

介護に携わるすべての方に

# Care Topics

2020

2

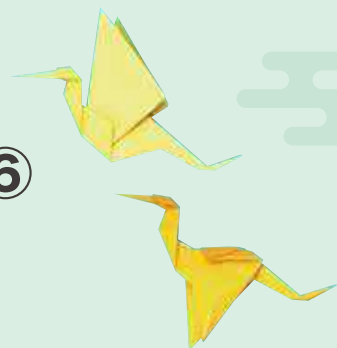
vol.45

## 特集

ケアマネジメントの仕事術  
～エッセンス版～

### たかむろ式会議の進め方⑥

～サービス担当者会議の  
小まとめ・大まとめ～

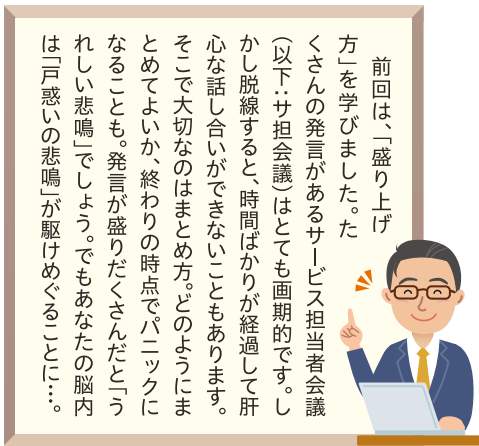


# ケアマネジメントの仕事術

vol. 32

## たかむろ式会議の進め方⑥

## サービス担当者会議の小まとめ・大まとめ



### ■盛りだくさんの発言を交通整理する

新規のサ担会議はスタートのため独特の緊張感が生まれます。更新時のサ担会議は根回しをしておくことと発言も増えます。そこで配慮したいのが利用者(家族)の「ふしぎ発言」。せっかくの発言に適切に対応しなければ利用者(家族)の意欲をつぶすことに

なりかねません。ではどのように交通整理をすればよいでしょうか。

### ①いきなりのひらめき発言

一般的に主張言いたいことを最初に述べて話し始めてくれるとわかりやすいものです。落ち着いた整理された話し方だと聞き手も安心です。

しかし利用者(家族)の話の多くは、いきなりだったりします。こそとばかりに話したい意欲満々で始まることもあります。衝動的に「ひらめき発言」をする人は、心に浮かんだことは話しても、**なぜそう考えたのか(根拠)の説明が抜け落ちる**ことがよくあるもの。そんな時はあわてずに「どうしてそう思われたのか、少しお話をしていただけますか?」とやさしく問いかけましょう。



### ②思いついた感情の発言

発言で困るのは「思い、気持ち、感情」をあふれさせて語る利用者(家族)です。利用者なら日々の暮らしの大変さに、家族なら介護の大変さに共感してもらいたい中身が多かったりします。おかげさへ言う利用者・家族もいれば、家族や本人を前にしているのでも控え目(抑え目)に話すこともあります。

進行役のケアマネジャーのあなたは「もう、つらくてもやってみませんか」の言葉に、いきなり問いかけをしてはいけません。おつらいのですね」と共感の言葉でまずは寄り添い、「どのようにつらいのか、どのように困ったのかを少しお話いただけますか?」と問いかけることで話し合いを深めていきます。



### ③ヨコミチ発言、脱線発言にも意味がある

話し始めた本人がヨコミチに逸れた発言や脱線していることを自覚していないこともあり。認知症が進むとその場で何が話し合われているかを理解できず、滔々とうとうと続ける利用者に困ったこともあるでしょう。家族が「ちょっと、やめて下さい」と止め

ようにすることもあるでしょう。その時、ケアマネジャーが慌てて制止すると利用者（家族）の顔をつぶすことになります。

それらの話の中に利用者の本音やわかっ  
てもらいたい気持ちがあります。あまりにも  
長くなりそうなら、

「ちよ、ちよっとい  
ですか、〇〇さん。

そのお話はあとでも  
う一度お聞きします

ので、今は〇〇につ  
いて話をさせていた

てよいですか？」と  
落ち着いて話を戻し  
ましょう。

ましよう。

このような話を交通整理するには、サ担  
会議の前に聴き取りをしておくことをおス  
スメします。利用者  
（家族）は「このタイミ  
ングでしか話せない」  
となれば気持ちがあ  
先行した話になりやす  
く、話が迷走しがち  
です。ですから、1時  
間ほど前に訪問し  
て、事前に話したい事  
を聴き取りすること  
で利用者（家族）は気  
持ちの整理がつき、進



