

介護に携わるすべての方に

# Care Topics

2021

1

vol.56



特集

番外編

できるケアマネの  
「Zoom活用術」!



# ケアマネジメンツの仕事術

vol. 43

「エッセンシャル版」

番外編

できるケアマネの「Zoom活用術」!

新年、明けましておめでとうございます。

昨年はコロナに始まりコロナで終わった1年でした。三密回避のための「新しい生活様式」に対応したケアマネジメンツとケアの在り方が求められています。なかでも大注目されているのがオンライン会議システム「Zoom」なのです。このZoomでケアマネジメンツのイノベーションを始めましょう。



◆Zoomが注目されるのは「簡単・便利」だから  
編集部 新年あけましておめでとうございます。いまケアマネジャーのなかでもZoomが注目され、先生もずいぶんと研修に活用されていますね。

**高室** Zoomと出会ったのが昨年の4月でした。これは活用できると思いました。7月から研修に取り入れ、のべ60回以上行いました。

**編集部** すごくですね。先生がそれほど注目された理由を教えてくださいませんか？

**高室** 思った以上に「簡単である」ということ。5つの理由があります。Zoomアカウントがなくても参加できる、URLをタップするだけで一発OK、デバイスはスマホでも可能、通信費用もかからない、遠距離でも大丈夫、これですね。

**編集部** 私も打ち合わせにZoomは必須となりました。本当に便利ですな。

**高室** とにかくノートパソコンから会議に参加できるって、ドラえもん「どこでもドア」ですよ(笑)。会場費、移動コストも節約できる。

なにより感染のリスクは限りなくゼロですからね。

## オンラインのメリット

場所自由

時間節約

費用無し

感染予防

◆Zoomはケアマネジャーのコミュニケーションシーンを変える

**編集部** Zoomはどのようなシーンで活用すればよいとお考えですか？

**高室** 私は「3つの会議」で使いこなせると研修ではお話をしています。お話ししましょう。

### ① 事業所の定例会議、カンファレンス

事業所の朝礼や定例会議、カンファレンスに出席できない時(例:直行・直帰、体調不良、出張時)でもオンラインで参加できます。モニター画面は「顔の見える関係」なのでコミュニケーションも弾みます。PC環境がなくともスマートフォンがあれば出先や自宅からアクセス可能です。

### ② サービス担当者会議

利用者の自宅で開くサービス担当者会議はまさに「三密」。そこでノートパソコンを持ち込みZoomを使ってサービス事業所に参加してもらおうとよいでしょう。忙しい主治医には部分参加してもらおう



こともできます。遠距離家族(海外も可)などはスマートフォンでオンライン参加してもらえます。ノートパソコンの画面は小さいのでテレビ画面に映し出す、大型のモニターを持ち込むという方法もありますね。

### ③入院・退院会議、地域ケア会議

コロナ感染予防のため入院・退院カンファレンスにオンライン出席を求められることは確実に増えます。その際、ケアプランやアクセスメントシートだけでなく、屋内環境や日常の暮らしぶりの画像をZoomで共有しましょう。医療チームにより具体的な情報提供ができます。

**編集部** Zoomならいろいろとできそうですね。

**高室** どれもリアルで参加するのがベストです。ただ三密回避が原則なると制約も生じます。それを最小限に抑えるだけでなく、Zoomの機能だからできることをフルに活用する。ここがポイントなんです。

◆Zoomで使いこなしたい機能は「画面の共有、レコーディング、ブレイクアウトセッション」

**編集部** Zoomの使いこなしたい機能について聞かせていただけますか？

**高室** まずは「画面の共有機能」ですね。

Zoomではパワポシート、ワード、エクセル、写真、Web画面など、モニター画面で見ているものならいっしょに見ることが出来ます。ただしスマホ画面は小さいので配慮が必要です。

動画も可能です。ただ送信データが重いので動作がカクカクして音声がズレることがあります。

モニター上のケアプランの修正作業を全員参加で行うことも可能です。

**編集部** これは便利ですね。

**高室** 次がレコーディング機能です。これは画期的です。会議や研修会の内容をクラウドから自分のパソコンにレコーディングできるんです。クラウド上にレコーディングすれば、後で視聴したい参加者に視聴用URLを転送すれば共有することができます。この機能は基本的にホスト役のみとなります。

