

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2021

3

vol.58



特集

支援困難ケースの学校⑪

オトコ介護

ケアマネジメンツの仕事術

vol. 45

「エッセンシャル版」

支援困難ケースの学校①①

オトコ介護



介護保険がめざすのは「介護の社会化」。

女性中心(妻・嫁)が当たり前だった介護を「社会で支える」ことに変わり、いまでは介護者の「4人に1人」が男性となりました。

しかし支援困難ケースでは、男性介護だから生じる問題も増えています。

◆「オトコ介護」で追いつめられるケース

Ｔさん(70歳)はアルツハイマー型認知症の妻(74歳…要介護2)の介護をして1年目。敵を知るために書店で認知症の本を手あたり次第に購入し1年間で50冊を読破する。病状は確実に進行し、物盗られ妄想で

泥棒扱いを受け、入浴介助ではひっつかかれる始末。医師から腎臓の数値がよくないと指摘され、毎回、オムツの尿量を計測しエクセルで表を作っている。九州男児で家事はまったくの未経験。せつかくの手料理を「まずい!」と吐き出されたときはカッとなって手が出てしまう。妻が「デイサービスでいじめられた」と泣いて訴えたのでケアマネジャーを呼び出し「契約違反だ!」と大クレームをつける。



◆「男性学」の視点から浮かび上がるオトコ介護の5つの傾向

支援困難ケースをテーマにした研修会で男性介護者の抱えるジレンマや悩みを意図的に講義するようにしています。具体的には「オトコが抱く考え方の傾向」を踏み込んで話すようにしています。その理由は支援困難

ケースのなかに「オトコ介護」だから生じる傾向があること、そしてケアマネジャーのほぼ8割が女性だからです。

女性ケアマネジャーのみなさんが「男性介護者へのアプローチの仕方がよくわからない」原因のなかに「女性ならではの目線」が少なからず影響していると考えます。

まず男性の2面性(内なる男らしさ・社会から求められる男らしさ)に注目すべきです。この2面性が「男らしさ」をつくり、介護での「男はつらいよ」という葛藤状態をつくることになります。



◆オトコ介護の5つの傾向

男性学の視点も取り入れ、どうして男性たちが介護を抱え込んでしまい、周囲から孤立化してしまうのか、なぜ介護のつらさを吐露しないのか。研修会では次の5つに整理をして話しています。

① 建前重視であること

男性は建前を重視します。夫・長男という建前(家族内ポジション)から介護を一手に引き受けることになりやすいのです。

② 一途であることが立派とされる

決めたことはひたむき・愚直に取り組むことが立派・美德とされるのが男社会。本音は「弱音」と解釈されます。プレまくる男はマイナス評価の烙印が押されます。

③沈黙は金

多くを語らず弱音を吐かないのは男の美意識です。フーテンの寅さんの「それを言っちゃおしまいよ」の言葉に男たちの共感が集まったのは、そこにあります。つらいことも沈黙し、やがて介護を抱え込み周囲から孤立することになります。

④メンツに異様にこだわる

プライドを重視するのは女性のほうです。たとえ不利でも大きな決断(例:離婚によるシングルマザー)をするのは女性だからです。メンツ(体面・外面)にこだわるのが男性です。家事・介護はオナナの仕事という固定観念から抜けきれない男性はまだ多いです。顔をつぶされた(軽視された)となれば激高することをやらかします。先々の虐待への心配を尋ねて逆ギレされるのも、そのせいかもしれません。

⑤上下意識が強い

男性は組織での立ち位置や社会的ポジションを気にします。同窓会で会社の規模・職位を話題にして相手にマウントをとりにいく(張り合う)のも男性です。介護離職で会社人間でなくなる「喪失体験」が本人を孤立させることにつながります。

