

介護に携わるすべての方に

# Care Topics

2021

2

vol.57



| 特集

## 支援困難ケースの学校⑩

家庭内虐待

# ケアマネジメンツの仕事術

vol. 44

「エッセンシャル版」

## 支援困難ケースの学校⑩

### 家庭内虐待



高齢者虐待の本質は「家庭内における家族による虐待行為」の一種であること。高齢となった夫からかつて妻や子どもたちがDVを受けていた家庭では暴力・暴言が日常化していたかどうかは重要な視点です。「家庭」という視点から支援困難ケースを整理し対応策を学びましょう。

要介護2のKさん(85歳)は1年前に失業した長男(58歳)と同居。この半年、認知症の症状が進んだ頃から顔や腕にアザが増えました。本人や長男に尋ねても「転んだ」としていません。どうも長男をかばって

#### ◆「家庭内虐待」が疑われるケース

要介護2のKさん(85歳)は1年前に失業した長男(58歳)と同居。この半年、認知症の症状が進んだ頃から顔や腕にアザが増えました。本人や長男に尋ねても「転んだ」としていません。どうも長男をかばって

いる様子。

明るく近所付き合いも多かったKさんが長男と散歩していても表情は暗く、動作が遅いと長男が怒る声も。夜間、言い合う声が近所に響くこともあるようです。

通所介護利用も週4回がコロナ感染を恐がった長男が利用を拒否し、訪問しても先月から本人とは会わせてくれず、長男と玄関でやりとりするだけ。アザのことを尋ねると逆ギレされてしまいました。



#### ◆「家庭内虐待」のアクセスメント

家庭内虐待(暴言、暴力、無視、放置、脅迫、金品詐取など)が表面化しないのは、プライバシーにかかわることであり、虐待の自覚のなさとともに「隠す傾向」があるからです。なぜ虐待的行為をするのか。4つの視点で整理をしてみました。

#### ① 虐待する側の要因

虐待する家族介護者に介護ストレスや介護疲れがたまっている、経済的に困窮してイライラしている、介護者の体調が悪い、なんらかの精神疾患を持っているなどがあります。

#### ② 虐待される側(要介護者)の要因

身体的自立度が低下し、自己肯定感も下がり、自己否定的になっている、意思が伝わらないことへのもどかしさ、認知症による周辺症状(例:徘徊、物盗られ妄想、異食、幻聴、幻覚、弄便など)を繰り返すことで介護者のストレスが過多となる。

#### ③ 人間関係の要因

人間関係、とくに家族関係がそもそもこじれていて家族仲が悪い・関係が歪んでいる場合に虐待へのハードルは低くなります。また精神的・経済的に依存関係にあると虐待行為を隠す(ガマンする)、かばうなどの行為をとりがちです。また他の家族や親族のかかわりが低い(関係拒否)ことで日常化してしまうこととなります。

#### ④ 社会関係の要因

地域社会が持つていたかかわり合いが減少したことで「支え合い」もなくなり、つき合いも激減したことで軽微な虐待の早期発見さえ極端にむずかしくなっています。とくに家の立地が離れている中山間地域では発見が遅れることもあります。

また個人情報保護と通報の仕返しへの恐怖

などを原因にした通報へのためらいなども深刻です。

家庭内虐待の深刻さは「トライアングルの関係」になりやすいことです。要素は3つあります。

**家庭内虐待の要因**

- ① 虐待する側の要因
- ② 虐待される側の要因
- ③ 人間関係の要因
- ④ 社会環境等の要因

・虐待しやすい条件を備えた人(動機となる事情や環境がある等)

・虐待されやすい条件を備えた人(心身の機能低下、意思表明が困難、認知症の進行等)

・環境条件(密室性が高い)

このコロナ下では外出の抑制による「自宅ひきこもり」で密室性はさらに高まり、家庭内虐待のリスクが深刻化しています。

### ◆「虐待をする人」の6つの傾向

誰もが虐待をする人になるわけではありません。そこには大きく6つの傾向があります。

#### ①同居介護で起こりやすい

通い介護(近距離、遠距離)はメリハリがありますが、同居介護は「24時間、365日」が連続します。「ワンオペ介護」ならば心身のストレスは溜まるばかりです。密室性が高い家庭ではさらにハードルを下げることとなります。