行役も「ではそのお話は〇〇の時にフリます  
のでお願いします」と事前に目安をつけるこ  
とができます。

### ■「小まとめ・大まとめ」で交通整理する

話し合いのまとめが苦手という声もたくさん  
聞きます。それはいろんな発言がたくさん出  
てからまとめようとするためです。

つまり、いきなり大まとめをするのではなく、  
話し合いを発言数や時間ごとに「小まとめ」す  
るのがポイントです。一人の発言は長くて1分。

たいていは30秒前後です。要するに5つから7  
つくらいの発言で3分程度です。これで「1つ  
の小まとめ」をします。それが3つ×5つになれ  
ば、それを「大まとめ」で整理すると効果的

です。サ担会議での発言には「感想、指摘、意見、提  
案」があります。発言には「それは指摘（感想、提  
案など）」と理解すればよいですか？」と「タグ（看  
板）付けをする」とよりまとめやすくなります。

小まとめ・大まとめのポイントは、「共通性方  
向性、担当・役割・業務、計画化」です。

①「共通性で小まとめ・大まとめする

似たような発言なのに、ちよっとニュアンス  
が違った言い方をする人がいます。その時は  
数人の発言で共通している点を小まとめしま  
しょう。あるいはブレないようにこちらから  
視点を示して話し合いに共通性を持たせる方  
法もあります。

（例）  
「では下肢筋力の低下が原因の生活上の困  
り事について話し合いたいと思います」



### ②「方向性」で小まとめ・大まとめする

方向性とはケアプランの総合的な援助方  
針や課題設定にかかわります。利用者（家  
族）の「生活への意向」から思いを汲み取り、  
「めざす（望む）生活の意向」（例…1年後、〇  
〇に△△たちと一緒に出かけられるよう  
なる）で大まとめし、そ  
れをやりとげるには

「解決すべき課題」  
（例…1年後一人でも〇  
〇まで転倒せずに歩け  
るようになる）を小ま  
とめします。方向性を  
決めずにいきなり手段  
（サービス内容）を話し  
始めるとうまく巡りの話  
し合いになりがちなの  
で注意しましょう。



### ③「短期目標・長期目標」で小まとめる

目標とは「目安」です。「何を」「いつまで」「目指すこと・達成すること・取り組むこと」で小まとめます。モニタリングで評価できるように具体的に表記しましょう。

### ④「担当・役割・業務」で小まとめる

担当とは「誰が」、役割とは「何を」、業務とは「どのように」です。方向性が決まったらこれらを具体的に話し合わないと行動には結びつきません。話し合いの順番は「何を、誰が、どのように」でも、「何を、どのように、誰が」となってもかまいません。

「つついい忘れがちなのが「本人が行うこと」です。同居・近居・遠距離にかかわらず家族がかかわっていることは話し合いで引き出し、積極的にケアプランに記載しましょう。

### ⑤「計画」を小まとめる

計画化とは「誰が、何を、どのように」を「日・数週間・数カ月」の時間軸で具体化することです。2表をもとに「1カ月にかかわる人数やサービス種別、かかる費用(例：自己負担割合、食費)などは数値化します。1週間のスケジュールは第3表を使い、見える化しましょう。



### ■「随時調整する」でまとめるのも1つです

いったん決めたことも利用者(家族)の状況によってプランの変更が先々予測されると、決めることに躊躇する気持ちが湧いてきたりします。

その場合は方向性や手段で「一致できる」部分で合意する、「現場の判断にゆだねる」なども1つのまとめ方です。

また「では3カ月は〇〇の内容で行い、変更等があれば随時調整をする」ということでもいかがでしょうか?と合意をもらうという方法もあります。まずはあわてず焦らずにまとめるようにしましょう。事前に結論を決めておく目安もありませんが、予定調和の話し合いになり、盛り上がり欠けるので注意しましょう。

## ムロさんのまとめ

その① 話し合いは小まとめ・大まとめで整理をする

その② 話し合いは共通性・方向性・担当・役割・業務・計画化で交通整理をする

その③ 随時調整でまとめるのも1つの方法である

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は定評がある。著書・監修書多数。近著は「地域ケア会議コーディネートブック」(第一法規)。「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)。「ケアマネジャー手帳2020」(中央法規)など





