

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2022

12

vol.79



| 特集

劣等感パワー



ムロ先生のモチベーション・スキル

vol. 12

劣等感パワー

あなたは何に劣等感を持っていますか？
だれもが1つ〜5つくらいあるんじゃないでしょうか。「もう私はダメ！」と落ち込む劣等感も意味づけを変えるだけでモチベーションパワーにすることも可能です。



◆U・Hさん(45歳・女性)ケアマネ歴8年

今の5人居宅に転職して3カ月です。どちらかというとネガティブタイプです。記録作業に時間がかかり、給付作業でも焦ってミスをしたり、落ち込むことが増えています。どうやれば効率的にできるか相談したいのですが、主任ケアマネなのでプライドが邪魔します。もともと劣等感が強く、面倒臭い自分の取扱いに悩んでいます。

◆私たちは「なぜ劣等感」を抱くの

「劣等感」とは「ある基準より自分の〇〇が劣っているときに生まれる負の感情」です。そこにあるのは比較。だから「評価軸」をどこにおくかで劣等感のレベルは変わります。あなたの劣等感が何で、どのレベルで劣っていますか？

とかくネガティブな印象ですが、実はモチベーション・パワーの豊かな土壌であり、「**最高のガソリン**」(by お笑い芸人・山里亮太)になるのです。

◆劣等感の「正体」を見つけよう

劣等感とはなかなかやっかいな感情です。個性が強く説明することさえ控えがち。それは、カミング・アウトしても共感を得られるとは限らず、逆に諭されたり説教されたりすることもあるから。身体的なこと(例:背が低い)だと改善のしようがなかったりします。それらが原因となって、自己否定、自己嫌悪、無価値観からやる気スイッチがそもそも入らない「**劣等感ワールド**」に身を置くこと

になります。

深刻なのは「私は〇〇より劣っている」というネガティブメッセージを脳が学習し(学習性無力感)を生み出し「自分は何もできない」と思い込んでしまうことなのです。



◆劣等感をモチベーションのパワーに換える

仕事で成功している、デキる人の多くは「**強い劣等感**」の持ち主だったりします。ではどのような感情コントロールや認知の切り替えをして劣等感をモチベーションに役立てているのでしょうか。

①劣等感は成長の原動力

アルフレッド・アドラー(精神科医)は「劣等感は成長の原動力になる」と説きました。彼は「問題が起きた時、原因探しをするよりそのことで得られる目的は何かを考えることが重要」と指摘しました。つまり「なぜこうなったのか？」ではなく「**このことから何を学びたい**」や「**たら改善できるか**」を考える手法です。そこでは劣等感をどのように受けとめるかがポイントとなります。

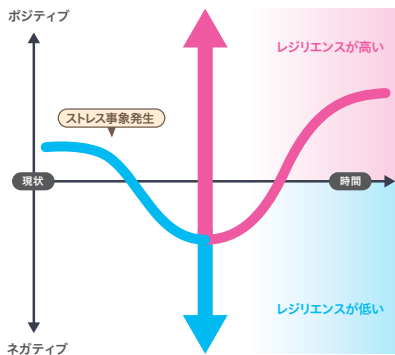
② 不安を「上方比較」に置き換える

仕事ができる人に不安に強い人が多いのはなぜでしょう。なぜ劣等感があってもそれ自体をバネにできる人とそれを理由にダメになってしまふ人がいるのでしょうか。

バネにできない人は、劣等感を感じたとき、とりあえず安心したいために「自分より劣った人」と比べ「〇〇よりはマシだ」と下方比較して安住する人といわれます。いわゆる現状維持派ともいえます。

一方で「自分より上の人」と比べ「まだまだだ」「力不足だ、がんばろう」と内省(上方比較)し、モチベーションアップに切り換える人がいます。これこそ仕事ができる人です。自分の劣っているところを自己覚知して、そこからスタートする(レジリエンス:回復力が強い)強さを持っています。