#### ②双方に自覚がない

暴力的な言葉や力任せの介助も「所懸命さ」からくる「不慣れな介護・世話」と解釈され、

虐待となっている自覚は双方ないのが特徴です。

#### ③虐待の事実を隠す

虐待を認めることはとても恥ずかしく情けないことであり、自己否定的になるものです。そんなつもりはない、認めたくない、隠したい心理が虐待の事実を見えにくくします。

#### ④身近な人が多い

身近な人のなかの家族は身体的・心理的・経済的虐待を行いがちで、知人・友人では本人の判断能力が低下した場合に経済的虐待(金品の詐取など)のハードルが下がることになります。

#### ⑤第三者のかわりや援助を拒否す

虐待の事実を隠すためにかかわりや援助を拒否したい。そのために「知らばつくれる、罵倒・恫喝する、詰問する、言いがかりをつける」などの行動があらわれます。このような態度が見られてきたら「虐待の危険」を推測する必要があります。

#### ⑥虐待者の8割が男性である

男性ほど介護が不慣れでも力任せの自己流でやってしまいがちです。まじめ・完璧主義のため叱咤激励が激しくなることも。自己評価が下がってくると相手に感謝を求め、それがなくて叱責や暴力になったりします。無収入の息子は親の年金の使い込み(経済的虐待)なども起こりがちです。

**「虐待者」の6つの傾向**

- ①同居が多い
- ②身近な人が多い
- ③双方に自覚がない
- ④第三者の援助拒否
- ⑤虐待事実を隠す
- ⑥虐待者の8割は男性介護者

### ◆「家庭内虐待」へのアウトリーチ

Kさんのケースを虐待ととらえるのは早計です。家庭内虐待の要因と傾向を視野に入れながら「Kさんと長男が」どのような暮らしを続けたいのか、その意向に着目しましょう。

#### ①Kさんと長男の「思い」に共感する

Kさんがどういう母親だったか、どこまでKさんのことを理解しているかを「食の好み、楽しみ、人柄」などの質問から聞き取ってみましょう。その話しぶりや内容から「家族関係を把握します。Kさんと長男のこれからの暮らしへの思いに共感し、コロナ下でどのような支援があれば可能なのか、を一緒に考える姿勢を伝えましょう。

#### ②長男の「ジレンマ」に共感しともに考える

男性には「建前」を尊重し応援してくれるとがんばれるという要素があります。「長男としてのがんばり」を賞賛し、「長男としての思いとジレンマ」に共感する姿勢を示す関係づくりを心がけることが大切です。



## ◆「4つの領域の課題」で整理する

「コロナ下で高齢者だけでなく子どもに対しても家庭内虐待が増加することが懸念されています。夫婦・親子の老老介護、夫婦ともが認知症の認知介護、一人で複数人を介護するダブル・トリプル介護などは今後社会全体の課題となっています。」

### ① 地域の課題を見つける

家庭内虐待の発見がされにくい地域の傾向(例：近所づきあい希薄、家が離れている、団地・マンションが多い)と季節的な傾向(例：冬場はこもりがち)を整理してみよう。

### ② 多職種・多機関連携の課題を見つける

虐待の発見と予防は医療機関や介護サービス事業者、民生委員、町内会、近所などとの緊密な連携が重要になってきます。

### ③ 地域資源の課題を見つける

家庭内虐待を予防・発見かつ抑止・防止するための地域の介護資源の育成(例：小規模多機能、認知症グループホーム)などを日常生活圏域ごとに考えましょう。

### ④ 政策形成の課題を見つける

行政や地域包括支援センターに介護士トレス相談窓口を設ける、家族介護者向けの虐待予防研修をリアルとオンラインで開催する、家庭内虐待防止の条例を制定するなど提案してみよう。

## ◆メディアの「家庭内虐待」の報道を分析する

メディアは家庭内虐待が事件化しないうちになく報道しません。報道されるケースで多いのは「介護心中、介護心中未遂」「虐待者が中年の息子や孫」などです。報道の仕方でも事実を伝えるだけでその背景や関係者に取材して特集化することもあまりありません。高齢者への虐待より「児童・幼児虐待」が報道されることが増えています。

いまコロナ下で家庭内虐待や施設虐待が統計上も増加傾向にあります。NHKでの特集や新聞の記事などをビデオ&コピーして研修に活用されることをおススメします。

## ムロさんのまとめ

その① 家庭内虐待を「する側、される側、人間関係、社会環境」でアセスメントする

その② 虐待者の6つの傾向の視点から気がかりなケースを事業所カンファレンスしよう

その③ 家庭内虐待が見えされるケースは地域包括支援センターといっしょに動く

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、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. 44

