

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2022

1

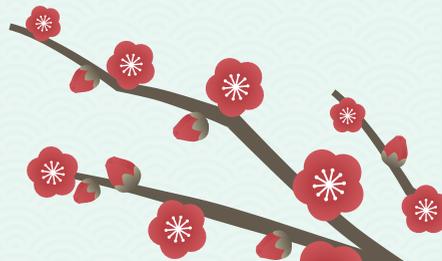
vol.68



特集

ケアマネは感情労働

モチベーションアップは必須のスキル





利用者
(家族)



ケアマネ

ネガティブ

反抗的	依存的
自虐的	自罰的
絶望的	否定的

対面

良心的

倫理的

援助的

微笑みのルール

編集部 まさにエッセンシャルワーカーのみなさんですね。

高室 ななかでも対人スキルが必要な職業のみなさんです。彼らは職業上、利用者や患者に寄り添い、つねに微笑みを求められる。これをホックシールドは「微笑みのルール」と呼びました。では利用者や患者がいつも笑顔なのか。真逆です。痛みや不快感、老いへの不安や葛藤のなかで感情はネガティブです。そこに向き合うのですから、モチベーションダウンするのは当たり前です。

◆モチベーションスキルは21ある。

編集部 本当に大変な仕事だと思えます。では求められるモチベーションスキルにはどのような種類があるのか、を聞かせていただけますか？

高室 モチベーションは一般的に「意欲、元気」と解釈されて、精神論や根性論と同一視されてきました。まずそこから整理が必要ですよ。

編集部

高室 モチベーションとは、ヒトの行動を喚起(初動)し、連続させ(継続)、獲得するため(達成)のための内的要因のことをいいます。「動機づけ、意欲」ともいいます。ヒトが何に動機づけられ、意欲が高まり、維持されるのか、を研究するのがモチベーション理論(動機づけ理論)です。よく知られているのがアブラハム・マズローの「人間欲求5段階説」。ほかにハースバークの「人間理論(外的動機づけ、内的動機づけ)、期待理論、目標設定理論などがあります。基本は心理学なのですが、ここ10年間で注目されているのがポジティブ心理学の「レジリエンス理論」(心的回復力)があります。

編集部

高室 いろいろとあるんですね。

その時感情労働の考え方が私の中でシンクロしました。疲れた心をストレスケアで100%癒せるわけはありません。ストレスを抱えながらも仕事や生活に向き合わなくては行けない。

モチベーション理論がバラバラに示しているスキルを対人援助職向けに整理して「使いこなせる技術(スキル)」にしようというひらめいたんですね。

編集部

高室 それはすごいですね。

50近いスキルをいろいろくっつけて、本としては「21のメソッド(手法)」にまとめました。もちろん中には私が行っているオリジナルも含めました。

- ・3つのセルフメソッド(自己承認・自己肯定・自己効力感) ・キャリアデザイン
- ・仕事選択 ・仕事満足度 ・ポジショニング
- ・親和動機 ・価値観 ・使命感
- ・貢献と感謝 ・劣等感 ・アンガーマナージング
- ・コーチング ・興味関心 ・感動
- ・憧れ ・期待 ・言葉 ・時間(期限)
- ・笑い ・体験 ・フィジカルトレーニング
- ・環境づくり

編集部

こんなにあるんですね。すべて使いこなせるようになるには何年かかるかも？(笑)

高室

連載でとっておきのメソッドを紹介しますが、ポイントは「誰にも最適ではない」ということ。あなたにピッタリくるかどうかは「あなた次第」なんです。ある人にはちょうど良くても人によっては刺激的すぎること。肌と一緒に心が過敏な方もいます。ならば別のメソッドを試せばいいのです。だいたい5〜6つ使いこなせれば十分だと思いますよ。

私のモチベーションメソッド



◆モチベーションスキルはあらゆる場面で使える

編集部

このモチベーションスキルはどのよ
うに活用する場面がありますか？

高室 このスキルが使いこなせるようになる
と、まず第1にセルフコントロールができるよ
うになります。多少落ち込んでいても気持ちの
切り換えが容易になり、自分を動機づけること
ができます。

