

介護に携わるすべての方に

# Care Topics

2020

7

vol.50



|特集

## 支援困難ケースの学校④

支援困難ケースの「取り組み方」

# ケアマネジメンツの仕事術

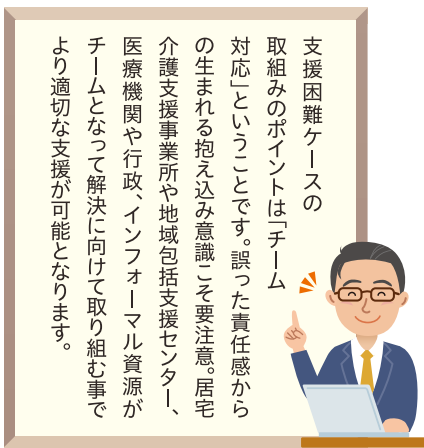
vol. 37

「エッセンシャル版」

## 支援困難ケースの学校④

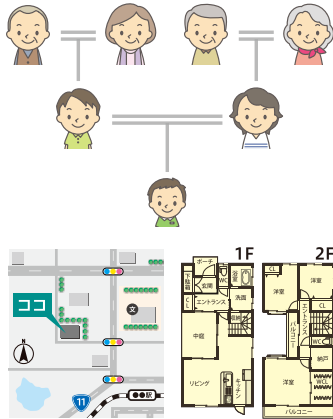
## 支援困難ケースの「取り組み方」

専門員（新人でもOK！）にオブザーバー参加してもらうことをおススメします。



### ◆「事業所カンファレンス」で話し合う

担当のケアマネジャーはまずは居宅介護支援事業所で話し合いの場（カンファレンス）を持ちます。例えば、「相談があるんですけど・・・」では単なるアドバイスに終わりがちです。少人数であっても必ずカンファレンスを開きます。客観的な視点を持つ人が参加することで視野が広がるので地域包括支援センターの主任介護支援



②検討資料は「ケアプラン、個別サービス計画、サービ担当者会議議事録」をワンセットで！  
検討する際に「ケアプラン、個別サービス計画、サービ担当者会議議事録」はワンセットで用意し説明します。とかくケースそれ自体の原因探しがちですが、支援方針や課題設定、支援内容など「チームケア」に支援困難化する要因があるからです。



③「不安・悩み」の共有でなく、「さあ、どうするか」を話し合う  
カンファレンスが不安や悩みを話すだけで終始してしまうことがあります。「こうして話せてスッキリしました」という担当ケアマネの言葉は確かにホッとします。

けれども困っているのは利用者（家族）やケアチームや近隣です。話し合っただけで終わるレベルで終わっていませんか？「さあ、どうするか」を話し合わないとまた同じことの繰り返しです。

取り組みの話し合いのポイントは4つあります。

- ・現状と問題と要因を洗い出し整理
- ・すぐやること、時間をかけてやることを分類

- ・期間と役割(分担)を決めスケジュールリング
- ・リスクを事前に洗い出し、万が一のときのシミュレーションをする



#### ◆「地域ケア個別会議」で話し合う

居宅介護支援事業所でも対応しきれない支援困難ケースのためにあるのが地域ケア個別会議です。地域包括支援センターといっしょに動くことをお勧めします。地域包括支援センターの役割の一つに「日常生活圏域における包括的・継続的ケアマネジメント支援」があります。その担当が主任介護支援専門員です。

地域包括支援センターは「地域ケア会議」を開き、支援困難ケースは地域ケア個別会議(市区町村によって呼称は多様)で話し合います。地域ケア個別会議のメリットは3つあります。

- ①医療機関や行政機関(障害・福祉関係等)、町内会、民生委員、社協などに集まってもらえる

- ②アドバイザー(助言者)に参加してもらえ、専門的知見(法律、栄養・薬剤など)を得られる
- ③ケースを通して4つの課題が明確になる  
特に地域ケア会議で4つの課題(地域課題、ネットワーク課題、資源開発、政策化)抽出の話し合いを通じて、困難さの複雑さを整理し「多様な支援の可能性」を話し合うことができます。