## 今月の「生きがい」の支援に

### 悩むケアマネさん

「本人の意向の確認に苦労しています。それに生きがいをどうしてもしてもらえないか、いつも利用者さんの前で悩んでいます。」

名古屋市守山区 Y・Hさん 女性

ケアマネ歴9年 主任ケアマネ歴3年



### ムロ先生の「お答えします」

利用者の方の生きがいに悩む現場の相談を受けます。では生きがいとやりがいの違いは整理できていますか？

生きがいは「生きる喜び」につながる行為全般で自分評価が軸。やりがいは使命感や有能感を抱ける行為で他者評価が

軸です。周囲から感謝や良い評価をもらえることやりがいを感じ、本人は自己肯定感を得られます。生きがいのない人は好きなこと・やりたいことがわからず、いつも自罰的でマイナス思考、問題回避・責任回避、なにごとにも諦め感が強い人です。生きがいは周囲が与えるもの、持つてもらうものでなく本人のなかに生まれるものです。素直に夢中になれることに他者の評価や指摘は無意味です。ではどうすればよいでしょう？

要介護の方に「何がやりたいですか？」の直球質問は酷です。「かつて夢中だったこと」だけでなく「やってみたかったこと」を聞き取り、どういう条件がそろえばやれそうかを一緒に知恵をめぐらせるプロセスが生きがい支援につながります。ヒントはCADL（文化的日常生活動作）の視点です。



## 現場で役に立つ「ミニ知識」

### Zoom時代のケアマネ心得④

#### 「聴こえ方」

オンラインで意外と見落としがちなのが相手への「聴こえ方」です。あなたの耳に届く相手の声と相手に聴こえているあなたの声の「音質」は異なります。なぜなら聞こえは「スピーカー」次第、伝えは「マイク」次第だからです。

#### ◆ 勘所① マイク選択は「相手に確認」

相手とのやりとりでマイクの「声質・音量・雑音の有無」を確認してもらいます。パソコン内蔵マイクは音量・音質ともにあまりよくなく、なにより周囲の話し声も含めてすべてひろいます。集音機能付きのマイクとスピーカーが付いたヘッドレストタイプの購入をおススメします。あなたの声の「聞こえ方」は聞き手である先に確認します。雑音の有無クリア度、バランスなどは聞き手からフィードバックをもらいましょう。

#### ◆ 勘所② 声質は「高め・明るめ」でやわらかとらしく

相手に届いているのはマイクを通じた声です。たいていの人はこもった暗めの声になりがちです。明るい印象にするには「半音くらい高めの声」で話します。カメラは目線の高さまでかさ上げし、背筋を伸ばして話します。

# 福辺流 力を引き出す介助

vol. 57

## 状態別介助②③ 道具を使うことの障害

今回は、前回紹介した「新しい道具の使い方を覚えられない」とは異なって、今まで使っていた道具の使い方がひどく下手になるとか、使い方自体を思い出せなくなってしまいう障害について紹介します。



### ◆今まで使っていた道具の使い方がわからなくなる障害

認知症の中核症状の1つとして「失行」という言葉を使うこともあります。基本的概念は同じでも発生機序や症状などを考えると、脳梗塞や頭部外傷の後遺症、あるいは発達障害の高次脳機能障害の失行とは分けて考えたほうがよいかもれません。

失行のなかでも観念運動失行と観念失行が深く関係します。

・観念運動失行：物品を使用しない単純な運動や、習慣的動作（バイバイなど）、また1つの道具を使った動作などが、特に意識しないときは問題なく行えるのに、指示をされたり真似をするなど意図的にしようと

するとできなくなります。

例）普通に字を書けているのに、「この紙に字を書いてください」と指示されるとできなくなる。

・観念失行：道具の使用手法や、行為の順番などが分からなくなる症状です。

例）急須にお茶の葉を入れて湯を注ぐという作業ができない。

### 〈症状〉

日常の行為で最近やらなくなった行為はないでしょうか。外出時には必ずネクタイをしていたのに最近しない、急須でお茶をいれなくなったなどです。歯磨きをしなくなったから、もしかしたら歯ブラシが使えなくなったから

かもしれません。

今まで使っていた電化製品の使い方がメチャクチャで、機器を壊してしまう。

水洗トイレが使えない。水を流し忘れる。ウォシュレットはもちろん水洗トイレは高齢者にとって人生の後半になって新しく覚えた道具なので、使い方を忘れやすい道具の1つだといえます。和式トイレに戻すことは、下肢機能の悪い人も多く、同居者がいる場合や経済的にも現実的ではありません。ついていって手伝うのが確実な方法かもしれませんが、嫌がられる方も多いため使用されたあとでできるだけすぐに確認に行くようにします。