**編集部** 会議の議事録作成には便利ですね。

**高室** そうなんです。それと私がおススメしたいのが「ブレイクアウトセッション」です。これにはとても驚きました。大人数のミーティングメンバーを、小人数に分けて、それぞれのグループで話し合ってもらえるんです。つまりオンライン上でグループワークができるんです。1グループは4人〜6人くらいだと会話も弾みます。

自動振り分けを使うとだれといっしょになるかドキドキ感があって集中力が増します。手動



にすると準備したメンバー分け通りにグループ分けも可能です。グループ編成は変更もできます。この機能もホスト役になれば使えます。

◆Zoomは「利用者(家族)面談、スーパービジョン」にも使える！

**編集部** Zoomつととても楽しそうですね(笑)。  
**高室** これらの機能が使いこなせると次の4つのシーンにも活用できますよ。現場の工夫で使い勝手はさらに広がるので楽しみます。

### ①遠距離家族と行うモニター面談

オンラインなら遠距離、つまり海外の家族とだつてタイムラグなし・通信料なしで「顔出し面談」が行えます。さらにモニター面談訪問時にパソコン内蔵カメラ(外付けWebカメラがあればグッド)や業務用スマートフォンで、利用者の暮らしぶりや話のやりとりをリアルタイムで見てもらえ、家族からその場で意見をもらえます。

本人・家族の了解をもらってレコーディングすれば、訪問を動画・音声すべてを記録に残せます。

### ②サービス事業所への情報提供と情報共有

電話なら「音声」のみ。でもFax文書や



手書き文書をスキャンしたPDFやWord文書、エクセル文書、さらに利用者の生活環境や困っている生活動作などを「画像・動画」にして共有すれば、伝わりレベルは飛躍的にアップします。

### ③ 個人・グループのスーパービジョン

Zoomを使えばスーパーバイザーとバイザーが場所は離れていても「1対1」でやりとることができます。またバイザーがケース資料を画面共有し複数のバイザー（5人〜15人）から気づきの問いかげなどをもらえばそれはもうグループスーパービジョンです。バイザー不足に悩むなら他の市町村や都道府県のこれらと思うバイザーさんに直接依頼してオンライン参加してもらえばいいのです。レコーディングしておけば数か月後の振り返りや評価に活用でき成長を確認できます。



### ④ 少人数の研修会・事例検討会

コロナ禍で集まるのがむずかしい研修会や事例検討会。オンラインなら三密は回避でき、移動なし・人数制限なし・会場コストなしで行えます。少人数なら講師がホスト役となりましょう。

### 編集部

Zoomってケアマネのみなさんにとって強い味方になりますね。

**高室** これらを使いこなすには基本的な操作を身につけること、これが必須です。日総研出版さんと企画したZoomオンラインセミナーを受講してもらおうとバッチリだと思えます(笑)。  
**編集部** 今年も本誌をよろしくお願いします。

オンラインセミナー **録画配信** ※講義時間:約3時間

コロナ禍でもケアマネジメントを止めるな!

## ZOOMの基本操作習得と ケアマネジメント現場活用

**高室成幸氏**  
ケアタウン総合研究所 代表  
ケアマネジメントコンサルタント

1958年京都生まれ、日本福祉大学社会学部卒。ケアマネジャー向けの実務書を多数執筆。「わかりやすく元気が出る講師」として人気。受講者はのべ22万人。「ケアマネ育成指導者用講義テキスト」(日総研)など著書多数。

### 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](mailto:mag@caretown.com)

京都市生まれ 日本福祉大学社会学部卒  
ケアタウン総合研究所代表。「わかりやすく元気が出る講師」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. 43

## 今月の「本人らしさ」の

## 支援に悩むケアマネさん

「施設では現場が業務優先になってしまい、個別にいいに対応できないのが本音です。職員の入れ替わりがあると「本人らしさ」の情報共有もあいまいになりがちです。意思疎通がむずかしい入居者にも苦勞します」

群馬県 T・ーさん 女性

施設ケアマネ歴13年



## ムロ先生の「お答えします」

施設のケアは「システム化」されているので効率性と安全性が優先されがち。しかしご本人にとって大切なのは「心地よさ」です。ADLのケアでは利用者だけでなく職員（例：腰痛）も配慮しなければなりません。ADLには自己流（例：洗身は