#### ◆地域包括支援センターに相談する

地域ケア個別会議で話し合ってもらうためには、利用者が暮らす日常生活圏域を担当する地域包括支援センターに相談をします。

主任介護支援専門員に支援困難ケースの概略をケアプランなどの資料も合わせて持参し相談します。その際に「何に困っているか」だけではなく「今後、どのように支援をしたいのか」を整理して、そのためにどのようなことを課題として取り組めばよいかを相談します。

けれども支援の方向性さえ見えないこともあるでしょう。その場合は「事業所カンファレンスに参加して一緒に考えてもらえませんか?」と参加を依頼するのもよいでしょう。



#### ◆地域ケア会議への準備をする

地域ケア個別会議の顔ぶれのなかにはケースについて初めて触れる人もいます。とくに助言者にはわかりやすい資料が必要となります。

- ・利用者基本情報
- ・ケアプラン(第1〜3表)、個別サービス計画
- ・支援経過記録(概略)
- ・家族構成図、間取り図、周辺近隣マップ

#### ◆アドバイザー(助言者)のリクエストをする

地域ケア個別会議の特長はアドバイザーに参加してもらえる点です。どのような専門性を持つ人に参加してもらいたいのか、をリクエストしましょう。次に例を示します。

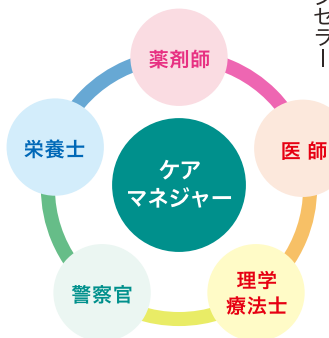
・栄養面、服薬面、感染予防への助言  
栄養士、薬剤師、保健師など

・リハビリ、フレイル予防  
PT・OT・ST、保健師など

・認知症、徘徊時対応、高齢ドライバー対策  
認知症ケア専門士、認知症専門医、  
認知症家族の会、警察交通安全課など

・消費者被害、権利擁護、介護ストレス  
消費生活アドバイザー、弁護士、精神科医、  
臨床心理士、

カウンセラー  
など



### ◆支援計画と4つの領域の課題を話し合う

効率的な話し合いにするために支援計画(原案)を地域包括支援センターと協力し作成し、話し合いのテーマを明確にしておきます。

地域ケア個別会議は個別ケースの解決の話し合いだけが目的ではなく、その話し合いを通して、地域課題・資源開発・ネットワーク課題・政策化への課題を抽出することになります。

地域ケア個別会議後にすみやかにケアチームとのサービス担当者会議を開き、助言内容を踏まえさらに具体的な対応策を話し合います。

支援困難ケースの「担当ケアマネの抱え込み」は致命的です。居宅介護支援事業所としてチームで行い、そして必要に応じて地域包括支援センターや行政機関、サービス事業所、地域との「連携対応」を行うことが責任ある対応です。そのことがみなさんの日常生活圏域の「地域包括ケア力」を向上させることになります。

次回からみなさんが直面するさまざまなお個別テーマを取り上げます。

## ムロさんのまとめ

**その①** 事業所カンファレンスを行い、抱え込みを避け、事業所対応とする

**その②** 「不安・悩み」の共有でなく、「さあ、どうするか」を話し合う

**その③** 地域ケア個別会議で多様な視点からケース分析し「4つの領域の課題」を抽出する

新刊

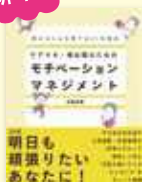
執筆

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。「わかりやすく元気ができる講師」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「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)、「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



## ケアマネさん「元気だして、相談室」

vol. 37

## 新型コロナウイルスで

## 今月の悩めるケアマネさん

「うちのサービス付き高齢者向け住宅に入居する軽度認知症のBさんのことです。入居前から行っていたデイサービスを週4回利用していましたが入居施設側から感染の持ち込みリスクがあるので、うちの建物内1階のデイサービスに変更できないかの相談がありました。先方の職員さんと相性もよく、お友達もいるのでいつも楽しそうに行かれていました。サービス変更をどうすればよいでしょう」

