の働きです。

#### ③ 味覚・触覚・温痛覚・圧覚などその他の感覚

舌には味覚の受容器である味蕾の大部分が存在しています。唾液に溶けた食物中の味物質が味蕾の味細胞を刺激し味覚神経により味覚中枢に伝達されて味覚が起ります。

食べてよい物といけない食物を選別する働きも重要です。

#### ④ 唾液の分泌

舌の感覚刺激によって唾液が分泌されます。唾液は食塊形成以外にも次のような重要な働きをしています。

唾液に含まれる消化酵素アミラーゼはデンプンを麦芽糖へ分解(消化)／口内粘膜の保護・潤滑／口内のpHバランスを整える(緩衝)／口内細菌や食べ物のカスを洗い流す(自浄作用)／成長因子と神経成長因子を含み傷の治癒を促進する(組織修復)／食事によって一時的な脱灰状態となった歯のエナメル質の再石灰化／口内に侵入した細菌の活動を抑える(抗菌)／インフルエンザなど重症化しやすい病気の発症を予防(粘膜免疫)

#### ⑤ 嚥下

咀嚼された食物は舌と口蓋の接触によって順次、咽頭へ送り込まれていきます。食塊が口腔から咽頭へ移動するとき(口腔相)、舌は表面が上顎に吸い付くように附着して口蓋を後方に押すことで嚥下を促します。

液体や咀嚼を必要としない流動物では、舌は嚥下の準備期において食塊を舌背でまとめていっしょに咽頭に送り込みます。

嚥下の働きが低下することと、くいしばり等

が引き金となり、睡眠時に舌筋がゆるみ舌の沈下(咽頭の下がる)が起こります。舌が咽頭を塞ぎ呼吸が出来ない無呼吸状態が起こります。睡眠時無呼吸症候群(SAS)と呼ばれ、様々な問題を引き起こします。

## 6 歯列の形成

舌は歯列の形成にも関係しています。

上顎と下顎の歯列弓に対して、口唇や頬は外から、舌は内から取り囲むように位置しています。つまり歯は、外側からは唇と頬に内側からは舌に支えられた状態を保っているといえます。頬圧・口唇圧・舌圧が平衡を保つことで、歯列の位置は一定に保たれています。

これらの力が平衡関係を失うと歯が移動し歯列の異常が起こります。舌筋が麻痺した人に著しい歯の傾斜などが見られるのはこのためです。

## 7 構音

構音器官としては下顎、舌、唇、軟口蓋があり、これらの器官が相互に影響しながら声道の形を変えることによって母音の区別や子音の種類が決定されます。その中でも舌はとても重要な構音器官と言えます。

舌は舌体の移動や形態変化によって口腔内の形や容積を変化させて様々な語音を作りだします。舌全体の変形と移動が母音の区別を決定します。

また、舌尖や舌背が口蓋に接近・接触することにより多くの子音が生み出されます。例えば、舌尖を使えば「タ行」や「ナ行」、奥を使えば「カ行」など、使う場所を変えて出したい音を調節します。

闇魔様は歯ではなく、舌が生きるか死ぬかの鍵になることをご存知だったのかも知れないですね。



次回は、美味しく口から安全に食べるための舌の改善、訓練などについて説明します。



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、厚生労働省老健局参与(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!!

## 疾病予防のための食事の摂り方〜熱中症〜

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、今回は脂質異常症についてお話ししました。今回はこれからの時期に注意が必要な熱中症について考えてみたいと思います。

### ◆シニア世代と熱中症

熱中症はスポーツ現場や仕事でたくさん汗をかき、かく状況で、多く注意喚起がされていますが、実は高齢の方で身体を活発に動かさなくても、生きていくために必要な水分やミネラルが食事から十分に摂ることができなかつたり、生理機能の低下で体温調節機能が充分に働かなかつたりすることで発症する危険性が高くなり、気が付かないうちに発症して命の危険につながることも少なくありません。

熱中症には、熱失神・熱痙攣・熱疲労・熱射病の4つがあり、それぞれ原因と対処法が異なります(表1)。

熱失神はいわゆる「立ちくらみ」の状態で、一時的に目の前が真っ暗になつたり一瞬意識を失つたりします。熱ければ、多く見られるのが足

表1 熱中症の種類と対処法

重症度分類	症状	治療
Ⅰ度	<b>熱失神</b> 直射日光下で長時間いた場合や、高温多湿の室内などで起こる症状。突然、意識が消失する。体温は正常であることが多い。発汗が見られる。	日陰やエアコンの入った涼しい部屋で休む。水分を補給する。
	<b>熱痙攣</b> 大量の発汗後に水分だけを補給して体内の塩分やミネラルが不足すると起こる。突然、痙攣と硬直を起こす。体温は正常であることが多く発汗が見られる。	日陰やエアコンの入った涼しい部屋で休む。経口補水液(水1リットルに対して砂糖40g、塩3g)を摂る。
Ⅱ度	<b>熱疲労</b> 多量の発汗に水分・塩分補給が追いつかず、脱水症状になった状態。発汗は見られるが皮膚は冷たい。	病院にかかり点滴を受ける。
Ⅲ度	<b>熱射病</b> 視床下部の温熱中枢まで障害され、体温調整機能が失われた状態。意識障害が生じ、体温は40℃以上まで上昇。発汗は見られず、皮膚は乾燥する。	救急車で医療施設に緊急入院し、速やかに冷却治療をうける。



