

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2019

9

vol.40



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①

ケアマネジメントの仕事術 〜エッセンス版〜

vol. 27

新連載「たかむろ式会議の進め方①」

なぜ、いま、ファシリテーションが注目されるのか

高室先生の人気の連載が新テーマ「ファシリテーション」でスタートです。その理由は読者のみなさんのアンケートでも多いのが「サービ担当者会議」の進め方からです。来月号から7回シリーズでタカムロ式会議の進め方が始まります！

◆なぜいま、ファシリテーションが注目されるのでしょうか？

横山(以下編集部) これまでの連載、ありがとうございます。現場のケアマネジャーのみなさんにとっても参考になると好評をいただいています。

高室 ありがとうございます。もう2年間の連載となりビックリです(笑)。前回のテーマは文章力でした。来月号からはたかむろ式会議の進め方。要するにファシリテーションの技術がテーマです。これはここ数年もっとも注目されている大切なテーマです。

編集部

現場ではサービ担当者会議の進め方に苦労しているという声は以前からあります。どうしてでしょうか？

高室 ここ10年間、地域包括ケアのもとでチームケアと多職種連携が定着してきたことで会議のニーズが急速高まってきたことにあります。ケアマネジャーの一方的な指示ではチームは自律的に動きません。話し合いの機会がないと「合意と納得」は生まれません。ここが大きいですね。

編集部

と納得についてもう少し詳しく聞かせていただけますか？

高室 たとえば横山さんが本社からの一方的な指示で自分の意向と異なる動きをしなければい



けないとします。でも一応、会議で話し合いの場が作られて意向とは違うけど同様に動かなければいけないのでは、どちらに納得感がありますか？

編集部 それは発言の

機会がある会議に参加して動く方が気持ちも整理できるので動きやすいです。

高室 まさに、そこがポイントなんです。ケアマネジメントって対利用者(家族)との相談援助だけではありません。パイステックの7原則を活用した傾聴の技術などは直接的は対人援助です。ケアチームを動かすのは間接援助としてのマネジメント技術。そのエンジンとなるのが話し合いの場、つまり会議なんです。

編集部 なるほど、それは先生が本誌で連載を始める時から一貫して話されている点ですね。

高室 ケアマネジャーさんたちは1ケースにつき年間1〜3回ほどのサービ担当者会議を開いています。打ち合わせはもってでしょう。さらにそれに入院時と退院時には病院のカンファレンスに同席を義務付けられています。そこはまさにアウェイですから余計に変です。



◆ケアマネジャーがどうして会議の技術を学びたいと希望されるのですか？

編集部 では、どうしてケアマネジャーのみなさんが会議の技術を学びたいと思うのでしょうか？

高室 そこなんです。実は多くのケアマネジャーのみなさんは会議が嫌いです。というか「苦手意識」がスゴイから嫌いになって印象ですね。どこの会場でも手を上げてもらうと、ほぼ同じ反応です。

編集部 私、会議、好きですけど(笑)。

高室 おお、それは素晴らしい！女性の方とはとくに苦手な人が多いですよ。おしゃべりは大好きで得意なんですけどね。

編集部 会議っていろんな人の考えがわかるし、自分の意見もみなさんに聞いてもらえます。時間の節約になりますよ。

高室 そうなんです、会議ってみんなが一堂に集まってやりとりするから、とつてもコストバがいんです。ただやり方が下手だとムダが多くなって何のためにやっているのかわからなくなるんです。

編集部 わかります。そういう会議って多いいつていいですね。私、進行は苦手ですね。

高室 発言するのが苦手な人は7割くらい手がありますが、進行が苦手という人はほぼ全員ですね。だから上手っていう人はあまり

いません。そりやそうです、学んだことなんてないんです。でも実際やっているのを見ると1割はうまい人がいます。経験で身につけたんでしょうね。でもそれは個人技なのでなかなか他が真似できない。