神奈川県H市 H.Gさん 女性

ケアマネ歴4年 介護福祉士



## ムロ先生の「お答えします」

新型コロナウイルスの対策の基本は「感染しない・持ち込まない・持ち出さない」です。新型コロナウイルスのむずかしい点は罹患から発症までの期間の長さ。インフルエンザなら

2〜4日程度が10〜14日なのです。

いま、どこの施設やデイサービスでも利用者(家族)が陽性患者となることに非常にセンシティブです。陽性者発生で他の利用者(家族)の感染リスクが高まり、休業や倒産を招くことになるからです。このような非常事態では「相談のような施設側判断もあるでしょう。利用者に提案する前に、デイサービス変更でも「本人が好むケア」がどのように提供できるのか、検討を行います。どのようなケア(食事・入浴・排泄・リハビリなど)が提供されているのか

- ・どのようなかわり方をしているのか
- ・どのようなお友達と仲がいいのか
- ・どのような過ごし方しているのか

実際に生活相談員などと現場に立会い、動画で撮影する、個別サービス計画の説明を受けるなど事前のコミュニケーションをして万全の受入れ準備をして提案しましょう。



## 現場で役に立つ「ミニ知識」

## 「ウィズ・コロナ時代」のケアマネ心得①

新型コロナウイルスへの対応が絶滅をめざすのではなく、「ウィズ・コロナ」となりました。「新しい生活様式」ニユノーマルで乗り越えていくためには、これまでの働き方から衣食住までの常識を根本から変える「意識改革」が求められています。同様にケアマネジャーの相談支援のあり方をイノベーションする機会として積極的に取り組みましょう。

## ◆「感染症対策」の伝道師になる

感染症に関するメディアの報道がたくさんされていても、利用者(家族)が正しく理解されているとは限りません。知っていても感染対策を正確に行えていでしょうか。とくに夏特有の換気方法や熱中症対策も必要になります。視覚障害や聴覚障害の人にはマスクは声がかもり、表情がわからないのでかなりの支障があるといえます。一緒に新しい日常に向けた工夫を考えましょう。

## ◆利用者(家族)に話すACPのタイミング!

いったん陽性者となったら入院・隔離治療となります。面会はほぼできません。一般的にACP(終末期の意思決定プロセス)は看取り期に行いますが、陽性となった高齢者の致死率は高く、その時の対応について家族と話し合う機会を持つのもよいでしょう。

# 福辺流 力を引き出す介助

vol. 50

## 状態別介助⑬ 出来事記憶エピソード記憶の障害と対処法①

前2回で記憶についてまとめてみました。今回からは、記憶障害とその対処法を考えてみたいと思います。

### ◆出来事が思い出せなくなる障害

まず最初は、宣言記憶の中の、出来事記憶（エピソード記憶・障害）についてです。

何があったのか、自分が何をしたのか、何を言ったのか、何を見たのかなど過去の出来事が思い出せなくなる、初期のアルツハイマー型認知症によく見られる典型的な記憶障害の一つです。

昔の記憶は比較的障害されませんし、思い出せなくても周囲への影響はあまりありません。

問題になるのは最近の出来事の記憶低下です。昨日とか数日前とか、あるいは数分前にあった出来事が思い出せなくなります。薬や訓練で改善するものではないので、低下しても何とかやっていけるように工夫するほうが現実的です。



#### ①よく見られるシーン

「買ったことを忘れてしまって、同じものを何度も買ってしまおう」

問題になりそうなのは、食料品と高価な買い物（特にダイレクトメールや通信販売）です。

買い物は、記憶や判断が想像以上に多く必要とされる行為です。食料品の買い物の場合、いま冷蔵庫にあるものや、これから作る献立に必要な食材を把握していなければなりません。長年、主婦をしていた女性にとって買い物は重要な役割であり、昔の買物の習慣が現在の行動に反映されます。家族の好みでよく買った食材やお買い得商品が目止まれば、反射的に買ってしまおうことは十分考えられます。

冷蔵庫の中に、卵やお豆腐が山のようにある。買ったことを思い出せない状態より、

同じものがたくさんあることに気付かないほうがより問題なのかもしれません。しかし、買物を制止してしまうことは本人に非常にストレスをかけてしまい、得策ではありません。