レジリエンス:回復する力



③ 劣等感さえもポジティブワードにする

そもそも劣等感がよくない感情なのではうか? いいことだけ考える**ポジティブ信仰**(行き過ぎたポジティブ思考)のお調子者は、むしろリスクを考えない、リスクを軽視する傾向があります。

劣等感があるからこそ不安が強い。しかし不安はあるけどやるからには失敗したくない。だから用意周到に準備をする。これはむしろ**成功への「定石」**ともいえます。

それとメリットをもう一つ。もともと自己評価が低いので多少予想が外れても落ち込み度が少なく、粘り強くコツコツと取り組める。これは立派な才能です。結果、良い方向に向かうことは往々として起こることです。劣等感**は低温モードのモチベーション・パワー**といえます。

④ 悲観的シミュレーションは才能である

防衛的悲観主義(J・K・ノルム、N・キャンター)という考え方があります。過去の実績はポジティブに評価するが将来の実績は「ネガティブに期待」をするという考え方です。「あの時はうまくいってよかった。でも今度の〇〇はそううまくいくとは限らないよ」とつねに楽観視はしない姿勢です。

これは「最悪の事態」を悲観的にシミュレーションしてから取り組むプロセスを踏みます。つまり「**積極的に(前向きに)不安がる**」

ことで予測を立てることを重視することに
なり、おかげで事前に対策を練ることができ
ます。極論すると「**ネガティブなままのほう
がうまくいくタイプ**」です。

このタイプはポジティブ思考になってしま
うと楽観的になり準備がおろそかになり、結
果失敗することが増える、つまり「**ポジティ
ブにならないほうがよいタイプ**」という研究
もあります。

⑤ 評価でなく「自己満足」ファースト!

劣等感**は「比較」から生まれます**。評価が低
いと落ち込み、高いと気分が上がります。し
かし評価とは一過性のものです。たまたまタ
イミングがよかった、運がついていたことも
あるでしょう。

つまり評価されたい・認められたいという
意識を持つこと自体が**劣等感の温床**なので
す。ですから他者の評価でなく「自分の満足
度第二」で取り組めば他者との比較から生ま
れる劣等感から自由になることができます。
ただし自分のなかの満足度の「評価軸を上
げることがポイントです。ついつい水は低き
に流れるからです。



◆劣等感(嫉妬含む)との上手なつきあい方
 劣等感とは誰もが持っている感情のひとつです。ただし何に対して、どのくらいの劣等感を抱くかはさまざまです。モチベーションの種にもできますが、扱い方を間違えると「負の行動」のきっかけになることも。

- ・人を攻撃する
 (怒る、悪口、批判、罵倒、見下す)
- ・学歴や知識などをひけらかす
- ・他人の慰めを求めて不幸のアピールをしたりする

という人はいませんか？劣等感とどのようにつき合えばよいのでしょうか。

①劣等感とは「自分の可能性」とイメチェン！
 私たちがオリンピック選手に劣等感を感じないのは「到底勝てない相手」だからです。劣等感を感じるのは「自分でもできる」と潜在的に確信しているからです。

しかし条件がそろわないことに嫉妬心を抱いているのです。「劣等感＝自分の可能性」と発想をイメージチェンジしましょう。



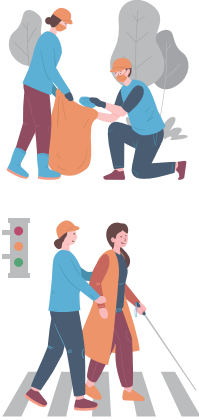
②「人の成功」から素直に学ぶ

人の成功に嫉妬してもみじめなだけです。作り笑いやお世辞でごまかしていると「偽っている自分」が苦しくなるだけです。

ではわざと喜びのもぎこちないものです。そういう時、素直に興味を持つ、教えてもらおう(学ぶ)ことをおススメします。「どうやってかわかっていったのですか？」と謙虚な気持ちで尋ねる姿勢は好感を持たれ、相手の努力や工夫を学ぶプロセスで尊敬の気持ちが生まれます。