編集部 それはいいですね。困難ケースだと利
用者(家族)から叱られてへこんでしまいがちと
いう声を聴きますから、何よりですね。

高室 第2は周囲の人のモチベーションをアッ
プさせることができます。つまり「モチベー
ター」になれるわけです。ここなんです、ポイン
トは。

編集部 そういう人はどこでも重宝されます
からね。

高室 仕事上なら利用者、家族、ケアチーム、仲
間のケアマネ、上司とか。プライベートなら家族
や友人、知人ですね。周囲からの評価は確実に
高くなります。だって元気づけてくれるんです
からね(笑)。モチベーションアップをスキルにで
きたとき、折れない心を手に入れることができ
ます。

編集部 聞いているだけで私のモチベシヨ
ンもアップしてきました。とても楽しみです(笑)

新刊



「ケアマネジメントの学校」
(毎月)の詳細は



高室成幸
Facebook友達募集中



ケアタウン総合研究所
Facebook友達募集中



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

メルマガ「元気いっぱい」(無料:月2回) mag@caretown.com

京都市生まれ 日本福祉大学社会学部卒

ケアタウン総合研究所代表。「わかりやすく元気かでの講師」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
高い評価。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)

「幸せ介護計画」(WAVE出版)など。

ここ1年はZoomを活用したオンライン研修講師として全国から依頼が殺到している。

ケアマネさん「元気だして、相談室」

vol. 55

ケアプランの新様式の記載に
悩むケアマネさん

「ケアプランの新様式で、1表の意向欄の『利用者及び家族の意向を踏まえた課題分析の結果』の書き方がわかりません。参考となる本もなく、ケアプラン点検も近づき困っています」

千葉県〇〇市 T・Yさん 女性
ケアマネ歴5年



ムロ先生の「お答えします」

令和3年3月末に厚生労働省老健局から示された新様式。表記が変更された理由は「課題分析」がケアプランに反映されていない、意向欄なのに「主訴、感想、感謝、グチ、感情」のオンパレードになっている。この2つだと私は分析しています。実は現場が困っ

ているのは「を踏まえた」という表記。これだと従来の意向表記はなしでもよいように解釈できます。しかしそれではケアプランに利用者(家族)が登場するスペースはなくなります。ではどうすればよいでしょう。私は次のように表記にすることを提案します。

- ・利用者の意向(2〜3行)
- ・家族の意向(2〜3行)
- ・課題分析の結果(3〜5行)

つまり意向表記にプラスして「課題分析の結果」を追加するだけでいいわけです。そもそもここは意向欄なのでから表記がないのは矛盾します。ただし、これまでの「過去形 現在進行形」の主訴やグチ表記では困ります。利用者(家族)とのやりとりを通じて課題分析を行い、数か月〜数年先などのような暮らしをしたいのか、具体的に「未来形」で表記することをめざしましょう。



現場で役に立つ「ミニ知識」

コミュニケーション術⑤
コミュニケーション⑤に要注意

これまでのコミュニケーションは自然体が前提でした。ところがコロナ下ではマスクという遮へい物(かぶせモノ)を付けて話すことが多くなり、マスクコミュニケーションでは何を意識すればよいでしょうか。

◆①「声」は大きめで活舌よく

マスクで困るのは「声の音量」。聞こえづらいとかなりのストレスです。相手に聞き返させるのも負担。だから大きめにハキハキを心がけます。高齢の利用者とはゆっくりめで少し大きな抑揚をつけるのもいいです。

◆②「目」を意識する

顔相学では感情は「口元」にあらわれ、脳はそれを読み取っています。欧米人がマスクを嫌がるのはこの傾向が日本人より強いからと。マスクで口元が隠れているからこそ、脳の矛先は目にいきます。目を意識し、鏡に向かって目で微笑み、笑い・真面目・真剣・怒りなどの感情表現の練習を。もちろんマスクはかけて。自撮りしてセルフチェックもいでしょう。

◆③「身振り」を意識する

ボディアクションは「ひとつの言葉」。うなづく、手をたたく、首をかしげるなど少し派手なパフォーマンスで意思疎通を試みましょう。

福辺流 力を引き出す介助

vol. 68

「食事」の介助術②

摂食・嚥下(せつしよくえんげ)は、食物を認識してから口に取り込み、咀嚼し、咽頭・食道を経て胃へ送り込む二連の機能です。今回はこのことについて詳しくみていきたいとおもいます。



◆ヒトの摂食・嚥下動作について

ヒトの摂食・嚥下はこれまで、準備期(咀嚼期)・口腔期・嚥下期・食道期の4ステージの「4期モデル」、もしくは先行期(認知期)を加えた「5期モデル」で説明されてきました。このうち、口腔期から食道期までのいわゆる「飲み込む」動作が嚥下に該当します。