ケースによっては、メモを持って買い物に行くという対処法で同じものを買う頻度が減るかもしれませんが、メモを見て買物をするのでできるかどうか、あるいはそれによって同じものを買う頻度が減るかどうかは、試してみなければわかりません。

#### ②対応の仕方

障害の早期のどこか自分がうまくできなくなってきたという自覚のある時に、一緒に冷蔵庫の中を見て、あるいは一緒に買い物に行つて、なにか変なことになることに気づいてもらうようにします。本人もなんとなく自信がなくなっているので、「代わりに買物をさせてもらっていますか？」「行かせて欲しい」というように話をもっていくと、すんなりと受け入れてもらえることも多いようです。

そのようにして少しずつ買物をしなくてもいい生活に切り替えていくと、混乱が少なくなることができます。障害が進んで自覚がほとんど

できなくなってしまうからでは、切り替えをすること  
自体が変化になって認知機能の低下した人を  
余計に混乱させてしまいます。

ただし、これは家族のような親密な関係か  
らの提案だとなかなか難しいかもしれません。  
ヘルパーなどの少し距離のある人が時間  
的に余裕のある時に試してみてください。

あるいは、地域の協力で上手くいく場合も  
あります。いつも同じスーパーに買い物に行  
くのであれば、その店員さんから「明日は特  
売日なので、明日の方が安くなりますよ」な  
どと言ってもらえるも  
よいかもありません。

「認知症サポーター」  
「買い物セーフティネット」  
ト」など、自治体レベル  
で取り組む例も増えて  
います。

また、高額商品などの買い物は、家族がいつ  
もそばにいればチェックすることは比較的容  
易ですが、認知症の人が独居だったり、日中  
に1人で留守番をしているような場合には、  
ダイレクトメールや電話の勧誘で、高価な買  
い物をしてしまう場合が少なくありません。  
実際に知人で、お父さんが高価な買い物  
をしたり、本人名義の土地を売買したりして、



びっくりするような金額が動いていたような  
例があります。高齢者が独りでいると、親切  
そうに何度も電話や訪問してくれる業者  
にしないで、好意を持つようになります。一人  
暮らしの孤独  
感につけ込んで  
高額な商品や  
サービスの契  
約をさせる業  
者もやはりあ  
ります。



購入から一定期間であればクーリングオフ  
を使って契約を撤回することができます。た  
だし期限を過ぎてしまうとクーリングオフは  
使えないので、こまめにチェックする必要が  
あります。  
また成年後見人になるための手続きをし  
ていれば、高額な購入の場合は「取消権」を  
使って契約の取り消しをすることが可能にな  
る場合もあります。

留守電にしておく、固定電話は解約する、  
日中はデイサービスを利用してもらうなどの  
対応策を考えないといけません。本人と周  
りにとって一番いい方法と時期を選ぶことが  
大切です。

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!!



## 熱中症対策と水分補給

皆様こんにちは。2020年の半分が過ぎました。年の初めにはこのような大変なことがおこるとは、想像もしていませんでしたが、みなさんの努力の結果、自粛解除に向かうことができ、本当によかったと思います。しかしながら、お仕事を自粛せざるをえなかった方々や、医療機関等で新型コロナウイルスと現場で向き合わなければならなかった方々など、まだまだこれから暑いはずが続くと思います。私も再度気を引き締めてできることを続けていきたいと思えます。



### ◆気温だけでなく湿度が影響する熱中症

前回、不快指数についてお話しさせていただきましたが、**熱中症も気温だけでなく湿度が大きく影響しています。**熱中症を予防するために使用される指標は、WBGT(湿球黒球温度)で、気温・湿度・輻射熱から算出される指標です。日本体育協会では「WBGTが31℃(気温35℃)以上では運動は原則中止」といった熱中症予防のための運動指針を定めています(表一)。

また、運動をしていない場合でも、高齢者などの日常生活での熱中症も問題となっていることから、日本気象学会は、「WBGTが31℃以上では、**高齢者は安静状態でも熱中症が発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け涼しい室内に移動する**」といった