③「小さな社会貢献」を行う

劣等感とは「他者(社会)との比較」による自己評価の低下です。解消するには劣等感を感じている事の克服だけでなく、まったく異なったアプローチが効果的です。それが「小さな社会貢献」です。自分の強みや好きな事をして感謝されると「私は役に立っている」という実感が自己有能感につながります。



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」(不定期)
 mag@caretown.com



ケアタウン総合研究所の
 サイトがリニューアル
<https://caretown.com/>



京都市生まれ 日本福祉大学社会福祉学部卒
 「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高い評価。著書・監修書多数。
 近著:「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)や「幸せ介護計画」(WAVE出版)など。

現在は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



ケアマネさん「元気だして、相談室」

vol. 65

ハラスメント男性利用者に
悩むケアマネさん

「80代のある男性利用者からの苦情・クレームに困っています。あのヘルパーはダメだ、段取りが悪いと一方的に責めてきます。謝罪はするのですが、怒りがおさまらず1時間くらい電話で怒鳴られます」

千葉県一市 M・Hさん

女性 ケアマネ歴6年



ムロ先生の「お答えします」

全国で問題になっているのが過度な苦情やクレームです。一般的な苦情はサービスの質の低下や利用者の状況変化を伝えてくれる「SOS」だったりします。サービスの改善につながることもあり前向きにとらえることが重要です。ところが…ハラスメントといえるレベルが増えています。暴言や問い詰め

などの心理的ハラスメント、性的話題をだす痴漢的行為をする、性的ハラスメント、法制度や社会通念をタテに説教するモラルハラスメントまで。無理難題を要求する、数時間帰らせない、過度な補償や謝罪を強いるなど、極端なケースが急増しています。これらの原因には認知症や精神疾患からくるものもあれば、勘違い思い込み、介護ストレス、生活困窮、将来への不安、悲観なども背景としてあります。またやらかしているのがほぼ男性8割である事実に着目し、ジェンダー的分析とアプローチが必要です。

ハラスメント被害を個人の責任と裁量にするのでなく「事業所責任」として迅速に動けるハラスメント対策マニュアルをつくりましょう。また地域包括ケアの課題として市町村・保険者に「ハラスメント予防キャンペーン」を提案することもやってみましょう。



現場で役に立つ「ミニ知識」

コミュニケーション・ケア術^⑬
雑談上手は相談上手

みなさんは頼るのと「頼られる」のではどちらが好きですか？もちろん後者でしょう。相手から感謝されるし自己有能感も満たしてくれるから。ではこの相談効果を逆に使ってみませんか？相談するだけで対等な関係が生まれ相手のモチベーションアップになります。

◆「やさいなコト」を相談する

リアルで深刻な悩みは相手を困らせるだけで「法度です。むしろ、やさいなコト（料理の作り方、掃除の仕方）や生活の知恵にかかわることなどがいいでしょう。子育てネタはほほえましいのでもいいでしょう。

◆相手が「助言しやすいコト」を相談する

相談ことは「相手が助言しやすいコト」が一番です。元大工さんなら家のリフォーム、元美容師さんなら髪の設定やお肌の手入れなど、元の職業へのリスペクトを示すことにもなります。おススメしたいのは相手の趣味・得意なこと。「これでもか」と思うほどに丁寧に助言してくれ、とても話が弾むことでしょう。

