

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2020

10

vol.53



|特集

支援困難ケースの学校⑦

ゴミ屋敷・汚部屋

ケアマネジメンツの仕事術

vol. 40

エッセンシャル版

支援困難ケースの学校⑦

ゴミ屋敷・汚部屋



支援困難ケースの代表格が「ゴミ屋敷」。

メディアの報道もあり知られる存在となりました。住人がいる居住タイプから無人の空き家タイプ、さらにマンションやアパートなどの集合住宅タイプまでさまざま。居室のみがゴミ屋敷状態というケースも。支援のむずかしさは本人に自覚が薄いこと。近所や町内会、家族がお手上げとなった「ゴミ屋敷住人」の要介護高齢者をどのように支援すればよいでしょう。

◆「ゴミ屋敷」ケースの実際(ケース)

Yさん(83歳・男性)は小さな商店街の一軒家で一人暮らし。元は小さな飲み屋を

妻と営んできた。一人息子は30歳の時に交通事故死。妻は3年前にすい臓がんで他界する。以来、飲み屋も閉めてしまい近所とのつきあひもなくなる。

1年前から家の周りにゴミが増え始める。日中に自転車で出かけてはゴミ集積場から集めてくるが増える。夏場、あまりの異臭に近所の人が文句を言うところ「かまうな!」と怒鳴り返される。

台風の日に近い小川が氾濫し、一帯が床下浸水することもあり、消防団に救助されることも。

10月、Yさんが自転車で用水路に転落し病院に入院。右大腿骨頸部骨折で手術。

要介護2と認定され、地域包括支援センターから連絡が入り担当することになった。



◆「ゴミ屋敷」のアセスメント

高齢者の問題として多くなっているのが「ゴミ屋敷問題」です。ゴミがたまると不衛生になり、ゴキブリやハエなどの害虫が発生し、ネズミが住み着くことも。一軒家だとゴミを不法投棄されたり、失火の原因となり、出火すれば近所への延焼というリスクも高くなります。

「ゴミ屋敷にいたる背景と原因は多様です。Yさんにとって「ゴミ」はどのような意味(ゴミの持つ意味)があるのでしょうか。



①捨てられないのは「過去へのこだわり」

Yさんのように「ゴミ(のような)モノを貯めているタイプに典型的なのが、「過去へのこだわり」が強く、捨てられないという人です。「いつか使うかもしれない」ともつたない精神を頑なに守ろうとする人もいます。思い出の品はYさんにとっては「人生そのもの」なのです。小さな食堂の什器類にもかつてのなじみのお客さんたちの喜ぶ顔がオーバールップしているのかもしれない。

「あのよかった頃で時間が止まっている。だからゴミと向き合う気になれない。(中略)

必要であるかどうかの判断ができなくなっている」と故・若間伸之教授は指摘しています。

②「セルフネグレクト」で「ゴミ屋敷・汚部屋化

セルフネグレクト（自己放任）から「ゴミ屋敷状態」になってしまふ高齢者がいます。そのきっかけは配偶者の死去など強い「喪失感」が背景にあります。なに^①ことも面倒に思えて動けないことが「動けない状態」をつくることになります。

「ゴミ屋敷だけでなく、極端に汚れた衣類を着用する、失禁があつても着替えない、ケガや病気で診察を受けないなどもセルフネグレクトの兆候です。

③「認知症」による片付けがさらにむずかしく

認知症となると約5割の家で「ゴミ屋敷汚部屋となるのは「分別ができない・片付けられない」だけでなく、片付けようとすると「捨てさせてくれない」「ゴミだと思っていない」「ことが多くなり、さらに「怒りだす、泣き出す」などが原因となります。

◆「ゴミ屋敷」へのアウトリーチ

「ゴミ屋敷化したYさんに」「不衛生、近所迷惑、火事・不法投棄」ばかりを前面に押し出して説得しても「うるさい、かまってくれない」と返されるばかりでしょう。どのようなアウトリーチがあるでしょう。

①Yさんの「思い」に共感する

本人にとって「何か引つかかつて捨てられない」その思いに共感しましょう。安易に「捨てる」という表現は悲しい言葉としか本人には響きません。まずは整理整頓する、別の場所に移動し、かつての空間を復活させるなどのアプローチが効果的です。