右腕から）があり、「心地よさ」を尊重したケアをめざすなら大切なポイントなので、個人別のケアレシピアシートを揃え、介護にかかわるときに必ず確認するというのはどうでしょうか？タブレットで共有するのもよいと思います。

よく要介護3〜4だと意思疎通がむずかしいことが悩みにあがります。まず意思疎通は言葉だけではないこと。文字、態度、表情などでもやりとりできます。また要介護1〜2の頃のケアマネ事業所に「本人流の好み・やり方」などをヒヤリングするのもひとつです。どのような意思疎通ができるのか、は大切なテーマ。とくに認知症となったときはより困ることになります。ですから事前の情報収集をがんばっておく。できれば画像や動画で残しておくことをおすすめしたいと思います。



## 現場で役に立つ「ミニ知識」

## Zoom時代のケアマネ心得③

新しいオンラインコミュニケーションでデジタルケアマネになるには「コミュニケーションの勘所を使いこなしましょう。」

## ◆勘所① リアクションは「3割増し」

Zoomに慣れていない人が多く、お互いの顔がズラリとならんでいるので、緊張感から見つめ合いと沈黙が多くなりがち。初対面なら余計ですね。リアクションのよい人はとても貴重です。「うなずき」は受けとめていますよというサイン。大げさくらいがちょうどいいです。3割増しのリアクションにチャレンジしましょう。

## ◆勘所② 笑顔は頬を上げてわざとらしく

リアルの話し合いでは「自然な笑顔」が大切です。Zoomではナチュラルよりちょっとスペシャル感ある笑顔がちょうどよかったです。8本の上下の歯が見えるほどのニッコリ感を表現しましょう。マスクをしているなら必須です。とくに50代を越すあたりから頬の筋肉も重力に負けがちなので、この年齢層からはとくにがんばりましょう。

笑いながら拍手するのも



雰囲気づくりにはグッドです。ぜひともムードメーカーをめざしましょう。



# 福辺流 力を引き出す介助

vol. 56

## 状態別介助② 新しい手続きを覚えて思い出す記憶の低下

今回は、新しい手続きを覚えて思い出す記憶の低下をテーマに「手続き記憶」について深く掘り下げます。



### ◆手続き記憶とは

記憶の分類の際にお話したように、手続き記憶とは、技能や習慣などいわゆる「体で覚えている」記憶です。

手続き記憶には小脳や大脳基底核が関与していると考えられていますが、獲得する技能の種類（運動性技能・知覚性技能・認知性技能）によって、大脳基底核や小脳以外の皮質領域が関わることも知られています。レヴィ小体認知症、パーキンソン症候群、小脳変性症患者では、手続き記憶の障害が目立ちます。

小脳は筋肉の動きを細かく調節し、バランスを保ちつつ動くための情報の記憶に関与します。課題実行中にも活性化しますが、特に未習熟のスキルを実行しているときにより活性化します。大脳基底核は体の筋肉を動かしたり止めたりするといった大雑把な動きの記憶に関与します

大脳皮質の前頭前野や前運動野外側部は新課題の学習時に活性化し、補足運動野は習熟したスキルの実行時により活性化します。頭頂連合野は、未習熟スキル実行時により活性化することがわかってきました。

### 〈新しい手続きを覚えて思い出す記憶〉

新しい電化製品の使い方、新しい家事や仕事のやり方を覚えられないなどです。新しい手続きを覚えて思い出す記憶は、社会生活を営んでいくうえで非常に重要なものです。低下すると新しい仕事や作業ができず、新しい機器や道具が使えなくなり、社会や周囲の変化から取り残されてしまいます。

程度が軽ければ新しい習慣についていけないくらいです。進んでくると

周りが困るだけでなく、本人も自信をなくし怒り易くなる原因になります。

### 〈いつまでも古い手続き記憶が残っている〉

新しい洗濯機や電子レンジを以前の使用方法で使って壊してしまう、勝手に古い方法で仕事をするので他の人が混乱するなどですが、古い手続き記憶が残っているからこそ起こってしまいます。認知症が進行するとこの能力も低下するので問題は起こりにくくなります。

新しいやり方を伝えても無意識に身に付いたやり方でやってしまいます。今までそれでやってきたので、なぜ問題になるか本人は理解ができません。非難される理由がわからなかったために怒ったりすねたり、自信をなくしたりします。