◆ポイント「事後報告」すなわち

事後報告は必ず。うまくいかなくてもとても参考になった」と返すことで「利用者の有能感と承認欲求を満たすことができます」。

福辺流 力を引き出す介助

vol. 79

「食事」の介助術⑬

噛み合わせ(咬合)は咀嚼だけでなく、発音、自律神経、外観、姿勢などにも大きく影響します。

今回は咬合が体を与える影響、不正咬合によるトラブル、不正咬合への対処方法などをお話しします。



《噛み合わせの要素》

噛み合わせを考える際には、上下の歯の接触面積、噛み締める力、噛み合わせにより生じる重心位置などが重要な要素となります。

接触面積については身体重心動揺との関連性が指摘されています。特に奥歯の噛み合わせを失うと体の揺れが大きくなるのが分かっています。

咬合は、等尺性筋収縮活動(筋肉の長さが変わらずに力を出す活動)と関係が深く、その結果、関節や体幹の支持性やバランスにも影響します。体操、バレエ、フィギュアスケート、射撃、アーチェリー、野球やゴルフ等の球技など多くのスポーツにおいて咬合は重要です。

また、適切な位置での接触になっているか、接触のタイミングなども咬合の重要な要素です。

前歯は食べ物を噛み切り奥歯に食べ物を送り奥歯は食べ物をすり潰します。その時奥歯に

は最大100kg、平均して60kgほどの力がかかります。ただし、奥歯は左右に揺さぶられる歯ぎしりの力にとっても弱いので、歯ぎしりの力を逃がすように前歯の犬歯がガイドの役割を果たし、奥歯の揺さぶられる力を逃がすようにします。歯にはそれぞれが、それぞれを守る役割があるのです。

全体の歯がほぼ同時に当たるようにバランスよく噛めると、個々の歯への負担は最小限になります。ところが、最初に一部分の歯が当たってからの歯が当たるように顎が動いてしまうと、最初に当たる歯に顎全体の力が掛ることになり咬合性外傷が起こります。



《咀嚼の重要性》

咀嚼は脳の発達や認知症の発症とも深い関連性があります。軟食による影響は顎の未発達ばかりでなく精神的な疾病も引き起こします。粉の餌だけで育てた軟食群と、硬いペレットで育てたマウスでの実験では、軟食群において、

- ・活動量の低下
- ・環境の変化で活動量が増えいつまでも不安が解消しない
- ・「予想ができない」「脳の学習がなされない」などと統合失調症患者と同様の反応
- ・課題に対して諦めるまでの時間が短い
- ・「引き込みの傾向が強い」などのうつ傾向
- ・海馬における神経新生の低下
- ・うつ病や、アルツハイマー病などの精神疾患、神経変性疾患を抑制する遺伝子発現量の低下

などの結果がでていきます。

現代の小中高등학교の引きこもりの人々に見られる、キレる、籠る、騒ぐなどの現象が、実験マウスの精神疾病の様態と同じであることがわかります。



《不正咬合によるトラブル》

・咬合性外傷

歯に大きな負担がかかり歯周組織・顎の骨・歯根膜を傷め、知覚過敏・歯の揺れ・歯周病・虫歯の原因になる。

・顎関節症

痛み、口が開きにくい、音がする等の症状。食事や会話に影響する。

・繰り返す虫歯

ブラッシングが難しく細菌が繁殖しやすい。

・歯周病

一部の歯に大きな負担がかかり歯周病の症状を悪化させる。

・歯の欠損

一部の歯に大きな負担がかかり歯の根が割れる。歯根破折は歯周病、むし歯に次いで3番めに多い歯の喪失原因。神経のない歯は割れやすい。

・治療歯の脱離・破損

強い咬合力や歯ぎしりなどにより、治療歯の補綴物が外れたり割れたりする。

・咬合関連症候群

顎の周辺の筋肉は側頭筋や後頭下筋群、肩・背中の筋肉とも密接に関わっている。肩こり・頭痛・めまい・イライラなどの症状が出る。

《不正咬合を防ぐ、治す》

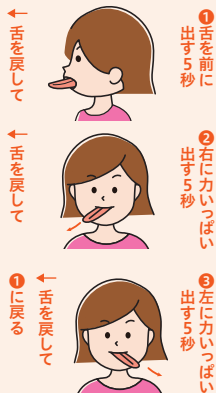
義歯が合っていない場合はもちろん歯が一本抜けても噛み合わせは悪くなります。咬合を考慮した歯科での適切な治療が必要です。