思い出が強い品々を「陳列するコーナー」を作るといふ提案もよいでしょう。

②Yさんなりの「暮らしぶり」を引き出す

これからの生活を考える前に30代〜50代にどのように夫婦で食堂を切り盛りしていたのか、その働きぶりや暮らしぶりなどを少しずつ聴き取り、そのプロセスで「散らかつていゝる」「ゴミが散乱する」屋内の片付けを一緒に考え、「片付けたい」といふ思いが持てるまでじっくりと話し合ひましょう。

③「ゴミ屋敷の片付けは」「行政・近隣を巻き込む」

「ゴミ屋敷の解決は介護保険サービスだけでは限界があります。民間の清掃業者を委託するにも金銭的な問題が生じてきます。まずは地域包括支援センターに相談し、行政で「ゴミ屋敷清掃」にかかる補助金や行政サポートがないか、を調べます。

「ゴミを片付けてもまた山積みになる可能性はあります。」「ゴミを溜めないためには定期的な「ゴミ出し」が必要です。そのような小まめな

支援ができるのが町内会や近隣です。片付けの段階から近隣の協力を得てすすめることで地域の支え合いづくりのチャンスとなります。



◆「4つの領域の課題」で整理する

高齢者の「汚部屋・ゴミ屋敷化」は地域コミュニティの問題です。Yさんのケースは地域包括ケアシステムの視点から4つの課題に整理できます。

①地域の課題を見つける

日常生活圏域、町内会ごとに「ゴミ屋敷（戸建て、居室）の実数を把握し、その傾向（老老世帯、高齢独居、障害独居、近隣疎遠など）」と地域の支え合いや町内会等による習慣の有無などを把握する。

②多職種・多機関連携で課題を見つける

「ゴミ屋敷となるリスクを抱えた世帯の早期発見・対応するためにどのような多職種の連携の仕組みがあればよいかを考える機会とする。

③ 地域資源の課題を見つける

高齢者の家がゴミ屋敷とならないために、地域にどのような支え合いの資源(例:ゴミ出しボランティア)や不動産・大家さん向けの研修会)があればよいか、また予防的視点から「わくわくシニア片付けセミナー」の開催などを考える。

④ 政策形成の課題を見つける

行政にゴミ屋敷専用の相談窓口を設置する、ゴミ屋敷処理費用の予算化(東京都足立区)をする、介護保険事業計画にゴミ屋敷対策を位置づける。



◆ メディアの「ゴミ屋敷」の報道を分析する

メディアにとって「ゴミ屋敷報道」は「絵になる」ので度々特集が組まれます。その視点は、迷惑

する近隣住民の視点だけでなく近年は特殊清掃業(自死、孤独死、腐乱死)の視点で描かれます。当事者としては男性高齢者が多いのが特徴です。

これらの報道で注意しなければならないのは、「おびただしいゴミの山に目を奪われ、なぜそうなってしまうかの分析が浅い点です。多くは精神科医がインタビューに応えますが社会学的視点やまちづくりや地域コミュニケーションの視点が期待されます。

また「ゴミの山積み化」を防ぐために高齢者のための「小まめな片付け術」、60代からはじめる断捨離術などの特集や紹介なども期待されるでしょう。

ムロさんのまとめ

その① ゴミ屋敷・汚部屋は「過去のこだわり」から紐解く

その② ゴミ屋敷・汚部屋は「本人の受けとめ方」が第一。決めつけ注意!

その③ ゴミ屋敷解決は地域包括支援センター、行政と近隣を巻き込んで!

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

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。「わかりやすく元気ができる講師」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. 40

今月のケアプランで

超悩めるケアマネさん

「利用者の意向や希望をプランにする時に自分の言葉や言い回しになり、微妙にニュアンスが違ってしまいます。研修で指摘された『頻回、日中、夜間、たびたび』などのあいまいな表現が多いことにヒヤッとしました」

山口県宇部市 N.N.さん 女性

ケアマネ歴6年



ムロ先生の「お答えします」

今回はZoom研修を行った山口県宇部市のチャレンジシートからのお悩みに答えます。「ワンパターン表記を真似ればいい」という安易な空気があるのでN.N.