### 〈対処の仕方〉

この能力が維持されていることは本人に充実感を持って暮らしてもらうために大切なことです。昔取った杵柄で十分に生活できるようにすることが重要です。

新しいものを生活に加えない、電化製品で



あれば今まで使っていたものと同じものを手に入れる。仕事なら今までどおりのやり方のできる仕事をしてもらう。趣味の活動では得意でいつもやっていたものをしてもらうなどです。

どんな場合も同じなのですが、できないことばかりに目を向けると何をどう援助したらよいの間違えてしまいます。細かくアセスメントしていくと、できることとできないことは、裏表であることがわかります。何ができるの程度でできるかをアセスメントすることは非常に重要です。

例えば、認知症の人が新しい炊飯器が使えない場合、大雑把に「炊飯器が使えない」ではなく、まず炊飯器が何をしてくれるのかわかっていのか、お米は計れるのか、洗えるのか、水を線まで入れることはできるのか、ボタンや計量線などは見えているのか、など作業を細かく分けて、できていること、できていないことを判別します。できていなければできない原因は何か、感覚機能、認知、巧緻性、筋力、関節可動域、バランスなど、それぞれの機能をさらに細分化し、どのレベルでできないのかを見極めます。

「ここまで細かくはつきりさせて、できないところだけを手伝うように援助してください。」

単純な1つの作業くらいなら覚えられることが多いので、1つの作業だけでもしてもらおうとよいと思います。新しいことに加わっていきけるという経験をしてもらうことが大事です。

**新しいことと伝える場合は長くても15分くらいが適当です。**本人も慣れていない新しいことばかりだと、疲労が増して混乱がひどくなり、覚えられることも覚えられなくなります。

**周囲の人の気持ちにゆとりがあることが必須で、そうでないときに無理をしないようにしましょう。**根気よく同じことを繰り返すのは家族では難しいので、デイサービスなどでやってもらうようにするとよいと思います。



様々なケアに対して本人がどのような反応を示してくるかは、その人が元々どういう性格なのかで異なってきます。怒りや攻撃性を和らげてくれる薬はあるかもしれませんが、本来の性格を変えることはできません。



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

vol. 25

## 「新連載」新しい生活様式への対応を栄養学から考える

明けましておめでとございます。新型コロナウイルスの影響で、おめでとございますというものはばかれる気がしてしまっていますが、今年も1年間、栄養と食事についてコラムを担当させていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。今回は、新型コロナウイルスとまだまだ向き合っているかなければならない中、新しい生活様式を取り入れられている方も少なくないと思います。そのような中で懸念されることについて考えたいと思います。



### ◆感染症予防による暮らしへの影響

新型コロナウイルス対策には、何をしておいても人との接触を避けること、不用な移動を避けることといわれています。そのため、外出をする機会が格段に減ってしまった方も多いのではないのでしょうか。そのような生活を余儀なくされ、運動不足におちいっていませんか？運動や身体を動かす機会が少なくなると、筋力の低下がおこっていても気付かなくなってしまうかもしれません。そして、なんでもないうちでつまづいたり、転んでしまったり、思った以上のケガをして、初めて筋力の衰えに気付くことになります。擦り傷程度のケガならまだよいのですが、関節を痛めて

しまったり、骨折などしてしまつたら、余計に筋力の低下に拍車をかけることにつながります。そのようなことにならないように、日ごろから自宅でも出来る筋力を低下させない運動を行うことが重要ですが、運動の方法は専門の先生にお任せすることにして、筋力低下を予防する運動と一緒に不足することのないように摂っていただきたい栄養についてお伝えしたいと思います。

### ◆たんぱく質とビタミンの組み合わせ

まずは、ご存知の方も多いと思いますが、**筋肉や関節、骨の材料になるたんぱく質**です。

たんぱく質は、肉や魚、卵、大豆、豆腐や納豆などの大豆製品、牛乳、チーズやヨーグルトなどの乳製品に多く含まれますが、たんぱく質を体内でうまく利用し、**体内でたんぱく質を合成するために必要なのが、ビタミンB<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、葉酸などのビタミン**です。さらに、関節の重要な材料になるコラーゲンを体内で作るときには**ビタミンC**が必要です。また、骨の材料には**たんぱく質**だけでなく、**カルシウム**というミネラルが必要なのはご存知の方も多いと思いますが、**カルシウム**だけではなく、**マグネシウム**と**いったミネラル**も必要です。カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**や骨を成長させる働きのある**ビタミンK**も不足することなく摂りましょう。