ただし、最近の研究では、通常の食事の際の咀嚼嚥下は、口腔期と送り込みのステージがオーバーラップしているのではないかと考えられています。

○命令嚥下と咀嚼嚥下

「とりみ水では誤嚥が起こらなかったのに、飲食物では誤嚥が起こってしまう」状況は、ヒトの成人の嚥下において、命令嚥下と自由嚥下での過程が異なるからです。

命令嚥下「4期モデル」もしくは「5期モデル」、液体や食品を指示にあわせて嚥下したり、咀嚼後に意識して嚥下するときの様式を命令嚥下といえます。

咀嚼嚥下「プロセスモデル」：通常の食事の場合、この5期はそれぞれ独立しているのではなく、咀嚼と咽頭の送り込みは重複して起こっていると考えられています。

○命令嚥下「4期モデル」もしくは「5期モデル」

嚥下を摂食行為としてより広く捉える時には、「先行期」を加えて「5期モデル」とします。先行期には、食物の認知と手や食具を用いて実際に口まで運ぶ行動も含まれます。

※4期モデルでは、食塊の場所によって分けられた各期が時間的に重複することなく進んでいく。

※4期モデルは、嚥下をする際に食塊が解剖学的にどこに位置するかを基準として分けられている。

5期モデル

①先行期(認知期)

これから摂食する食物の性状(形・質・量)を認知することにより、食べ方・唾液分泌姿勢といった摂食に必要な準備を整える。

②準備期(咀嚼期)

食物を口腔に取り込み(捕食)、歯で咀嚼して唾液と混ぜ飲み込みやすい大きさの塊(食塊)を形成する。

③口腔期(嚥下第1期)

咀嚼で形成された食塊を舌の運動によって中央に集め口腔から咽頭へ送り込む。ここまでは、随意運動(意識して止められる運動/自分の意思による運動)。

④咽頭期(嚥下第2期)

これ以降は不随意運動(意識して止められない運動/自分の意思によらない、あるいは無関係な運動)。舌尖(舌の先端)が持ち上がり、食塊が咽頭に達すると嚥下反射が生じて、極めて短時間(約1秒)の間に以下の一連の動きを行う。

①口蓋筋が口峽を狭め、食塊の口腔への逆流を防ぐ。

②軟口蓋が挙上して鼻腔と咽頭の間を塞ぐ。食塊の鼻腔への逆流を防ぐ。(鼻咽腔閉鎖と言ふ)

③舌骨・喉頭・咽頭・口腔底が挙上し、食塊が咽頭を通過する。喉頭蓋が下方に反転し、気管の入口を塞ぐ。(喉頭前庭・声門閉鎖)一時的に呼吸が停止する。

④咽頭が収縮し、食道入口部が開大し、食塊を食道へ送り込む。(輪状咽頭筋の弛緩)

⑤食道期(嚥下第3期)

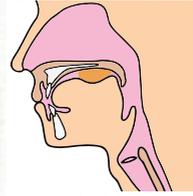
食道の蠕動運動が誘発され、食塊を食道入口部から胃(噴門)へと送り込む。食堂の蠕動運動の速度は毎秒4cm程度。輪状咽頭筋は収縮し、食塊が逆流しないように食道入口部が閉鎖される。舌骨、喉頭、喉頭蓋は安静時の状態に戻る。

1 先行期(認知期)



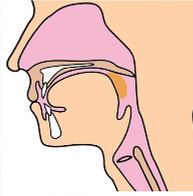
食べ物を認識する

2 準備期(咀嚼期)



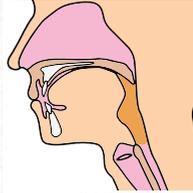
口の中へ入れて噛む

3 口腔期(嚥下第1期)



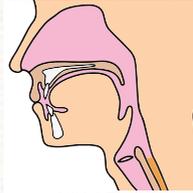
舌で喉に送り込む

4 咽頭期(嚥下第2期)



飲み込む

5 食道期(嚥下第3期)



食道から胃に送る

○咀嚼嚥下(「プロセスモデル」)

通常の食事の際には、咀嚼された食物は第2期輸送(Stage=transport)により中咽頭へと運ばれそこで蓄積されている。そのため、嚥下前に食物が口腔と咽頭に存在することになる。