これらの「男らしさ」が多くの男性介護者を追い詰めることになる。



◆団塊オトコの介護は「ビジネスモデルっぽい」

20年前は明治生まれの親の介護が主でした。ここ数年は大正生まれ・戦中生まれのお親や配偶者を夫婦や親子で「老老介護」するのが一般的となり、その中心層が団塊男性高齢者(1947年〜49年生れ)たちです。戦後の高度経済成長期から時代の最先端を切り開いてきた男性たちが、なんと4年後の2025年は後期高齢者になる年です。支援困難ケースへのアウトリーチではこの層の男性介護者の特徴を押さえておきましょう。

まずは理屈っぽくて契約ごとにするさいことがあります。この層は一定数の中学卒の人がいますが多くは高校卒です。また大学進学率が次第に高くなっていきます。サラリーマンになり出世街道をひた走り、ずっと競争させられた企業経験が退職後の生活習慣や人生観に大きく影を落としています。定年しても仕事人間っぽさが抜けず、介護になっても「目標設定と成果主義のビジネスモデルスタイル」で取り組みがち。つまり介護にも成果と評価を求めがちなのです。

また仕事と同じように完璧主義を持ち込みます。「努力と根性の人生観」が染み付いてしまった男性が親や妻の介護をやるものから叱咤激励は当たり前。それがいつのまにか叱咤が説教や暴言(心理的虐待)になり、睨と称した暴力(折檻)になることも。そうなっ

しまう自分に自己否定感が募り、介護破綻が介護心中や介護殺人という悲惨な結果をもたらすことになります。

◆「オトコ介護」へのアウトリーチ

男性介護者へのアウトリーチは男性の特性に着目したかわり方を心得ておけば信頼関係をつくるうえで効果的です。

①ほめる・感心する

「沈黙が金」の男性はことさら自分から話しません。しかし内心は「周囲の評価」をとても気にしています。そこで効果を発揮するのが「ほめる・感心すること」。

介護の苦勞に同情・共感されることより介護の工夫やがんばりをまずはほめる・感心することをやってみましょう。

②興味を持つ

私たちは自分に肯定的な興味を持つ人に好感を抱きます。とくに「好きなこと・得意なこと・輝かしい実績」に興味を持ってもらうと自己肯定感も高まるからです。

③提案する

男性には傾聴だけでなくコンサルテーション的な提案が効果的です。その際に「複数の提案を行い選択権は相手に委ねます。相手の意思を尊重することで自主性と責任性が生まれるからです」。



◆「4つの領域の課題」で整理する

男性介護者が「4人に1人」の確率になり、支援困難ケース化や虐待・事件化するのが男性介護者である確率も高くなっています。地域包括ケアの視点から支援を次のように考えましょう。

① 地域の課題を見つける

日常生活圏域ごとに男性介護者の状況をケアマネジャー間で情報共有し、困っていること(例・料理づくり、認知症ケア)を整理しましょう。

② 多職種・多機関連携の課題を見つける

男性介護者の悩みや困り事(例:妻の下着を買うのが恥ずかしい)に介護・医療や民間でできること、やってもらいたいことを整理しましょう。

③ 地域資源の課題を見つける

男性介護者の困りごとを解決するにはどのような資源(例:男性介護者の会、男性料理教室、男性介護教室など)があればよいか、地域包括支援センターと連携して話し合います。

④ 政策形成の課題を見つける

男性介護者支援のための「しゃべり場」づくりや資源の開発のために、どのような



公的支援があればよいかを整理し行政に提案しましょう。

◆メディアの「男性介護者」の描き方分析

メディアは男性介護者を「がんばっている系、楽しんでる系、辛くてポロポロ系、夫婦・親子愛系」で描きがちです。残念ながら男性のやらかしてしまいがちな「マイナス介護」は男性介護者への差別や偏見を助長するので控えているように思えます。