の筋肉のけいれんをおこす「こむらがえり」です。重症度がⅡ度以上になると医療機関で治療を受ける必要があり、熱射病が疑われる場合は、救急車要請の必要が出てきます。どの症状も単独で起こる場合もありますし、重複したり、状況によっては一気に熱射病の症状が出てくる場合もありますので、熱中症の危険がある環境下では常に注意が必要です。

熱中症が起こる危険性を示す指標として WBGT(湿球黒球温度)があります(表2)。

人体の熱収支(体温調節)に影響を及ぼす、気温・湿度・輻射熱・気流の4つの環境因子のなかでも特に影響の大きい気温・湿度・輻射熱から算出される指標です。気温が高くなっても、湿度が高かつたり、直射日光を浴び続ける環境などでも熱中症に陥る危険性は高くなります。また、暑い環境下で体温を下げるために汗をかきまわす汗が蒸発するとき皮膚の熱を奪って体温が下がるため、締め切った室内や無風状態で長時間の活動をする時も熱中症の危険が高まります。湿度や輻射熱は日常的に測定することが難しいですが、熱中症の心配が大きくなる時期には、各自治体のホームページなどで毎日発表されていますので、自宅や職場、活動する場所などのWBGTを前もって調べておくことも大切です。高齢の方は日常生活の中でも熱中症になる危険性が高まりますので、日常生活に関する熱中症予防指針も参考にしてください(表3)。

熱ければ、水分とともに電解質の不足で起こります。大量の汗で失われる電解質のほとんどがナトリウムなので、大量の発汗後には水とナトリウムの補給が必要です。ただし、熱中症の予防のために普段の食事から食塩の多い食

表3 日常生活に関する熱中症予防指針

温度基準(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 31℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 28～31℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 25～28℃	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分休息を取り入れる。
注意 25℃未満	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

表2 運動に関する熱中症予防指針

気温	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子ども場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は少ないが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

を摂らなければならないということではありません。むしろ、日本人は普段の食事で食塩を多くとりすぎていて、生活習慣病の問題につながります。電解質の問題になるミネラルは、ナトリウムの他に、カリウム・マグネシウム・カルシウムなどがあり、これらは普段の食事でも不足しがちな栄養素なので、心がけて摂ることが大切です(表4)。

のどが渴いたと感じた時にはすでに脱水が起こっています。さらに熱中症の危険性が高い環境下では、水分補給をしたとしてもすぐに細胞の中にまで水分がいきわたることが難しく、重症度が高くなります。常日頃から起床時に空腹の状態での排尿排便後の、万全の体調の時の体重が脱水を起していない体重と把握しておき、体重が減少しているときは脱水が起こっていますので、いつも以上に水分補給をするようにしてください。また、アルコールやカフェインを含むものは利尿作用があり、水分補給にはなりません。コーヒーを1杯飲むだけで脱水が起こるということではありませんが、水分補給にはなりにくいといえるでしょう。

次回もこれからの季節に気をつけたい、貧血予防のための食事について考えてみたいと思います。

表4 熱中症予防のために摂りたい栄養素と多く含む食品

栄養素	多く含む食品
カリウム	果物、ドライフルーツ、海藻類
マグネシウム	種実類、海藻類、豆類、小魚
カルシウム	乳製品、小魚、海藻類、大豆製品



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



# 生活筋力を鍛えるゆる〜っと体操⑤

## ゆらゆら腰ほぐし

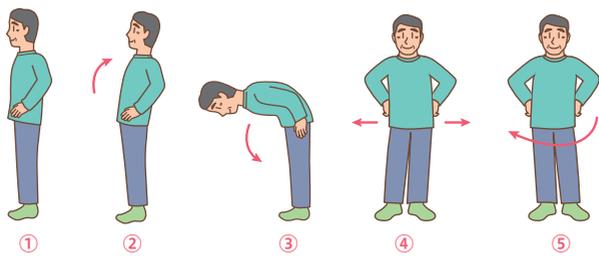


腰まわりを労わる体操を行う際は、しっかりと腹筋に力を入れましょう。腹筋が弱いと腰を痛める原因にもなりますので注意しましょう。

### 疲れがたまりやすい”腰“をゆるめる！

#### 今月のテーマ 腰

知らず知らずのうちに疲れを溜めやすい「腰」まわり強く押したりせず、ゆったりとした動きでほぐしましょう



#### 腰まわりを労わる動き

- ①腰に両手を当てて (お腹に力を入れましょう)
- ②無理のない範囲で、腰を反らせて
- ③前にゆっくり曲げます
- ④腰を左右にクネクネと
- ⑤最後に、お腹に力を入れながら腰を回します

#### 腰をほぐすと内臓の働き上向き↑便秘の解消にも

フラダンスや安来節なども「腰」を上手に使っています。なんちゃってダンスでも構いません。鼻歌で気軽に動きましょう。



#### 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。

〈お問い合わせ〉

自分でほぐす

vol. 72

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。