さんの悩みはとても誠実です。

ではどうするか。まずはその場で利用者が話されたフレーズを繰り返して、それを即メモするのはどうでしょう。これでニュアンスを守ることはできません。

利用者には了解をもらい記録用にボイスレコーダーで録音するのもいいと思います。「何をされたのですか？」と直球質問でなく、仮設質問「もし〜の痛みがなくなったら何を・・・」や、未来型質問「1年後には、どのようなことができるようになりますか？」で望みや願いを引き出しましょう。

その範囲はADLやA・ADLだけでなくCADL（文化的日常生活動作）にまで広げて「本人（自分）らしさ」を表記しましょう。



現場で役に立つ「ミニ知識」

「ウィズ・コロナ時代」のケアマネ心得⑤

コロナウイルス感染予防に効果的な三種の神器（マスク、手指消毒、ソーシャルディスタンス）。でも気が緩むとすぐに忘れたり。伝え方にひと工夫しましょう。

◆写真・イラスト・手書き文字で伝える

言葉や文章だけではイメージは湧きづらいも。利用者へ渡すチラシの写真やイラストにサインペンを使って手書きで「これ大事です！」なんて注意書きをするだけで目を引くので効果的です。上手な字よりいくぶん「下手な字」（失礼！）のほうが目と心に刺さって私はよいと思います。

◆動画・動作で伝える

写真やイラストはストップモーションです。手指消毒や家具等の消毒動作は「動き」で伝えないと本人にはピンときません。そこで活躍するのが動画です。パソコンやスマホを使ってYouTubeにアップされた手指消毒の動画を見てもらうのは？さらにあなたの手指消毒の動作を真似てもらうのは？利用者によって「どの動作がやりづらいか」をアセスメントでき、どのようにすればよいか、いっしょにその場で工夫しましょう。

伝える目的は「わかる」だけでなく「行えるようになる」こと。さあチャレンジしましょう。

福辺流 力を引き出す介助

vol. 53

状態別介助 ⑱ 注意障害

今回は、注意障害についてお話したいと思います。
注意障害とは、物事に集中できない、周りに注意を向けることができないなどの症状です。



◆ 4つの注意機能

注意機能には大きく分けて4つの機能があります。

- ① 選択性：多くの刺激のなかから特定の対象に注意を向ける機能
- ② 持続性：特定の対象に振り向けた注意を一定時間持続する機能
- ③ 転導性：特定の対象に注意を向けながら、必要に応じて他の刺激にも注意を向けていく機能
- ④ 多方向性：まんべんなくいろいろな対象に注意を向ける機能

注意障害の人は正常な人と比べて基本的に注意を向けられる容量が低下しているため、これらの機能に何らかの障害が生じます。

「集中・持続障害」や「転導性の亢進」によって、食事の途中でも他の刺激(周りの声や音、物)に

注意が向いてしまい食事が中断する、トイレに行こうとして歩き始めたけれど、キョロキョロして止まったり違うことを始めてしまったり、なかなかトイレにたどり着けない、などの症状がでます。テレビを消したり、他の利用者さんの声や動きなどが気にならない環境を作ります。よかれと思ってするスタッフの声かけが注意力を散漫にしている場合もあるので気をつけます。

反対に「転導性の低下」では、テレビを見ていたときに電話が鳴ったが気がつかなかったなど、周りの状況に気がつかないために、必要な行動へうまく移れなくなる症状が出ます。

「注意転換の障害・注意の固着」では、ひとつの刺激から他の刺激に注意を切り替えることができず、同じような行動を繰り返してしまいます。例えば、探し物をするときに同じところを探し続けてしまう、などです。

◆ 注意力が必要な車の運転

車の運転は、①から④全てを順調にこなしていかなければならないので、長時間にわたる注意力が必要な作業と言えます。感覚や注意力が低下する高齢者にとって、運転免許証の返還は、その人の生きがいと高度な社会的リスクの折り合いをどこでつけるかの難しい選択です。



◆ 注意視野

料理がたたくさん並んでいても目の前のものしか食べてくれない。これは注意視野の問題といえます。注意視野というのははっきり見えている範囲の視野という意味です。ぼんやり見えている視野の範囲に比べて実際に注意している範囲はそれほど広くありません。

特にアルツハイマー病ではこの注意視野の範囲が狭まります。真ん中と比べて端のほうに注意がいかなくなります。テーブルの上にいるいと食べ物をおいても通常は目の前のものだけに注意がいつてしまいます。ひどくなるとほとんど目の前のわずかな空間しか注意しなくなります。