1 補食と第1期輸送

口唇・前歯で食物を口に取り込み、舌に乗せ、その舌全体が後方に動くことで食物を臼歯部(奥歯のほう)に運ぶ時期。

2 食物粉砕(咀嚼)

舌と頬、奥歯を使って、食物粉砕による食塊が形成される時期。なお、次の「第2期輸送」はこの食物粉砕の最終に始まって並行される。

3 第2期輸送

舌が前方から徐々に挙上し、食塊が後方に送り込むように咽頭に送られる。咽頭腔に送り込まれた食塊は、中咽頭で食塊形成される。嚥下中に軟口蓋が挙上し、咽頭後壁が隆起して鼻咽頭を閉鎖する。

※この協調が難しく、食物の摂取では誤嚥が起こりやすくなる。

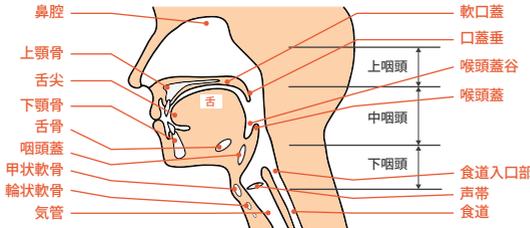
4 咽頭期

4期モデルと同じ。

5 食道期

4期モデルと同じ。

これまでの摂食嚥下の概念では、嚥下が始まるまで口腔と咽頭は口峽部で遮断されていると考えられてきました。しかし、実際には咀嚼している時には口峽は開いており、嚥下まで口腔と咽頭は一続きの空間をなしていることが明らかになってきました。



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. 37

五大栄養素の効率のよい摂り方《総集編》

皆様明けましておめでとうございます。

どのような年末年始を過ごされましたでしょうか？今年には新型コロナウイルスその他制限や心配事が昨年より少しでも減ることを願っています。今回は前回までのまとめとして、五大栄養素をバランスよく摂る方法について考えてみたいと思います。

◆五大栄養素の役割をおさらい

五大栄養素とは、炭水化物・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラル(無機質)の5つを指し、それぞれ役割分担があります。炭水化物と脂質はエネルギー源・たんぱく質は体の材料・ビタミン・ミネラルは体の調子を整える働きがありますが、5つの



表1 五大栄養素の体内での働きと多く含む食品

栄養素名	体内での働き	多く含む食品	
三大栄養素	炭水化物	エネルギー源	ごはん・パン・麺類・いも類 砂糖・野菜・果物
	脂質	貯蔵エネルギー源 体温保持・細胞膜 ホルモンや生理活性物質の材料	植物油・脂身・バター マーガリン・マヨネーズ
	たんぱく質	体(筋肉・皮膚・内臓・骨・血液など)体の材料、 抗体(免疫)・酵素・ ホルモンなどの材料、エネルギー源	肉・魚・卵・大豆・大豆製品 牛乳・乳製品
	ビタミン	補酵素として三大栄養素の代謝 ミネラルの吸収	豚肉・レバー・かつお・まぐろ 豆類・野菜・果物
	ミネラル(無機質)	硬組織の材料 電解質として体内の調節 酵素の材料または活性化	魚介類・レバー 海藻類・豆類 果物



◆相互作用が大切

例えば、炭水化物は生きていく上で基本のエネルギー源となる栄養素ですが、炭水化物が足りない状態で、貯蔵エネルギー源である体脂肪(脂質)をうまく使うために、ビタミンとミネラルが必要です。これらが不足していると、体脂肪がうまく使われない上に、体のたんぱく質が分解されてエネルギー源として使われてしまい、体を維持していくことができなくなります。さらに、たんぱく質も体内で不足状態になり、免疫力も落ちてしまいます。もちろん、炭水化物やたんぱく質を体内で使うときにもビタミンとミネラルが必要になります。

健康を維持するために、骨や血液を作ることでも大切です。骨を作るときにも材料であるカルシウムやマグネシウムといったミネラルの他に、たんぱく質も必要ですし、体内でこれらの材料を骨に変えるためにも、ビタミンKやビタミンCや、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも重要です。血液の材料は主に鉄とたんぱく質ですが、これらを材料として赤血球や白血球を作るときにもビタミンB6やB12・葉酸・ビタミンCといったビタミン、銅などのミネラルも必要になります。