しかし男性性が持つ特徴やリスクを男性介護者やケアマネジャーが意識することで虐待的ケアや介護破綻を予防することはできます。

ムロさんのまとめ

その① 男性の「5つの特徴」を男性介護者ごとに整理してみる

その② 信頼関係は「ほめる・感心する・興味を持つ」ところから

その③ 傾聴・共感よりコンサルティング的提案をする

新刊

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 <http://caretown.com>
メルマガ「元気いっぱい」(無料:月2回) mag@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、施設職員向けの研修で定評がある。Zoomを使いこなす研修講師としても注目を集める。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」(中央法規出版)、「ケアマネジャー手帳2021」(中央法規出版)など



ケアマネさん「元気だして、相談室」

vol. 45

今月の「コロナ禍」での

支援に悩むケアマネさん

「コロナで訪問を断られることがありますが。また、県外の家族さんも遠慮をして帰省されないケースも増えています。独居の方が家のお風呂で転んでいないか、気持ちが悪んでいないだろうか、など心配事が増えました。電話の訪問だけでいいのか、自問自答しています。」

青森県青森市 T・Kさん 女性

ケアマネ歴12年 主任ケアマネ歴6年



ムロ先生の「お答えします」

新型コロナは私たちの生活習慣を根本から変えるだけでなく、ケアマネジメントのあり方も変えました。ケアマネジメントは介護サービスの調整が目的ではありません。利用者の生活（人生）の支援を目的に、

多様なケア資源を効率的かつ効果的にマネジメントする一連のプロセスです。

月1回のモニタリングはサービスの満足度チェックと給付管理のために行うものではありません。1カ月を振り返り、現状の暮らしぶりを把握し、これから1カ月の暮らしを予知予見する。そこになんらかのリスクが予測できればシミュレーションして対応策を練る。これです。今のコロナ禍では事業所の廃業・閉鎖もあり、感染予防から利用も減少しています。まさに介護サービスだけに頼らない自立した暮らしをどのようにマネジメントするか（ライフマネジメント）が求められています。先が見えないコロナ禍で大勢の利用者（家族）が不安を抱えています。いま求められるのは「心への支援」。訪問は玄関先や庭先でもOKです。ガラス戸越しの会話でも「心の支え手」になれるのはケアマネジャー、みなさんだけです。



現場で役に立つ「ミニ知識」

Zoom時代のケアマネ心得⑤

見え方

オンラインで割と気になるのは「顔の表情」と「室内」の見え方です。Zoom中は他の参加者に注目しがちですが、あなたもみなさんから注目されていることを忘れてはいけません。

◆勘所① 顔の表情は「明るめ」が基本

私たちは話している時は笑顔になりますが、話に集中すると無表情になりがちです。無表情は不機嫌とこわい顔です。けつして怒ってはいないのに損をしている人はかなりいます。

さらに暗めのライトや逆光なら顔は真っ暗です。これはマズイ！左右にスタンドライトを立て顔に当てましょう。深刻な話題は真剣な顔（目に力を入れる）、楽しい話題は笑顔で顔きながら聞くことで全体の雰囲気やわらぎます。

◆勘所② 部屋の明かりも「明るめ」が基本

見た目の印象を左右するのが「部屋の明かり」。自宅の照明の多くは暖色系なので暗く印象にみえたりします。また室内の散らかっている様子そのまま映り込むので注意しましょう。事務所なら利用者ファイルや予定表などが映り込むので特に注意。背景はシンプルがベストです。他の参加者と見比べてみましょう。

福辺流 力を引き出す介助

vol. 58

状態別介助②④ 遂行機能障害

今回は、これまでに紹介した「何かを成し遂げるために必要な力」に加えて重要となる「物事の全体を把握して遂行する力」の低下について紹介します。



◆遂行機能障害とは？

ある目的を持って何かを成し遂げるためには、これまでに説明してきた作業記憶、手続き記憶、道具を使う能力、注意力・集中力の持続などが必要ですが、これらの能力とはまた別に、これらを統括して管理遂行する能力が必須となります。