編集部 ちなみに先生はどこで学ばれたんですか？

高室 私はいつの間にか身につけていたというのが実感です。中学校の生徒会なんかで進行役をよくやっていました。私がやるとけっこう盛り上がるんですよ(笑)。私もなんか楽しい。高校・大学と進行役をやるのがさらに多くなってコツがわかってきました。15年前に会議の本やファシリテーションの本と出会い、「ああ、これ、やっていた！」という発見だらけでした。これにはびっくりしました。でもどうしてもビジネス系が多く、効率性ばかりを重視している。だから2年前に「ケアマネジャーの会議力」(中央法規出版)を書きました。私のノウハウをかなり入れました。

編集部 そうだったんですね。



◆では会議の技術を身につけるにはどうしたらよいのでしょうか？

高室 実践のなかで身につきますと言いたいのですが、これだと時間がかかり過ぎる。理論がなくて経験主義でやってしまうと質も低く、いつまでもみなさんに迷惑をかけてしまいます。

編集部 わかります、わかります。

高室 つまりこういうことなんです。ファシリテーションの技術、つまり話し合いの技術には大きく5つあります。1つが発言の技術、次が質問の技術、3つ目が聴く技術、4つ目が進行の技術、そして5つ目がまとめる技術ですね。さらにアクションにつながる技術ですね。計画化といってもいいですね。

編集部 なるほど、そんなにあるんですね。

高室 これらの理論と技術をまずは頭で理解をする。そして一人でもいいのでロールプレーをする。もちろん複数ならもっといいです。地道なトレーニングを重ねていくことですね。ケアマネジャーのみなさんがある意味でお得なところはたかさんの「試す場」があるということです。

編集部 たとえば、どういう場ですか？

高室 ずばり、サービス担当者会議です。少人数ですが、ケースごとに年1〜3回は開いています。基本は年1回ですが、入退院時や福祉用具導入時などこまこまと開かれています。これらは本番ですが、義務的にとりあえず開

くのでなく、自分のファシリテーションの技術を磨く場、練習の場と位置づけただけで気持ちだけが前向きに変わるでしょう。「わずかな工夫」で成功体験を積み重ねることな



◆実践的に活用できるノウハウを盛り込んだ連載に!

編集部 今回の連載はどのようなものか、お話いただけますか?

高室 今回はスタートなのでちょっと趣向を変えて対談にしましたが、第1回目はファシリテーションの基本について書こうと思います。そしてサービス担当者会議を中心に進行の技術を5回くらいに分けて書く予定です。基本は「ケアマネジャーの会議力」になります。そう、これも付け加えたいですね。

編集部 为什么呢?

高室 先ほど少し述べたように、入院退院時の病院カンファレンスの参加の仕方ですね。カ

ンファレンスでは進行は病院側が行いますので、入院時は利用者に関する情報提供、つまりプレゼンテーションについて書こうと思います。退院時カンファレンスはおもに情報収集が中心になるので質問の技術について書こうと思います。

編集部 それは現場の方もありがたいですね。

高室 医療というと萎縮してしまうでしょうね。あの空気感って独特です。相当にづらいと思います。それに負けないためには気力ではだめですね。1対10人くらいですから。むしろていねいな事前準備をして冷静に淡々と行うのがベストと考えます。そのあたりもお伝えしようと思います。

編集部 なんかワクワクしますね。

高室 ファシリテーションの技術はなにも仕事だけではありません。子どもの保護者やPTAの会議、法人や事業所の会議とかいろいろな会議で使いこなせるノウハウです。一生モノになるのでしっかりと読んで「生きる技術」としてモノにしてほしいです。



「ケアマネジャーの会議力」
2,200円＋税
中央法規出版

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)など



ケアマネさん「元気だして、相談室」

vol. 27

今月の悩めるケアマネさん

「息子さん達は、父は何も趣味もないおもしろくない人なんです、と一点張りです。でも話をしているとAさんが40歳くらいから始めた趣味が話題になったりします。でもいつもは何もしたくない、ゆっくりと寝ていたいと話されます。ご本人の思いをどうやって把握すればよいでしょうか」