日常生活における熱中症予防指針を出しています(表二)。WBGTは計算式によって算出できますが、表にあるように気温を参考にしていただくか、熱中症の心配が多くなる時期には、各自自治体のホームページに毎日のWBGTを掲載しているところもあるのでチェックしてみるとよいでしょう。

### 熱中症の予防には、運動時も日常生活も以下の熱中症予防8か条が提案されています。

- ① 知って防ごう熱中症
  - 熱中症には、熱失神(たちくらみ)、熱けいれん(こむらがり、筋肉のけいれん)、熱疲労(脱水、頭痛、吐き気、嘔吐)、熱射病(高体温、意識障害)の4つがあり、原因や症状が違います。
- ② あわてるな、されど急ごう救急処置

熱失神の場合は、日陰の涼しい場所で休息をとり、しっかりと水分補給を行います。熱けいれん、熱疲労は日陰の涼しい場所で横になり、気分が落ちつき、自力で水分補給ができる場合は、水分と塩分の補給を行います。症状が改善されない場合や自力で水分補給ができない場合は早めに医療機関を受診しましょう。高体温や呼びかけにもはっきりと応えられない状態が見られる場合(熱射病)は救急車を呼びましょう。救急車が到着するまで、日陰の涼しい場所を横になり、氷で首・脇・足の付け根を冷やす、身体を濡らして風をあて、体温をこれ以上上げないようにします。意識障害がある場合、無理に水分を摂らせようとすると余計に危険な状態になることもあるので、避けてください。

### ③ 暑いとき、無理な運動は事故のもと

WBGT温度を参考に日中の無理な運動や生活活動は避けましょう。また、風通しの悪い屋内では気温が低くても熱中症の危険性が高まります。

### ④ 急な暑さは要注意

暑さになれるためには、気温が高い日が3〜4日続くことが必要だといわれています。気温が高くなっても湿度が高い場合や、急に気温や湿度が上がった日は熱中症の危険性が高まります。

### ⑤ 失った水と塩分取り戻そう

大量の汗を短時間でかいた場合は、汗とともに塩分も失われています。暑い環境での運動や強度の



高い生活活動(表3)をした場合は、スポーツドリンクや経口補水液などの摂取を心がけましょう。

⑥ 体温で知ろう健康と汗の量

運動前後や朝晩に体重をはかることで、失われた水分の量を知ることができ、体重の3%の水分が失われると運動機能や体温調節機能が低下するため、体重減少量が2%以上にならないようにこまめに水分補給を行いましょう。

⑦ 薄着ルックでさわやかに

服装は軽装にして、吸湿性や通気性の良い素材のものを着るようにしましょう。締め付けがきついものも避けるようにしましょう。屋外では帽子の着用も大切です。

⑧ 体調不良は事故のもと

疲労、寝不足、発熱、風邪、下痢などの体調不良時は、体温調節機能も低下し熱中症につながりやすいので、無理な運動や生活活動は避けましょう。

運動中や強度の高い生活活動を行うときは、15分おきに200ml(コップ1杯程度)の水分を補給してください。熱中症の心配がある場合は氷水などの冷たいものがよいでしょう。さらに、大量の汗をかく場合は、スポーツドリンクや経口補水液で塩分も一緒に摂りましょう。



次回はシニア世代が気をつけたい暑さ対策について考えたいと思います。

表3 日常生活の強度

軽い	中等度	強い
休息・会話	自転車(16km/時未満)	ジョギング
食事・身の回り	散歩(95~100m/分)	サッカー
楽器演奏	掃除(はく・ふく)	テニス
裁縫(縫いミシンかけ)	布団あげおろし	自転車(約20km/時)
自動車運転	体操(強め)	リズム体操
机上事務	階段昇降	エアロビクス
乗物(電車・バス位)	床磨き	卓球
洗濯	垣根の刈り込み	パドミントン
手洗い・洗顔・歯磨き	庭の草むしり	登山
炊事(料理・かたづけ)	芝刈り	剣道
買い物	ウォーキング(107m/分)	水泳
掃除(電気掃除機)	美容体操	バスケットボール
普通歩行(67m/分)	ジャズダンス	縄跳び
ストレッチング	ゴルフ※	ランニング(134m/分)
ゲートボール※	野球※	マラソン