電車の切符や飲み物などの自動販売機が使えなくなったり、自動改札がうまく通れなくなります。障害が進行するおはしやスプーン、はさみなどの簡単な道具でさえも使い方を思い出せなくなります。



## 〈対処の仕方〉

基本的にはできないことを受け入れて、使えなくなった道具を使わなくても済むような生活のパターンに変更します。また、全てのケアに共通することですが、できることとできないことを把握し、できることはやってもらい、できないことをサポートするようにします。

複数の手順や工程を経ることは難しい場合が多いです。工程の数を減らしたり、使い慣れた道具を使用する、難しい作業の場合は目印等を付けて本人に分かりやすくするといった工夫が必要になります。

## ◆その他の具体例

例えばディスプレイでの制作場面でも、ハサミがうまく使えなければ、利き手側のハサミの作業を手伝う、非利き手側の紙送りを手伝う、など難しいところは手伝って他の部分をやってもらいます。道具が使えなくなる程度に進行した方では、作業中のことを仔細に覚えていない場合が多いので、結果を楽しむことで楽しいという経験をしてもらえらると思います。

困難な動作を避けたり、複雑な動作を簡素化します。ボタンが難しければ、ボタンの代わりに

マジックテープにする。歯ブラシの使い方が分からなくなっていたら、介助者が手を添えて一緒に歯磨きをする。歯ブラシを毛先の広いものに変えたり、電動歯ブラシに変えたりといった工夫もあります。使う道具の数を減らし、毎回同じ場所に置くようにしましょう。不要なものは片づけてしまします。



麻痺や運動機能、巧緻性の低下で使い方が下手になっている場合は、機能訓練によって効果のあることもあります。機能訓練によって改善は難しいと思います。機能訓練をしたり使い方を思い出させようとすると、介助者側が苛ついたり腹を立ててお年寄りを苦しめることが多いので、気持ちと時間に余裕がある時以外はやらないほうがいいと思います。

初期には、できなくなったことに気がついて落ち込んだり、間違いを他人に指摘され、怒り出す方も少なくありません。指示はできるだけ簡潔にして、機会を適切にとらえます。また、「〜してはダメ」「ムリ」などの否定語は使わないようにして、お年寄りにストレスをかけないように注意しましょう。

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!!



# シニア世代の健康栄養アドバイザー

vol. 26

## 今だからこそ改めて栄養バランスの基本をおさらい

新しい年が明け、早くもひと月が経ちました。まだまだ新型コロナウイルスの懸念が続く毎日ですが、いかがお過ごしでしょうか？

今年に入って2回目の今回は、改めて何故、栄養素をバランスよくとることが大切なのかについて考えてみたいと思います。

### ◆栄養素とは？

そもそも栄養素とは、ヒトが生きていくうえで必要不可欠なもので、その必要な量で作り出せないか、作り出せても必要な量を作ることができないため、外界から取り入れなければならぬものをいい、取り入れる作業を一般的に食事で行っています。言い換えれば、ヒトは栄養素を取り入れなければ日々の活動も成長も生きていくことさえできなくなりません。その大切な栄養素は大きく5つに分けられます。五大栄養素と呼ばれ、炭水化物・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラルの5種類です。炭水化物は、糖質と食物繊維を合わせたもので、これに最近アルコールも含めて炭水化物と呼ぶ

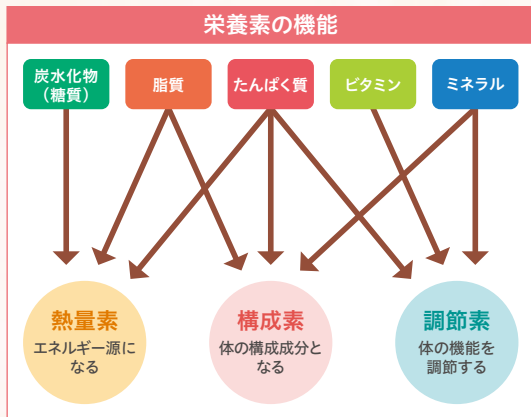
ようになり、五大栄養素になりました。アルコールも栄養素とはちょっと不思議ですね。