また、半側空間無視も注意障害です。右半球の頭頂葉の梗塞(左片麻痺に多い)でよくみられます。片側しか認識していないので片側の空間を全く無視した行動を取ります。人や物にぶつかっても本人は認識できません。触覚や痛覚も認知できなくなります。左片麻痺の対象者なら半側空間無視がないかをまず確かめてください。

注意視野、半側空間無視どちらの場合も周囲が気をつけないと危険です。このような障害に対しての知識を持って、**注意深く対象者の行動を観察することが大切**です。気づくだけでも対象者の行動を理解し予測することができるので、様々な対応ができると思います。

◆注意視野障害

注意視野障害は、「真ん中」と「端」を意図的に作るだけでも意識してもらえらる範囲を広げることができます。例えば、テーブルとカラーコントラストのはっきりしているトレイの上に食器をおくと、トレイの上が真ん中になるので注意してもらえます。白いお椀に白いご飯では視覚だけでなく注意力からも摂食動作を難しくしていると言えます。いす、ベット、トイレの便座なども、床や壁などとカラー

コントラストをつけておくと、わかってもらうことができます。見てほしいもの、気がついてほしいものを視野の真ん中に置くことを心がけます。

空間無視ではそれぞれの物の半分しか認識できないので左右非対象のものは全体を認識しにくくなります。視空間無視と、視野欠損・半盲は全く異なる障害なので混同しないようにしてください。

基本的には注意力を改善することは難しく、その人の集中できる時間だけ何かをしてもらうようにします。自分がしたいことだと集中することが出来る人もいます。その人の好きなことを見つけてやってもらうようにすると、介護者は自分の時間を手に入れることができますが、家で家族の方だと集中は難しいと思います。デイサービスなどで他の人たちといるとかなり変わります。体全体を動かせるようなことをしても集中できるようになるので、できるだけデザイナービスに参加することをお勧めします。

抗不安薬や抗コリン剤などの薬を飲んでいる場合は、薬のせいで症状が出やすくなることもあります。まずはこのような薬が使っていないかも確認してみてください。



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行っている。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ス

vol. 22

過ぎやすい季節に忍び寄る感染症のリスクと栄養

皆様こんにちは。新型コロナウイルスの影響がまだまだ先行きが見えない中、いつもと違う夏が終わり、幾分過ごしやすい秋の気配が見えてきました。この過ごしやすい時期に再度免疫力を高めて感染の心配が高まる冬に備えていく必要があると思います。そこで今回は、過ごしやすくなって増えていく食欲の秋に、どのような食事のとり方がよいかについて考えてみたいと思います。

◆食が進む季節だからこそバランスを考える

前回、夏の終わりの夏バテ対策にビタミンB群をしっかり摂りましょうと提案させていただきました。体力を回復させ、免疫力を上げていくためにも、これらのビタミンはもちろんのこと、その他のビタミンやミネラルといった栄養素をバランスよく摂ることが大切です。気温や湿度が適度になって過ごしやすく食事の量が増えたとしても、バランスよく摂ることができているなかったら、体内で栄養素をうまく利用することができなくて、疲れがうまく取れなかったり、体力を回復させることができなくなったりします。さらに、食べたものがうまく使われず、脂肪



として蓄えられやすくなり、肥満の危険性も高くなります。

とはいえ、皆様もバランスの良い食事が理想とはわかっていても、実際にどのような食事か、バランスが良いのかがわかりにくかったり、バランスの良い食事はわかってはいるのだけど毎日の3食の食事に取り入れるのは無理だと感じていたりする方が多いのではないのでしょうか。さらにバランスの良い理想的な食事をしようと思ったら、食べたものを我慢しないといけないとか、食べたくない



ものを無理やり食べないといけないと思っっている方も少なくないのでは？

◆バランスよく食べるために覚えておきたい方法

そこで私から、日常の食事でバランスよく食べることができ、できるだけ我慢しないで好きなもので楽しみながら整えることができる方法を提案させていただきます。それは、**毎食(3食)必ず、赤、だいたい、黄色、緑、青、藍、紫の7つの虹の色をそろえて食べる**ことです。

赤は肉か卵、だいたい魚か大豆製品、黄色はご飯・パン・麺類などの主食、緑は緑黄色野菜・海藻類、いも類など、青は淡色野菜、藍は乳製品、紫は果物です(表)。

野菜もサラダは毎食食べているので摂れていると思っけても、サラダの野菜は青の野菜が多いので、バランスがとれているとは言えません。それ以外に必ず緑の食材も食べるようにします。ご飯や肉が好きでつい食べ過ぎる人は、まず緑や青の野菜やだいたいのおかずを先に食べてから好きなものを食べることで、好きなものばかりをたくさん食べすぎず、まうことを防ぐことができます。