※野球やゴルフ、ゲートボールは、活動強度は低いけど運動時間が長いので要注意

表1 熱中症予防のための運動指針

気温(参考)	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 WBGT31℃以上では、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) WBGT28℃以上では、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。運動する場合には、頻りに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。
28~31℃	25~28℃	警戒(積極的に休息) WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24~28℃	21~25℃	注意(積極的に水分補給) WBGT21℃以上では、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) WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給が必要である。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。

表2 日常生活における熱中症予防指針

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
35℃以上	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大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
31~35℃	厳重警戒(28℃以上~31℃未満)	すべての生活活動でおこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
28~31℃	警戒(25℃以上~28℃未満)	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に休憩を取り入れる。
28℃未満	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。

執筆 【管理栄養士】坂元 美子(さかもとよこ)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

宅配クック123の配食サービス  
体験してみませんか？

## ■配食事業の勉強会を開催しました

地域包括支援センター主催の地域のケアマネジャー様向けの連絡会にて、配食事業の勉強会を開催しました。管理栄養士より低栄養の予防を目的とした栄養価についてお知らせした後は、安否確認や、高齢者との会話についてご説明。最後に、実際に提供しているお弁当を試食して頂きました。

配食をお勧めする上で、実際に食べているときより具体的にご利用者様に説明できると、参加した皆様にもご好評頂きました。



ケアマネジャー向け試食会の様子

## 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

福辺先生の  
新刊本

## 『力の要らない 介助術』

を抽選で10名様にプレゼント!



身体レベル別の介助方法で本人のチカラを自然に引き出し、寝たきりを予防する介助術や声掛けの方法などをイラストと写真で分かりやすく紹介。B5版オールカラーで見やすい1冊です。

《応募期間》2020年7月31日(金)必着 ※当日消印有効

《応募要項》①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥本誌へのご感想をご記入頂き、下記宛先までご応募ください。

〒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 書籍プレゼント係

※ご応募はお1人1冊となります。※当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

# 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⑦ 肩甲骨から肩をほぐしましょう

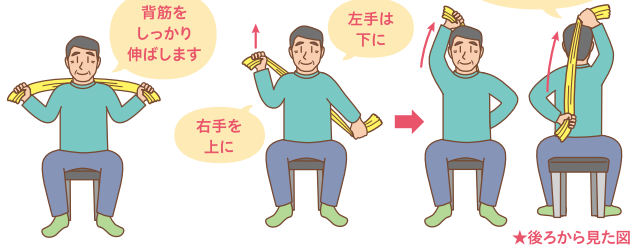
伸縮タイプ  
浴用ポディタオル



腕を背中側で引っ張ると肩甲骨が大きく動き、肩こりや背中のがりがほぐれます。肩甲骨の可動域を広げて、筋肉のこりを解消しましょう。

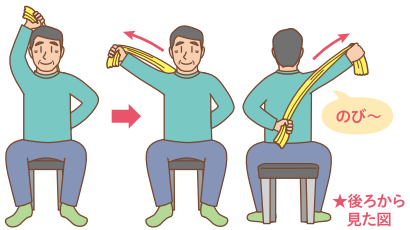
モノを持つことで関節の可動域が広がります！伸縮性のある浴用ポディタオルをご用意ください。 ※日用品販売店や100円ショップなどで購入可能です。

- ①風呂で背中を洗う要領で、のびのびタオルを背中に回します。
- ②左手を下に、タオルを引っ張りながら右手を上へ伸ばします。



★後ろから見た図

- ③次に右手を挙げた状態から、タオルを引っ張りながら腕を横に伸ばします。



★後ろから見た図

①～③まで、反対の腕も同様に行いましょう。

**POINT**  
 脱力は頭からではなく、腕から下ろして行いましょう。体を起こすときは、背中、腕の順で、最後に頭を起こします。

**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。
- 痛みを感じたら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ー協会名誉理事。うふふりびくす(楽しい介護予防)を主宰。



(お問い合わせ)