S・Hさん 女性 ケアマネ歴6年
有料老人ホームS施設ケアマネ



ムロ先生の「お答えします」

家族は親としてしか見ていないのが当たり前です。子どもたちには「威厳あるコワイ父親を見せていただけかもしれません。なにしろ85歳のAさんを育てたのは明治の父・母なので。でも職場や仲間うちでのAさんのふるまいが「本人らしさ」なので、それを子どもたちに見せているわけではありません。だから「お父さんの若い頃のアルバムを今度持ってきていただけませんか？」と依頼して、それを使って家族から聞き取りをしてみてください。もう「思い出させません」と言ったら「じゃあ、このアルバムを使ってお父さんに聞いてみましょうよ」と背中を押すのも大切な役割です。Aさんがどのような話題に乗ってくるのか子どもたちには「大発見だったりするかもしれないね」。



現場で役に立つ「ミニ知識」

「怒り気味の私」から自由になる！

怒りとストレスは密接な関係です。ストレスフルからくる怒りから自由になりましょう。

①怒りを上手に表現する

怒りの感情に負けると「怒る(おこる)」という表現をします。叫んだり怒鳴る声は絶叫調になり喉にも負担です。なにより周囲にイラっとした感情を喚起することも。手の平やノートに「腹が立ったこと」を書き出すだけでも心は冷静になり心のバランスを回復できます。

②怒りのパターンを自己覚知する

怒りのパターン(何に腹を立てるのか)は人それぞれです。あなたは何に腹を立てがちですか？仕事(例:成果、進捗、正確さ、責任)、生活習慣(例:時間、約束、家事、清潔感など)のようなことに腹を立てたかを記録します。できれば点数(1〜10点)づけするのも効果的。自分が怒るパターンを「見える化」しましょう。

③怒りと上手につき合う

怒りの感情は「6秒間がピーク」といわれ、その6秒間だけ怒りの意識をそらすことも上手なつき合い方です。数字を数える、手元のモノに意識を移す、その場から離れる、相手を変えようとする習慣をやめるなどが効果的です。

状態別介助⑥ 高次脳機能障害Ⅱ

先月号は高次脳障害でよくみられる症状や特徴について紹介させていただきました。今回はもう一歩踏み込んで、その対応について取り上げたいと思います。



◆高次脳機能障害への対応

高次脳機能障害は障害された脳の局在によって、現われる症状も重症度も様々です。さらに、家族や周りの医療・介護スタッフの対応や、その他の環境によっても現れ方が異なります。

しかし、環境を整えたり対応の仕方を工夫し適切な対応を行うことによって、それまで出来なかったことができるようになったり、問題行動を減らすことも可能です。

また、高次脳機能障害で現れる症状には、認知症で現れる症状と似ているものがあります。合併して現れる場合もあります。重要なのは区別することではなく、高次脳機能障害でも認知症でも、その人に合わせた対応をしていくことだと思います。

△注意障害▽

症状としては、長時間一つのことに集中できない、一度に二つ以上のことをしようすると混

乱する、ぼんやりしていてミスが多い、言われていることに興味を示さない、などです。

注意障害があると、日常生活にも支障をきたし、機能訓練も集中して行うことができません。注意障害そのものを改善しようとするのではなく、**注意が集中できるように環境を整えることが大切です。**

具体的な対応としては、例えば作業するときには、**静かで物が散乱していない片付いた場所で行うようにする**、などです。食事の時も、他人がいて気が散るような場所を避ける。テレビは消すなど、食べることに集中できる環境を整えます。



ただかた注意障害と思われるかもしれませんが、集中して「ご飯を食べることができず、嚥下機能が正常であるにもかかわらず胃瘻を造設した方がおられました。その後小規模多機能のスタッフたちの努力で三食とも経口摂取できるようになりましたが、重篤な注意障害は思いがけないリスクをもたらします。

また、集中するためには一度に多くの作業をせずに一つずつ行う。**興味のあることや簡単な作業から始め、集中できる時間を少しずつ延ばしていく**ようにします。自室の入り口や生活の動線に目印をつけ、注意を向けやすくします。

半側視空間無視も注意障害の一症状だと捉えられています。

半側空間無視は、本人には「左側が見えていない」という病識がありません。食事のトレイなど探索してほしい範囲の左端に目印をつけ、声をかけて左に注意を向けるような練習を繰り返します。すぐに探索をやめてしまわないように意欲や持続性を高める工夫も大切です。気づくまでは多少時間がかかるかもしれませんが、根気よく続けます。