## ケアマネさん「元気だして、相談室」

vol. 32

## 今月の悩めるケアマネさん

「個性のない予防プランになりがちです。アセスメントをしても4つの領域の課題の設定で考えがなかなかまとめられません。同じような文章表現ばかりになってしまいます。介護予防プランや自立支援を本人が理解していないのも困ります。

愛知県西尾市 K.Mさん 女性  
ケアマネ歴8年 社会福祉士



## ムロ先生の「お答えします」

介護予防プランのむずかしさはプラン自体がわかりづらいこと、それと全国共通のアセスメントシートがないことです。私は「介護予防ケアプラン作成ガイド」(日総研

出版)でブレインリング手法を提案しています。まずは白紙の予防プランを広げ、「この4つの領域ごとにお話を聞かせて下さい」と伝え、まず基本チェックリストに興味心シートに記入してもらいます。記入したチェックリストを手元にもらい質問の開始です。

「五分以上歩いているかに『いいえ』とありますが、お元気な頃はどちらに行かれていましたか?」と追加質問します。移動の項目から買物、友人、通院など他の領域の状況が聴き取り、「なぜなのか(原因・背景)」 「どうしたいのか(意向・課題)」 「いつまでに」のように(目標)したいのか、をやりとりを通してプランニングします。また行きたい場所、会いたい人などを固有名詞で記載すると「個別性あふれるプラン」の完成です。そのプロセスを通じて「本人に自立支援への理解を深めてもらいましょう。」



## 現場で役に立つ「ミニ知識」

## 本を読む習慣づくりもプロへの第一歩

みなさんは年間1〜2冊しか専門書を読まない人を専門職と呼びますか? 相談援助技術や認知症ケア、ケアマネシメントに関する書籍は二〇年前と比較して相当に充実しています。本を読むにはトレーニングが必要ですよ。

## ①本は「つながり」で読む

読書に「質性をつけるために「つながり」で読んでみましょう。①参考文献・引用文献・関連書で読む、②専門領域テーマで読む、③執筆者で読む、④推薦・評判・口コミで読む、⑤テーマによって複数冊ジャンルとして揃えて読むだけで読書に関連性が生まれます。

## ②「書き込み」をする「自分ノート化」

ただ読むのでなく「書き込み」をするというのは、自分を本の内容に積極的に関わらせる身体行為です。線を引くだけでなく、「感想・ひらめき・要約」を書き込むのもよいでしょう。書き込みが抵抗がある人は付箋に書いて貼るのもよいでしょう。

## ③「音読」する「声で脳に知識を刻む」

かつての日本は声に出して読む素読が一般的でした。声に出すと脳は活性化し集中力が増します。眠り時の効果的な読書法です。

## ④「読み切る習慣」を身につける

読書が苦手な人は読み切る「ことができません、それがストレスになることも。読み切る期間を決めると習慣化に効果的です。」

## 状態別介助 ① レビー小体認知症と前頭側頭型認知症

先月号に続いて、認知症の分類後編、レビー小体認知症と前頭側頭型認知症についてお話ししたいと思います。



### ◆分類 III

#### 〈レビー小体認知症〉

1995年に国際的に病型や診断基準が確立し、最近認知度が高まった認知症です。

アルツハイマー型認知症について頻度が高く、脳血管性認知症と並んで日本の認知症の10〜20%を占めると言われています。MRIでは大きな変化がないことも多く、医学検査では脳血量やドーパミンに関連したSPECTが選ばれます。

αシヌクレインという蛋白からなるレビー小体が、大脳皮質や皮質下の神経細胞内に大量に蓄積するとレビー小体認知症、脳幹に蓄積するとパーキンソン病として発症します。

アルツハイマー型認知症に比べると記憶障害は軽度で、反対に注意障害、実行機能障害、視空間認知障害が目立ちます。

「玄関から子供がいつもこっちを見ている」などの幻視や幻覚が先行するのも大きな特徴

の一つで、他の認知症との鑑別に使われず。幻覚は現実味を帯びていて実際に幻覚に対応するので「天井に虫がいてばいいる」と言って虫を追い払うような動作をします。

症状としてはパーキンソン症候群と類似するものが多く、自律神経系症状は交感神経系と副交感神経系の両方に表れます。なかでも便秘は高頻度で初発症状として現れ、起立性低血圧や失神も重要な症状で、転倒、骨折の誘因となります。内臓の痛みといった身体症状を訴える場合もあります。