歯科での治療が難しい場合でも予防や改善は可能です。前号で紹介した左記の①～⑦の習慣があれば、やらないように意識します。また、その習慣の原因を取りのぞくことも重要です。

- 1 口呼吸
- 2 いつも口が開いている
- 3 食事の時よく噛んでいない。
- 4 頬杖をつく
- 5 姿勢が悪い。前屈み。側弯
- 6 舌で歯を押す。
- 7 唇や爪を噛む

7月号で紹介した神戸市の市橋整形外科クリニックの**カメレオン舌体操**は、舌だけでなく、咬合・咀嚼・嚥下・ドライマウス・口臭・肩の凝り・姿勢調整にも有効です。一日一回は、マスクを外して、目をパッチリと開けて、笑顔で、ストレスを吹き飛ばすようにやってみてください。

カメレオン舌体操



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!!



疾病予防のための食事の摂り方

〈糖尿病対策と間食〉

皆さまこんにちは。いかがお過ごしでしょうか？

働き盛り以降の年代に心配な疾病予防の食事をテーマに、今回は新型コロナウイルスを含め、様々な病気に抵抗するための免疫についてお話しました。今回は働き盛りの年代に心配な疾病予防、特に糖尿病対策のための間食について考えてみたいと思います。



◆食事を含めた生活習慣が影響

糖尿病とは、インスリンというホルモンの働きが悪くなり、血液中のブドウ糖(血糖値)が常に高い状態をいいます。この状態が長く続くと、微細な血管の障害がおこり、網膜症や神経障害、腎臓障害といった3大合併症の発症や、より大きな血管の動脈硬化が進行し、脳や心臓の血管系疾患による命の危険のリスクが高くなります。1型糖尿病はインスリンを分泌する膵臓が何らかの病気などが原因で機能しなくなり、高血糖になるため、インスリンの投与が必須になります。2型糖尿病は、膵臓の働きは悪くなく、インスリンは分泌されるものの、

反応が鈍くなり血糖値が下がらなくなるもので、食事を含めた生活習慣が大きく影響します。

インスリンとは、食後血糖値が上昇すると、血液中の糖を細胞の中に取り込み、蓄えるように働くホルモンです。筋肉細胞の中に取り込んだ糖をグリコーゲンに合成して筋肉のエネルギー源として蓄えます。急激に血糖値が上がると、食事を含めた生活習慣が影響します。インスリンとは、食後血糖値が上昇すると、血液中の糖を細胞の中に取り込み、蓄えるように働くホルモンです。筋肉細胞の中に取り込んだ糖をグリコーゲンに合成して筋肉のエネルギー源として蓄えます。急激に血糖値が上がると、食事を含めた生活習慣が影響します。インスリンとは、食後血糖値が上昇すると、血液中の糖を細胞の中に取り込み、蓄えるように働くホルモンです。筋肉細胞の中に取り込んだ糖をグリコーゲンに合成して筋肉のエネルギー源として蓄えます。急激に血糖値が上がると、食事を含めた生活習慣が影響します。

らず、常に血液中にインスリンが分泌される状態で、脳が反応しなくなり、血糖値が下がらなくなります(インスリン抵抗性)。肥満やメタボリックシンドロームによってもインスリンの感受性が低下することもあります。また、常にインスリンを分泌しなければならぬ状態が長く続くことで、膵臓が疲れてしまい、適切なインスリンの分泌ができなくなってしまうことにもつながります。