また、左片マヒの人の立ち上がりなどの様々な動作で、左に体重をかけるように介助するなど、本人のストレスにならない程度の

左からのアプローチや、左右対称の姿勢保持も必要になります。

〓遂行機能障害〓

遂行機能障害とは、論理的に考え、計画し、問題を解決し、推察し、行動するといったことができない。また、「自分のした行動を評価したり、分析したりすることができない」状態をいいます。

具体的な対応としては、遂行機能の代償手段として、作業手順表や、行動を開始するためのアラーム・タイマーなどの利用。自分が今から行う作業を言葉に出して確認する習慣をつけたりします。また、周囲が指示を出す場合は、具体的にひとつひとつポイントを分かりやすく伝えます。



〓失行・失認〓

失行とは、マヒなどもなく、指示された内容や行動の意味を理解しているにもかかわらず、その動作ができないことをいいます。普段して

いる動作であっても指示されるとできなくなったり、道具の使い方がわからなくなったり、動作がぎこちなくなるなどです。

失認とは、視覚・聴覚・触覚等の感覚の機能には問題はないが、それが何であるかがわからないことをいいます。本人に症状の自覚がなく、周りも認知症と間違うことが少なくありません。

失行・失認の具体的な対応としては、これまでのやり方にこだわらず、**できる方法、現実的な方法を探します**。失行に対しては自発的な行為を引き出すように援助します。静かな部屋で集中して、無理をせず、ゆつくりすることが大切です。

その他の高次脳機能障害の人をケアする際に大切なことをまとめてみました。

- ◆ 家族・周囲の人が高次脳機能障害を理解する
 - ◆ 目に見えない障害を想像する
 - ◆ 環境を整える
 - ◆ 待つ
 - ◆ 代償手段を考える
- どの障害でも基本は同じですね。



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!!



ナトリウムの過剰摂取とミネラルの欠乏

皆さまこんにちは。今回は、栄養素の効果的な摂取方法の3回目です。日本人は摂りすぎる傾向があるとされるナトリウムとミネラルの欠乏についてお話をさせていただきます。



◆ナトリウムの過剰摂取

以前から摂りすぎが問題とされ、現在でもなかなか摂取量が減らないミネラルがナトリウムです。ナトリウムは、食塩として塩素とともに、味噌、しょうゆ、漬物など日本の食文化には欠かせない栄養素でした。ナトリウムを多く摂りすぎると高血圧になるといことは皆さんご存知だと思いますが、1日だけ食塩の多い食事をしたから、次の日に急激に血圧があがるかというところではなく、食塩の多い食事を何十年も続けてきた結果、高血圧になります。まさしく生活習慣病の1つと言えるでしょう。子供のころに身についた味覚は、大人になっても変わらないため、子供のころから味の濃い食事を続けている

と、大人になっても濃い味の食事しかおいしいとは思えなくなります。また、年齢とともに味を感じる能力も落ちていきますので、さらに味の濃い食事を好むようになっていきます。

加工食品やインスタント食品、スナック菓子などには化学調味料が使われているものも多く、ごくわずかな量で濃い味付けになります。直接食塩を摂取しなくても、化学調味料にはナトリウムを使用しているものが多く、やはりナトリウムの摂りすぎや、濃い味付けを好むことにもつながっていきます。

・人工甘味料にも要注意

ナトリウムからは話がそれますが、甘くてノンキロカロリーの菓子や飲料も人工甘味料が使われていて、ナトリウムの摂りすぎと同じ

問題が懸念されます。これらは、味覚に問題きたすだけではなく、鉄やカルシウム、銅、亜鉛などの前回お話しした、吸収が悪く欠乏しがちな栄養素の吸収も悪くしてしまうため、可能な限り摂取を控えることをおすすめします。

◆ミネラルの欠乏

さらに、体の中に鉄や銅、亜鉛などのミネラルが欠乏すると味が感じられなくなるといった問題がこりやすくなります。特に亜鉛の欠乏症として、味覚障害はこりやすく、軽度の場合、薄味が感じられなくなる程度ですが、ひどくなると何を食べても味がわからなくなります。薄味が感じられなくなると、だんだん濃い味のものを楽しんで食べるようになり、食塩の摂りすぎにつながります。亜鉛は、牡蠣などの貝類、玄米、ナッツなどの種実類、煮干しなどに多く含まれ先述したように加工食品の摂りすぎで不足しやすくなります。