レム睡眠障害も発症の何年も前から出現することが多いとされています。通常、夢を見ているレム睡眠時には身体的な動きは抑制されるのですが、レム睡眠行動障害では夢で見たものに対応して大声や奇声を発したり体を大きく動かします。

症状や薬剤の効用の動揺があることもパーキンソン症候群と似ています。時間や日によって

変動し、月単位の長い変動も見られます。薬剤に対しての過敏性も特徴です。

固縮や無動などのパーキンソン症状がでると、前屈みになったり側方へ傾いたりしますが、振戦はあまり目立たないことが多く、パーキンソン症状がほとんど出ない人もあります。

平均するとアルツハイマー型認知症よりも進行が速く生命予後はよくないと言われていますが、個人差が大きく一概には決まりません。

### ◆分類 IV

#### 〈前頭側頭型認知症〉

前頭葉側頭葉障害の症状と、CTやMRIで前頭葉や側頭葉で限局性の萎縮が見られたら、前頭側頭型認知症と診断されます。ピック病型認知症は前頭側頭型認知症に分類されます。

前頭側頭型認知症の症状は、抑制が利かなくなることによる常同行動、行動異常や、自発性



の低下による無気力などです。いわゆる反社会的行動をとることが多いのですが本人には悪いことをしているという意識はあまりありません。あくまで、「わが道を行く」です。

食べることにしても行動異常が出現します。異常に甘いものが好きになっておまんじゅうなどがあると1箱ペロリと食べてしまい、スーパーでお菓子が目に入るとその場で食べたりに持って帰ったりするので、万引きとして捕まってしまうこともよくあります。

同じ時間に同じことをしないと気が済まない時刻表的生活も、前頭側頭型認知症でよく見られます。

前頭側頭型認知症の徘徊は同一のコースを繰り返し回るので、「徘徊」ではなく「周回」と呼んだほうがよいのかもしれませんが、アルツハイマー型認知症と異なり空間認知機能は比較的保たれているので迷子にはなりません。周回コースに自分の行動を妨げる物があると排除します。例えばいつも座る椅子に違う人が腰掛けていたりといきなり暴力をふるって払いのけて自分が座ろうとします。

元気に1日中動き回り目を離すと家を抜けてしまいがち、介護が最も大変なタイプの認知症です。

アルツハイマー型認知症で使われるドネペ

ジル(アリセプト)を投与されると暴力や暴言多動が出現することが多いので注意が必要です。

記憶や習慣的な動作などの能力は保たれているので、周囲が替わりに残されている力を探り、有意義な活動に変えていくと色々な作業活動が可能となります。自ら動くこうとするきっかけを作り、残されている能力や常同行動を利用して適切な行動を習慣にせらうと、介護側も助かることが多いと思います。



認知症の4つの分類とそれぞれの特徴をお話ししました。

ただし、高齢になってくると、単独型からいくつかの認知症の複合型に移行していくことが多いといわれます。認知症に限らず、どの障害でも同様ですが、環境を整え一人一人に合わせたケアを探っていくことが何より重要であると思います。

次号では認知症特有の症候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!!



## シニア世代の健康栄養アドバイザー

## 冷えからカラダを守る食事

皆様こんにちは。新しい年が明けて早くも1ヶ月が経ちました。お元気でお過ごしでしょうか？年末年始のお疲れが出ていませんか？先月からその時々を感じやすいカラダの不調を予防するための栄養や食事のとり方についてご紹介しています。2回目の今回は、寒い時期にどうしてもおこりやすい「冷え」対策の食事について考えたいと思います。

## ◆カラダの冷えとは？

寒い時期におこる「冷え」は手先足先などの末梢の冷えからくることが多いようです。これは、周りの空気が冷たいことで体温を維持しようと血管が収縮し、末梢の血流が悪くなることが原因にあげられます。末梢の血流を良くするために、やはりこまめに指先や足先を動かすことが最良の方法といえますが、運動のことは専門家にお任せして、**食事で少しでもよくなる方法を考えると、ビタミンEをとることでしょ**う。ビタミンEは体内の脂質の酸化を防いで細胞膜の老化を抑えます。その結果動脈硬化を予防することにもつながりますが、その手前で毛細血管の動きをよくするといった働きもあるよ