つまり、**遂行機能障害はその全体をコントロールする能力の低下を指します。**

◆遂行機能障害の現れるタイミング

アルツハイマー型認知症では初期から遂行機能障害が現れますが、記憶障害ほど顕著ではなく、疾患の経過のなかでより明らかになってきます。

レビー小体認知症や認知症を伴うパーキンソン病では、この能力の低下は記憶障害よりも強く現れる傾向があります。また、前頭側頭型認知症や皮質下認知症では、早い段階で遂行

機能障害が出現し、重症である可能性も大きいとされています。

・遂行機能には次の3つの重要な要素が含まれています。作業記憶と似ていますが、もっと長時間いくつかの行動を覚えておく、より高度な能力です。

- 1 自分が今やっていることの目的を、目的が達成されるまで覚え続ける能力。
- 2 1つの作業が終わったときに、次の手順に進むための判断をする能力。
- 3 現在していることが合目的かを評価判断する能力と、最後に目的が達成されていることを評価判断する能力。

〈症状の例〉

遂行機能が低下すると、仕事や家事などの「段取り」ができなくなります。

1 自身で物事の優先順位が付けられなくなり、効果的な判断が出来なくなります。症状が進むと途中で何をしているのかわからなくなり、進めなくなって立ち往生したり、いきあたりばつたりの行動をしてしまいます。

2 慣れた仕事なのにもかかわらず仕上がりがいい加減になります。また、いい加減になっているのに本人は気がつかず、あるいは気になりません。本人は一生懸命普段通りにやっているつもりなのですが、わざとしているのではないかと疑いたくなります。仕事をしている人だと周囲はかなり振り回されます。

3 料理の仕上げがいい加減で、何を作っているかわからない。同じ料理が出来上がった、味付けがおかしい、おかしい料理になるなどから始まります。

基本的には2と同様ですが、家事、料理は同時に2つ以上の作業をし、瞬時に作業の優先順位を選ぶ複雑な作業です。

例えば、「味噌汁を作る」作業でみてみましょう。家族の朝食のために「味噌汁をつくる」という目的を、目的が



達成されるまで覚え続けなければなりません。何時までに仕上げるのも大切な課題です。どのような具材にするのかを、買ってきた材料や、冷蔵庫などの買い置き材料から選択しなくてはなりません。家族一人一人の好き嫌いなども把握しておく必要があります。

最初にお水を沸かして出汁をとるのか、野菜を切るのか、若布をもどすのか、などの優先順位を決め、どのタイミングで次の作業に移動するのかを判断します。具材を入れる順番、タイミング、お味噌を入れるタイミング、火加減など、できたのか、次に移ってよいのかなど、計画を立て順序だてて実行しなければなりません。

遂行機能が低下すると、ひとつひとつの動作、たとえば鍋に水を入れる、火にかけることは出来ても、次はどうしたらいいのか、分からなくなってしまう。また、お湯を沸かしながら具を切る、という同時に作業をすることが難しくなります。同じことを繰り返ししたり、途中でやめてしまうので、結果として投げ出してしまいう形になります。

家族が家に帰ってくると、お母さんが暗い台所で一人で座っているので、家族はびっくりすることになります。

- 洗濯機の中に洗濯物をほったらかしにする。乾いていないのにタンスにしまう。干しっぱなし。
- 一人で風呂に入れない、着替えのない体や頭を洗わない、いつまでも湯船につかる。
- 車の運転が無茶苦茶なのにいくら言ってもやめてくれない。

車の運転は高度な脳機能フルに使わなければならない作業です。車を上手に操作できるかという問題ではありません。運転技術は体に覚え込まれた記憶ですから、認知症がかなり進行しからずと支障は起こりません。問題となるのは、瞬時に状況判断をする、適した行動を選択する、その行動が正しかったかどうかを瞬時に判断する、そういう能力ができていくかどうかです。車の運転が難しいのであれば、当然バイクの運転も自転車との運転も難しいと言えます。



では、これらの症状を呈する人に対して周囲はどのように対応すればよいのでしょうか。今回は遂行機能障害の原因と、対処方法についてお話しします。



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テレ「ワンポイント介護」では講師として出演。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!!