◆高血圧予防の味方、カリウム

もう1つ、ナトリウムの摂りすぎによる高血圧を予防する栄養素として、カリウムが挙げられます。カリウムはナトリウムと一緒に体内でさまざまな調整をするミネラルですが、余分な

しょうゆ
塩



薬味



ナトリウムを体外に(主に尿中に)排泄したり、交感神経を刺激するのを抑えたり、血管を保護するなどの働きから、血圧を上げるのを抑える作用があるといわれています。ナトリウムの摂りすぎに注意すると同時に、カリウムの多い食品を心掛けてるようにしましょう。カリウムは、海藻類、小麦胚芽、大豆、ほうれん草、バナナなどの果物、レーズンなどのドライフルーツに多く含まれています。

鉄は吸収率が約5%〜20%、カルシウムは約20%〜40%と、非常に吸収しにくい栄養素ですが、ナトリウムは食塩(塩化カルシウム)という形で、摂取した分だけ全て吸収されます。必要なナトリウムは、腎臓でろ過されて尿中に排出されるのですが、その仕組みを長く続けてしまうことで、血圧が徐々に上がっていき、高血圧へとつながってしまうのです。

以上の工夫に加えて、だしの旨味成分を上手に利用するか、トウガラシ、コショウ、わさび、

ナトリウムと関連するミネラル

ミネラル名	働き	多く含む食品
ナトリウム	長期間の過剰摂取で血圧が高くなる	食塩、味噌、しょうゆ、加工食品
リン	吸収が悪いミネラルの吸収を更に悪くする	加工食品、多くの食品
塩素	食塩としてナトリウムと一緒に吸収	食塩、水道水
カリウム	ナトリウム排出、交感神経抑制、血管保護(血圧を正常に保つ)	海藻類、小麦胚芽、レーズン、大豆、ほうれん草、バナナ
鉄	不足すると味が感じられなくなる	レバー、赤身の肉や魚、貝
銅	不足すると味が感じられなくなる	牡蠣、納豆、そば、レバー
亜鉛	不足すると味が感じられなくなる	牡蠣、しょうが、レバー、そら豆

※黄色は摂りすぎが懸念されるミネラル、水色は不足が懸念されるミネラル

しょうが、にんにくなどのスパイスや香辛料、ねぎ、大葉やみょうがなどの薬味をうまく使った食塩ではないもので味にアクセントをつけるなどして減塩を心掛けましょう。

次回はビタミン、ミネラル以外の栄養素の効率的な摂り方について考えてみましょう。

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



足首のストレッチで足の動きをスムーズに!



先々月号でご紹介した「お尻とふくらはぎの筋肉」、先月号の「膝まわりの筋肉」、今回の「足先のストレッチ」を合わせると足全体の筋肉を鍛えることができるため、生活の質も向上します。

足首の柔軟性アップトレーニング

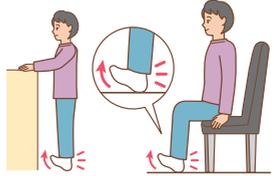
かかと・つまさき編 足首の動きを意識して行いましょう。5~10回程度行いましょう

かかとの上下



つま先に力を入れ、かかとをゆっくり上げ下げします。

つま先の上下



かかとは床につけたままで、つま先をゆっくり上げ下げします。

足の側面編 足首の筋の伸びを感じながら、ゆっくり行いましょう。



足の親指の側面を床につけるように、足首をゆっくり曲げます。



足の小指の側面を床につけるように、足首をゆっくり曲げます。

POINT 立って行う場合は、必ず安定したものにつかまって行いましょう。

注意
ポイント

- 足先を無理に動かして、足首をひねらないよう十分注意してください。
- 痛みを感じる場合は無理をせず、動かせる範囲で行ってください。

〈お問い合わせ〉



自分で
ほぐす

vol. 40

監修 善家佳子(せんけよしこ)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。うふふピクス(楽しい介護予防)を主宰。