うです。ビタミンEは植物性の油に多く含まれますが、飲んだりすることはできませんので摂取量は少なくなります。そのため、**豆類やアーモンド、くるみ、ごまなどの種実類**とよばれる食品を意識して摂るようにしましょう。胚芽の部分に多く含まれるので、胚芽米や小麦胚芽などの利用もよいですね。古くなったものはビタミンEの働きも弱くなっていますので、保存する際には空気に触れないように密封して冷暗所に保存し、できるだけ早く食べるようにしましょう。



## ◆ビタミンEとCの相乗効果

ビタミンEの働きを弱めないためにも、ビタミンCと一緒に摂ることでお互いの働きを高めあう「相乗効果」が期待できます。ビタミンCは、皆さんご存知レモン、オレンジ、グレープフルーツなどのかんきつ類やイチゴ、キウイフルーツなどの酸っぱい果物、ほうれん草、ブロッコリー、春菊などの野菜に多く含まれます。旬の時期に多くなりますので、**今の時期、みかんや春菊などから美味しくいただきます**。ただし、これらのビタミンCは熱に弱いので、生で食べることでできる果物がおすすです。さらにビタミンEと同じく古くなるにつれ働きが弱くなるため、できるだけ新鮮なうちに食べるようにしましょう。意外と知られていないのですが、**いも類にもビタミンCが多く含まれ**、こちらはでんぷんに守られて存在しているため、熱を加えてもビタミンCが壊れません。とはいえ、切り口から失われていくので、できるだけ細かく切らずに皮ごと丸ごと加熱することをおすすめします。さつまいもの丸ごと焼き芋や、丸ごとじゃがバターなどはいかがでしょうか？

ビタミンEと一緒に摂取することを考えるなら、バターの代わりにオリーブオイルなどの植物性オイルでじゃがバターを作ってみてはいかがでしょうか？じゃがバターならぬ「じゃが

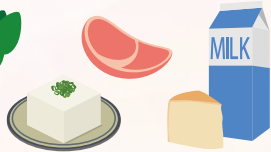
オイル」ですが、じゃがいもを皮ごと電子レンジで柔らかくなるまで加熱して、オリブオイルと軽く塩をふり、アーモンドやくるみなどのナッツ類を細かく砕いてトッピングすると、おしゃやれなじゃがいも料理で冷え対策の栄養も摂れますね。



—その他にも、体全体の体温を上げて冷えを予防してくれる食べ物として、先月ご紹介した食事誘発性体熱産生を促してくれる、トウガラシやコシヨウ、シヨウガなどの香辛料や、たんばく質食品があります。大豆には、ビタミンEが豊富で、良質のたんばく質も摂取できます。豆乳で摂取することで、より効率よく栄養素を吸収することができるので、豆乳鍋をおすすめします。じゃがいもやさつまいもを入れてビタミンCを、シヨウガや七味や一味で味付けをするときに体が温まりそうです。



今回は、すでに始まっている方も多いかもしれませんが、**花粉症**について考えたいと思います。



血流を良くする	ビタミンE	植物油、胚芽、豆類、種実類
ビタミンEの動きを助ける	ビタミンC	かんぎつ類、いも類、ピーマン、ブロッコリー、春菊
食事誘発性体熱産生	たんばく質	肉、魚、大豆、豆腐、納豆、卵、牛乳、チーズ、ヨーグルト
	香辛料	コシヨウ、トウガラシ、シヨウガ

冷え対策が期待できる食材

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。プロ・アマ、世代を問わず多くのスポーツ選手や生活の栄養アドバイスを行う。現在は神戸女子大学の准教授として栄養士の育成にも尽力している。

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  
**0120-514-123**



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



# 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



## のびのびタオル体操② 首&肩ほぐし体操

肩と首まわりを動かした後、のびのびタオルを背中まで持ってくることで、肩甲骨まわりの筋肉がほぐされ、背筋が伸びてきます。

伸縮タイプ  
浴用ポディタオル



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のびのびタオルを首の後ろに回します。 ②首の後ろに回したのびのびタオルの上に頭を乗せます。 ③乗せた頭を左右に揺らします。



- ④②の状態からのびのびタオルを肩甲骨あたりまでおろします。 ⑤おろした位置で自分の背中を抱くようにして、背中を丸めます。

注意  
ポイント

- 動きが難しい場合は無理をせず、出来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35年以上、高齢者・障がい者・中高年に楽しい体操を教える。一般社団法人日本アクティブユニコミニティ協会名誉理事。ういふりピタス(楽しい介護予防)を主宰。