シニア世代の健康栄養アドバイザー

サプリメントとの付き合い方と活用方法

皆さまこんにちは。前回、五大栄養素をバランスよく摂ることの意味についてお伝えいたしました。サプリメントについても軽くふれましたが、今回はサプリメントのとり方についてももう少し深く考えたいと思います。

◆サプリメントについて

サプリメントは、粒状や粉状、カプセルの形態をしているものが多く、薬と似ています。ですが、サプリメントを含む食品と医薬品は規定（法律）で厳しく区別されていて（図1）、それぞれ表示できる内容が違います。

食品は大きく一般食品と保健機能食品に分けられ、保健機能食品には特定保健用食品と栄養機能食品、そして機能性表示食品に区別されます。

特定保健用食品は、いわゆる「トクホ」と呼ばれるもので、一部を除いて商品個別に消費者庁に許可を受けて承認されたもので、「保険の用途表示」（表1）ができます。

図1 食品と医薬品区別の区別

健康食品（いわゆる健康食品を含む）

	医薬品（広義）		食品			
	医薬品	医薬部外品	保健機能食品			一般食品（いわゆる健康食品を含む）
			特保	栄養機能食品	機能性表示食品	
根拠法令	医薬品医療機器等法		健康増進法	食品衛生法	食品表示法	食品衛生法
効果・効能の表示	厚生労働大臣の承認により表示可能		消費者庁長官の許可により表示可能	定められた栄養機能のみ可能	消費者庁長官への届出により表示可能	不可
販売	薬局・薬店のみ		一般小売店でも販売可能			

表1 保険の用途表示例

関与成分	保健の用途表示例
オリゴ糖、難消化デキストリンなど	おなかの調子を整えるように工夫されています。
食物繊維、大豆ペプチドなど	本品はコレステロールが高めの方に適する食品です。
豆鼓エキス、Lアラビノースなど	本品は血糖値が気になる方に適する食品です。
中鎖脂肪酸、茶カテキンなど	本品は体に脂肪がつきにくい食品です。



◆栄養機能食品とは

栄養機能食品は、n-3系脂肪酸、亜鉛、カリウム（錠剤、カプセル剤等の形状の加工食品はカリウムを除く）、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム、6種類のミネラル、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、葉酸の13種類のビタミンのうちどれか1種類でも定められた上限・下限値の範囲内の量が含まれていると個別に検査を受けなくても「栄養機能表示」（表2）をして販売することができます。

機能性表示食品は、商品の販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などを消費者庁へ届け出るだけで、個別の許可を受けなくても事業者の責任において科学的根拠に基づいた機能性が表示できる食品です。特定保健用食品との違いは、消費者庁に個別の許可を受けているかないかの違いです。そして、それとは別に一般食品が存在し、保健機能食品以外のサプリメントはここに分類されていて、表示できるのは栄養成分表示（図2）だけです。これらはすべてあくまでも食品ですので効果効能は表示できません。「効果・効能」が表示できるのは医薬品と医薬部外品だけです。

◆医薬品とは

医薬品とは、成分名が日本薬局方に収められているもので、ヒトまたは動物の疾病の診断・治療または予防に使用されることが目的とされ器具機械でないもの、医薬部外品は医薬品と化粧品の中間的な分類で、医薬品よりも人体に対する作用が緩やかなものとされています。これらは、生活習慣病予防、糖尿病の改善というふうに、症状や人体の生理機能を改善するとか回復するといった表示をすることができません。

栄養指導をしているときに、「このサプリメントは効くの?」「飲んで効果があるの?」と聞かれることがよくあります。残念ながら、全て効果はありません。摂取して効果があるといえるのは医薬品と医薬部外品だけです。