### ◆カルシウムの吸収率を上げる

カルシウムは栄養素の中でも吸収率が非常に低く、効率よく摂取する必要があります。カルシウムの多い食品は牛乳・乳製品や小魚、海藻類、豆類ですが、牛乳・ヨーグルトのカルシウムは、小魚、海藻類、豆類のカルシウムよりも

約2倍近く吸収率が高いので、牛乳・ヨーグルトがオススメです。ただし、マグネシウムは牛乳・乳製品よりも小魚、海藻類、豆類の方が多く含まれますので、これらの食品も心がけて摂るようにしてください。カルシウムの吸収には、カルシウムとリンの割合がちょうど1:1の状態が理想的で、牛乳・ヨーグルトはだいたいこの割合で含まれています。チーズは、ナチュラルチーズなら理想的な割合なのですが、プロセスチーズはリンの方が多く含まれているため、チーズからカルシウムを摂りたい場合は、ナチュラルチーズをオススメします。ほとんど全ての食品でリンの方が多くなり、加工食品には多量のリンが含まれていますので、加工食品の摂りすぎには注意が必要です。

海藻類だけはリンよりもカルシウムの方が多く含まれますので、カルシウムの吸収率は低いですが、意識して摂ってほしい食材です。

筋肉の材料であるたんぱく質、骨の材料であるカルシウムだけを摂っても効率よく体内で利用できないということがご理解いただけましたでしょうか？



筋力低下・骨折予防に必要な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、豆腐、納豆、牛乳、チーズ、ヨーグルト
ビタミンB <sub>6</sub>	まぐろ、かつお、さば、ごま、ピーナッツ
ビタミンB <sub>12</sub>	貝類、いわし、さんま、のり、レバー、卵
葉酸	のり、レバー、抹茶、わかめ、えだまめ、ほうれん草、モロヘイヤ
ビタミンC	かんぎつ類、いちご、キウイフルーツ、柿、ほうれん草、ピーマン、いも類
カルシウム	牛乳、ヨーグルト、ナチュラルチーズ、小魚、海藻類、豆類
マグネシウム	海藻類、豆類、干しえび、めざし、枝豆、ほうれん草、玄米
ビタミンD	鮭、いわし、かつお、まぐろ、干しいたけ、きのこ類、魚卵
ビタミンK	納豆、ブロッコリー、海藻類、ほうれん草

次回は、なぜバランスのよい食事が大切なのかについてさらに深く掘り下げたいと思います。



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  
**0120-288-120**



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)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



## ゆるく楽しく筋肉運動①

## 利き手と反対の手でチャレンジ

右利きの方は左脳、左利きの方は右脳が使われているといわれています。利き手と逆の手を使うことで集中力の向上や脳の活性化、ストレス解消につながるそうです。普段から少しずつ挑戦してみましょう。

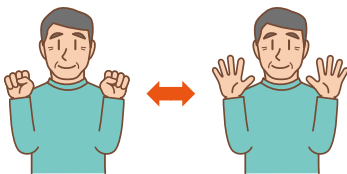


利き手と反対の手でお箸を持ってみましょう。

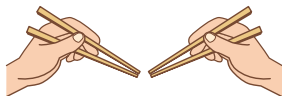
①まず準備運動を行います。  
手をほぐしましょう。



②次に手をグーパーします。  
5回くらい繰り返しましょう。

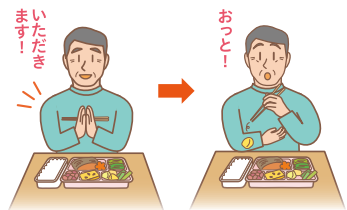


③利き手と反対の手に箸を持ちましょう。



右利きの方は左手に  
左利きの方は右手に

④こぼさないように  
気を付けながら食べましょう。



**POINT** 全部食べなくてもかまいません。挑戦する気持ちで行いましょう。

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〉



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ー協会名誉理事。うふふヒクス(楽しい介護予防)を主宰。



vol.  
56

自分で

ほぐす