食材は料理したものでなくても大丈夫です。

サラダにチーズをトッピングすることで青と藍の2色がクリアできます。ここにしらす干しもトッピングしたらだいたいもクリアです。お味噌汁の中に卵、豆腐、わかめ、玉ねぎが入っていたら赤・だいたい・緑・青がクリアです。果物も毎食必ず難しいときには、フルーツ入りのゼリーや100%のジュースでもOKです。昼食は外食でそろえるのが難しいという方は、食後のデザートにヨーグルトやフルーツをコンビニで追加して、間食の時間に食べてもいいと思います。必ず7品料理をそろえなければならぬということではないので、虹の色をイメージして楽しみながらバランスを整えるようにチャレンジしてみてください。

3食きちんと食べることで、空腹感も少なくなり、糖分や脂質が多い菓子類などの「ちょこちょこ食べ」も減ると思います。先述したように、間食の時間に空腹を感じたら、前の食事で摂ることのできなかつた色の食材を摂るようにしましょう。

3食7つの色をそろえて食べることでできるようなったら、代謝も高まり、活動的に



虹色を毎食そろえましょう！

色	栄養素	食材
赤 (肉、卵)	たんぱく質、ビタミン、ミネラル	牛肉、豚肉、鶏肉、卵
だいたい (大豆、魚)	たんぱく質、ビタミン、ミネラル	魚介類、豆腐、納豆、大豆製品
黄 (主食)	炭水化物	ご飯、パン、麺、餅
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、ブロッコリー、にんじん、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、糖質、食物繊維	フルーツ

動けるようになると思います。バランスの良い食事とともにコロナ対策を考えた適度な運動で免疫力を高めていきましょう。

今回は風邪やインフルエンザ、そして新型コロナウイルスなど流行性疾患の予防策について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

宅配クック123の配食サービスを体験してみませんか？

■配食事業の勉強会を開催しました

地域包括支援センター主催の地域のケアマネジャー様向けの連絡会にて、配食事業の勉強会を開催しました。管理栄養士より低栄養の予防を目的とした栄養価についてお知らせした後は、安否確認や、高齢者との会話についてご説明。最後に、実際に提供しているお弁当を試食して頂きました。

配食をお勧めする上で、実際に食べているときより具体的にご利用者様に説明できると、参加した皆様にもご好評頂きました。



ケアマネジャー向け試食会の様子

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

高室先生の
新刊本

『ケアマネージャー手帳 2021』 を抽選で10名様にプレゼント！



現場のケアマネに人気の高い高室氏が監修したケアマネ専用手帳。書き込みやすく使いやすいデザインで時間管理をサポート。厳選された資料満載で、実務に役立つ便利帳(取り外し可能)つき！「できる」ケアマネ必須の一冊です。

《応募期間》2020年11月30日(月) ※当日消印有効

《応募要項》①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥本誌へのご感想をご記入頂き、下記宛先までご応募ください。

〒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 書籍プレゼント係

※ご応募はお1人1冊となります。※当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

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⑩ 足の後ろ側を伸ばしましょう

足の後ろ側の柔軟性を高めると、
腰痛や膝痛、足の血行を改善する効果があります。

伸縮タイプ
浴用ボディタオル



モノを持つことで関節の可動域が広がります! 伸縮性のある浴用ボ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仰向けになり、
のびのびタオルの両端を
持って片足の土踏まずにかけます。

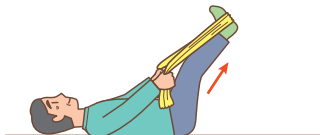


- ②膝を伸ばして、ゆっくりと上体に
引き寄せます。



反対の足も行いましょう

- ③同様に、両足の土踏まずに
のびのびタオルをかけ、
膝を伸ばしてゆっくりと
上体に引き寄せます。



POINT

足の裏、アキレス腱、ふくらはぎ・膝・太ももの
後ろ側がじわじわと伸びるのを感じましょう。

※はずみをつけない・無理は禁物

**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。
- 痛みを感じたら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40年ちかく。高齢者・障がい者・中年年に
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
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。