◆サプリメント服用の注意点

治療目的で薬を服用している人が、体にいいからとサプリメントをプラスして飲んでしまうことで、様々な健康被害がおこったという報告が後を絶ちません。サプリメントは体にいいものだから飲んだ方がいいとか、普段の食事がおそろかになりがちなのでサプリメントで帳尻を合わせようとか、好き嫌いが多くて必要な栄養が摂れていないからサプリメントを摂っていたら

図2 栄養成分表示

名称	スナック菓子		
原材料名	じゃがいも(濃伝子組換えでない)、植物油、食塩、デキストリン、乳酸、たんぱく加水分解物(小麦を含む)、酵母エキスパウダー、粉末しょう油、魚介エキスパウダー(かに・えびを含む)、香料、調味料(アミノ酸等)、卵殻カルシウム		
内容量	81g	賞味期限	この面の右部に記載
保存方法	直接日光および高温多湿の場所を避けて保存してください		
販売者	丸永製菓株式会社	茨城県坂東市桐木63020	39

※[39]は製造所固有記号

主要栄養成分	1袋(81g)当たり(当社分析値)	
エネルギー	483 kcal	炭水化物 37.6 g
たんぱく質	3.8 g	ナトリウム 330 mg
脂質	35.3 g	食塩相当 0.8 g

※栄養表示は任意



表2 栄養機能表示の例

栄養機能表示	注意喚起表示
カルシウムは骨や歯の形成に必要な栄養素です。鉄は赤血球を作るのに必要な栄養素です。ビタミンCは皮膚や粘膜の健康増進を助けるとともに、抗酸化作用をもつ栄養素です。ビタミンAは皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	本品は大量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。同上、妊娠3ヶ月以内または妊娠を希望する女性は過剰摂取にならないように注意してください。

安心、という気持ちでサプリメントを摂ってしまうと、逆に身体によくないことが起こる危険性が高まります。自身にとって必要な栄養はどれくらいか、それを摂るためには何をどれくらい食べないといけないかを十分に理解し、**普段の食事を見直した上でどうしても摂取できない栄養素のみをサプリメントで補うという摂り方が、本来のサプリメントの正しい利用方法になります。**次回は、さらに薬と食品・サプリメントとの関係性について深く考えていきたいと思います。



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



ゆるく楽しく筋肉運動③

日常生活の遊びでプチ運動



モノを投げ入れるという行為は、日々の生活の中でほとんど行わない動作ですのでぜひチャレンジしてみてください。うまく入ると楽しくなります。こういった遊びでもアクティブに筋肉を使うことができます。

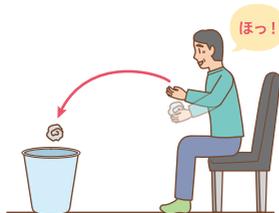
ゴミをゴミ箱に投げ入れてみましょう。

①まずは利き手で、新聞紙やティッシュなどを丸めて投げ入れます。

失敗しても何度かチャレンジしてみましょう

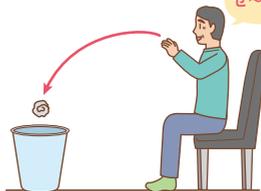


③上手投げが成功したら下手で投げ入れたりと、距離を延ばしたりと工夫しながら楽しみましょう。



②利き手と反対の手でも行いましょう。投げる時に「せ〜の!」と声を出すのもおすすめです。

せ〜の!



④ゴミ箱を体の横に置いたり、ななめ後ろに置いたりして、角度を変えて投げ入れてみましょう。

やった!

ゲーム感覚で楽しく筋肉を使いましょう!



※体は正面を向いたまま、腕と手の動きのみで投げ入れてみる…など。

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〉



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・中年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。うふふヒクス(楽しい介護予防)を主宰。



vol.
58

自分で

ほ
ぐ
す