その他にも、五大栄養素がそろっていないとヒトは生きていけない理由はたくさんあります。栄養素とはヒトが生きていく上で必要なので、体内で作りに出せないため、外から取り入れ

なければならぬものですが、5つの栄養素がどれかひとつでも欠けてしまうと健康状態を保てなくなってしまうです。

◆五大栄養素を摂取する考え方

五大栄養素をまんべんなく欠けることなくするための提案として、以前は1日30品目の食材を毎日摂ることが推奨されていました。まんべんなく摂るということは、単純に考ええると3食で全く違う食材を10種類ずつ摂らないといけないこととなります。この提案はあまり現実的ではありません。管理栄養士の私でも毎日続けることは難しいと思います。

そこで、私は毎食7つの色の食材をそろえることをおすすめします。7つの色とは、赤が肉か卵、だいたいが魚か大豆製品、黄色が主食、緑が緑黄色野菜や海藻類、青が淡色野菜、藍色が乳製品、紫が果物のにじの色を毎食そろえるというものです(表2)。

表2 にじ色分類における栄養素と食材

	栄養素	食材
赤(肉、卵)	たんぱく質、ビタミン、ミネラル	牛肉・鶏肉・豚肉・卵
だいたい(大豆、魚)	たんぱく質、ビタミン、ミネラル	魚・貝・豆腐・納豆・大豆
黄(主食)	炭水化物	ごはん・パン・麺
緑(緑黄色野菜、海藻類、いも類)	ビタミン、ミネラル、食物繊維	ほうれん草・フロccoliリー・人参・わかめ・ひじき・いもなど
青(淡色野菜)	ビタミン、食物繊維	大根・きゅうり・なす・ごぼう・たけのこ・レタスなど
藍(牛乳、乳製品)	たんぱく質、ミネラル	牛乳・チーズ・ヨーグルト
紫(果物)	ビタミン、炭水化物	フルーツ

にじはなぜか見た後に幸せな気持ちにしてくれますし、食卓もカラフルになって食欲がわきます。何より楽しみながら、自然と五大栄養素をバランスよく摂ることが出来ます。3食同じ食材を使ってもいいですし、7つの料理をそろえる必要はなく、例えばお味噌汁の中に、卵と豆腐、ねぎ、わかめ、大根が入っている、4つの色がクリアになります。そこに、ご飯とヨーグルト、果物を一緒にたべることで7つの色がそろいますね。ただし、できれば3食違う料理でおいしく摂るようにしたいですね。○●○だけダイエットや、××が体にいいとテレビで放送されたらその食材がスーパーから売り切れるといった食事のとり方は、体に良かれと思ってしたことであっても健康にはつながりません。7つの色の食材を意識して摂ることで好きな食材や料理ばかりで摂りすぎも防ぐことができ、肥満や生活習慣病予防にもつながります。

次回から、働き盛り以降の年代に心配な疾病予防の食事について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科学准教授
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

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 ※事務局休休み: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



生活筋力を鍛えるゆる～っと体操①

ゆるゆる足裏ほぐし



今月から“生活筋力”に注目して体操を紹介したいと思います。例えゆっくりでも、床からひとりで立ち上がることができるなど、当たり前のことがこれからもずっとできるように、カラダを鍛えていきましょう。

足のお手入れ&ゴロゴロほぐし!

今月のテーマ 足裏

毎日、靴下を履いて、靴を履いて、全身の体重を受け止めて頑張っている“足”に感謝しましょう

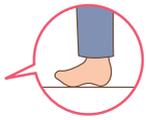
足のお手入れ

初夏の日差しを浴びて素足になれますか？
まずは、爪のお手入れをしましょう。
爪があるから歩けるのです。



足裏ほぐし

・素足で足裏を鍛えましょう。
床を踏んで体重をのせたときに浮いているのは土踏まずだけです。



・青竹ふみ、ゴルフボール、テニスボール、ソフトボールなどで足裏をゴロゴロマッサージします。



イスに座りながら姿勢よく



手すりなどで体を支えながら



- 無理をせず・できる範囲で、カラダに“気付き”を与えましょう。
- 寝ている筋肉を起こして、“生活筋力”を鍛えましょう。
～毎月、カラダの部分に焦点をあてて少しずつ行っていきます～

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協会名誉理事。うふふピクス(楽しい介護予防)を主宰。



(お問い合わせ)