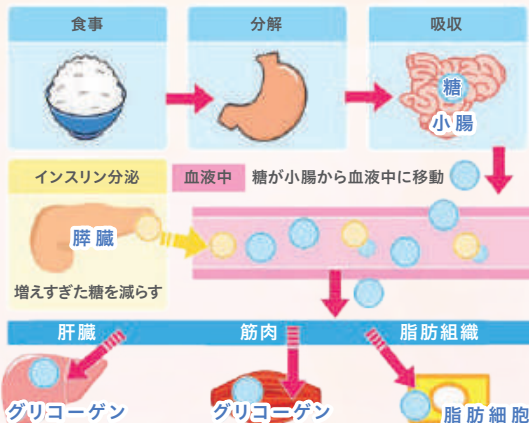


表1 食品のGI値

穀類	GI値	いも・豆類	GI値	果物・菓子	GI値
フランスパン	93	じゃがいも	90	あんぱん	95
精白米	84	長芋	65	生クリームケーキ	82
コーンフレーク	75	くり	60	クッキー	77
クロワッサン	68	さつまいも	55	プリン	52
玄米	58	アーモンド	30	ぶどう	50
スパゲティ(全粒粉)	50	ピーナッツ	28	オレンジ	31
オールブランシリアル	45	ビスタチオ	18	いちご	29

表2 グリセミックインデックスに影響を与える因子

因子	食品例	影響
食物繊維	豆、海藻類、玄米、全粒粉	低下
酸	酢、レモン汁、酸っぱい果物	低下
脂肪	油脂、揚げ物	低下
乳製品	牛乳、ヨーグルト	低下
砂糖	菓子	上昇

◆食事とカラダのバランス

このような状態にならないようにするためには、ちよこちよこ血糖値が上がるような食べ方をしない、3回の食事を決まった時間にしっかりとバランスよく摂ることで、間食が必要と感じなくなるといえることが大切です。食事の時には、GI値(グリセミック・インデックス)の低い食品を摂ることで、血糖値の急激な上昇を抑えることが期待できます(表1)。また、食物繊維や乳製品、酸っぱい食品と一緒に摂るとGI値を下げるのがわかっています(表2)。

◆間食をしたいなら…

どうしても間食を食べたくなったときは、GI値の低いアーモンドやピーナッツ、ビスタチオや、オレンジやいちごなどの酸っぱい果物や、牛乳やヨーグルトなどの乳製品がおススメです。食物繊維の多いわかめスープなどで満足感を得るようにして、間食は摂りすぎないようにするのも工夫の1つですね。砂糖やミルク入りのコーヒーや紅茶も血糖値を上げることにつながりますから、水分補給としてこのような飲料や、炭酸飲料などの清涼飲料水をこまめに摂るとは血糖値のこまめな上昇につながるのをおススメできません。こまめな水分補給は、水やお茶など糖質が入っていないものにしましょう。適度な有酸素運動は、血糖値を正常に保つことにつながります。駅まで歩く、エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用するなど、心臓に負担がからないような強度の運動も毎日取り入れましょう。



次回も、働き盛り以降の年代に心配な疾病予防のための間食、高血圧対策について考えてみたいと思います。

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



生活筋力を鍛えるゆる～っと体操⑫

表情筋を起こしましょう

テレビや携帯電話を見る時間が増えた人も多いのではないのでしょうか？
朝の洗顔時・お風呂で…気づいた時に行いましょう。
声を出すとカラダもあたたまります。

意識しながら頭と顔をほぐして血行促進

今月のテーマ
顔(表情)・頭

マスクで生活する日常。表情が乏しくなりがちです。
今日は顔・頭をほぐして労わりましょう。

表情筋をほぐしましょう

- ①目尻に人差し指をあてて、
>>上がり目・下がり目・くると回して
ニヤンコの目
>>頬骨に指をあてて、あっかんべー



●引っ張りすぎないように優しく何度か繰り返しましょう。

②表情筋のストレッチ

- >>口を大きく開けて
- >>目をパッチリ開いて
- >>声を出して大声で笑いましょう



「は！ひ！ふ！へ！ほ！」と声に出して。

●鏡の前で自分を見つめて行いましょう。

頭をほぐしましょう

- >>美容院や床屋さんのように、両手の指の腹で、
頭皮をトントン・トントン優しくほぐします



**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。



vol.
79

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〉