### ◆五大栄養素の役割

これらの五大栄養素はそれぞれ役割分担があります(図1)。炭水化物と脂質はエネルギー源になる熱量素として、たんぱく質は体の構成成分としての構成素として、ビタミン・ミネラルは身体の調子を整える調節素としての役割がメインですが、特に炭水化物や脂質をエネルギーに変えたり、たんぱく質を体内で効率よく利用するために、酵素の材料としてのミネラルや、補酵素の材料としてのビタミンが必要で、たんぱく質は、筋肉や骨、内臓、皮膚や髪の毛など



(図1) 五大栄養素それぞれの役割



身体の材料となる大切な栄養素ですが、エネルギー源として炭水化物が足りない状態が続くと、身体のたんぱく質が分解されてエネルギーとして利用されることになり、身体を正常に保つことができなくなります。そうすると、たんぱく質が足りない状態になり、免疫機能も下がってしまいます。脂質は、敬遠されがちな栄養素ですが、必須脂肪酸という成分を含む脂質は、体内で様々な調節を行う「エイコサノイド」という成分の材料として必ず摂らなければなりません。



## ◆栄養素は相互に組み合わせることで作用する

このように、栄養素は摂らなくてもよいというものはなく必ず摂る必要があります、例えば筋肉をつけたいからと材料であるたんぱく質だけを摂っていても、効率よく筋肉にはなりません。何かの目的のため、その働きをする栄養素だけが体内に十分にあつたとしても、五大栄養素の何か1つでも不足していたら、それぞれの役割をきちんと果たすことができないのです。私は、専門がスポーツ栄養ですので、よくスポーツに例えてこのお話をしますが、チームスポーツの場合は、それぞれのポジションがあり、それぞれの選手がそろってその仕事を行うことでチームが強くなり、試合に勝つことができます。栄養素も5つの栄養素が体内でそろって初めて、身体を正常に動かすことができ、健康に日常生活を活発に行うことができますようになります。

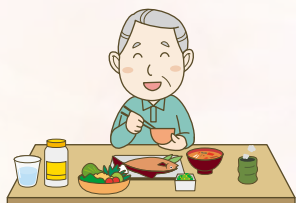
## ◆サプリメントの摂取について

皆さんは、サプリメントを利用されたことはありますか？数多くの種類のサプリメントがたくさん販売されていると思います。サプリメントは、粉末や粒状、カプセルのような形態の

ものも多く、薬と形が似ていることから、「効果」を期待して摂取している方も多いと思います。

ですが、摂取して効果が期待できるのは「医薬品・医薬部外品」だけで、サプリメントは食品ですので、効果は基本的には期待できません（保健食品には一部効果が期待できるものもあります）。サプリメントは、普段の食事でも摂れない必要な成分を補って、栄養素のバランスを整える目的で摂るのが本来の使用法です。そのため、不足している栄養素がわからないまま、サプリメントを摂取しているから食事は多少おろそかにしてもいいとか、サプリメントを摂っているのが健康になれるといった考えになつてしまうと、間違つた利用方法になります。

まずは普段の食生活を見直して足りていない栄養素を知り、その栄養素をいかにして摂取することができるかを考えることができるようになっていただきたいと思います。



今回は、サプリメントの利用法について、さらに深く考えたいと思います。

### 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



## ゆるく楽しく筋肉運動②

# 利き手と反対の手でチャレンジII

先月号でご紹介しました、利き手と反対の手を使った運動第2段です。初めはうまく書けなかったり、手が思うように動かさずらく感じますが、続けることで手の筋肉、脳が活性化されます。ストレスを感じないよう、楽しく行いましょう。

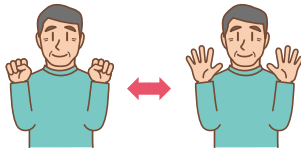


### 利き手と反対の手で文字を書いてみましょう。

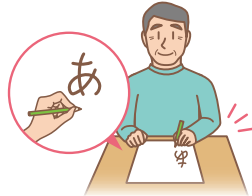
①まず準備運動を行います。  
手をほぐしましょう。



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。

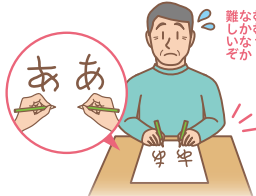


③利き手と反対の手に鉛筆を持って字を書いてみましょう。



※右利きの方は左手で、左利きの方は右手で書きます。

④次に両手に鉛筆を持って字を書きましょう。



⑤最後に両手に鉛筆を持って反対文字を書きましょう。



難易度が高いですが、気軽にやってみましょう。

#### 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。

監修

善家佳子(ぜんけいよしこ)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ケーション協会名誉理事。うふふヒクス(楽しい介護予防)を主宰。



〈お問い合わせ〉

