

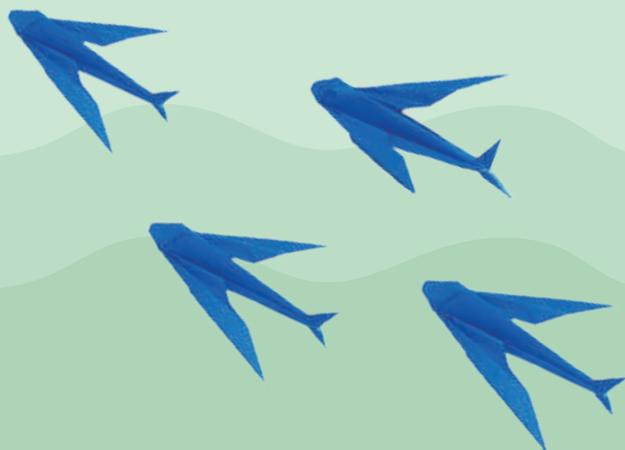
介護に携わるすべての方に

# Care Topics

2022

7

vol.74



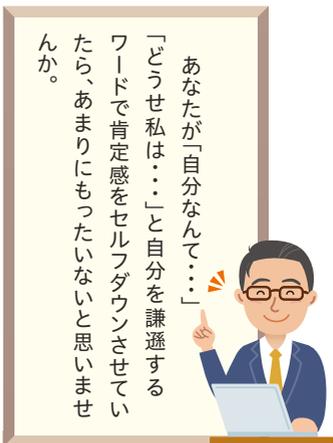
特集

自己肯定感で  
モチベーションアップ

# ムロ先生のモチベーション・スキル

vol. 7

## 自己肯定感でモチベーションアップ



◆S・Kさん(48歳・女性)ケアマネ歴4年

小学校の頃からがんばり屋さんと思われ  
てきました。今もみんなの評価はそう。でも  
それって自信がないことの裏返しだった  
りします。実は、ダメなところばかり気にな  
る性格。

これじゃダメだと思ってがんばるんですがム  
リがたたって体調を壊したり。その繰り返し。  
肯定感を高める方法があれば知りたいです。

◆自己肯定感が低くなる原因とは？

故瀬戸内寂聴さんは秘書だった女性が  
「私なんて・・・」とグチを言った時にとてもき  
つく叱ったそうです。「私なんかと言う子は  
寂庵にはいらぬ。私っていう存在はこの世  
で一人だけ。その自分を粗末に扱うようなこ  
とをするような人はいらぬ。たった一人の  
自分を愛してあげなさい」とアドバイスし  
てくれたとのこと。

どうでしょう？

みなさんも謙虚や反省以上の過度な「自己  
卑下ワード」を自分に投げかけていませんか？



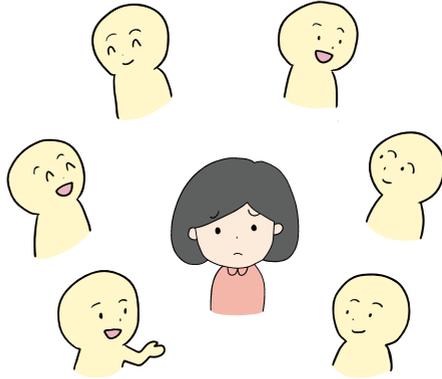
自己肯定感とはなんでしょうか？それは、  
「ありのままの自分をかけがえない存在と  
して肯定的・好意的に受け止めることができ  
る感覚」のことです。これには「自分が自分  
をどう思うか」という自己認識が大きく影響  
することになります。

では自己認識がどうして低くなってしま  
うのでしょうか。それは日本の子育てや学校教  
育のあり方に原因があります。つまり「あり  
のままを尊重する」文化ではなく、「あるべき  
姿」を押しつける、教え込む教育のためです。

そこで行われる教育は「認める、ほめる、応  
援する」支援ではありません。「比べる、説教  
する、叱咤する」ことが繰り返されます。そ  
れを18年間もの期間、家庭と学校、クラブ活  
動でやり続けられたら、「自分はまだまだ、自  
分は弱い、自分が情けない、自分が嫌いだ」と  
自己否定感が強い人間になるのは仕方ない  
でしょう。

さらに社会人となることもっと苛酷。仕事で  
自己評価させられ、毎週ごとに高め目標の  
設定を迫られ、その成果評価と勤務評価が  
あり、それが給与や職位・昇進に大きく影響  
することになります。いやはや、スゴイ。

そこにあるのは「自己肯定感」というより自己意識に「自己否定感」ばかりを醸成するシステムが精緻に組み合わされていると思いませんか？



では自己肯定感がないがしろにされると私たちはどうなるでしょう。それらのストレスが自分に向かうと諦めや抑制、自罰感情や絶望的な感情、うつの気分が常態化し、自分を「セルフ・ネグレクト」するようなことになりかねないのです。

そして他人に向かうとどうなるか。

皮肉や悪口・陰口を言い出し、羨望と嫉妬の感情でさまざまな行動をとることも。ネツ

ト上(顔が見えない)

によりひどいバッシング(こき下ろす、罵倒する、なじる、否定する、マウンティングをとる)を書き込むという行為に向かう人もいるかもしれません。



#### ◆「自己肯定感」の正体とは？

自己肯定感とは「自分の存在に自分なりの意義と意味を認めている感情」です。ではなぜそれが下がるのか。さらみ踏み込んでみると、原因が「格差」にあることがわかります。30年前は「億総中流社会」といわれていましたが、いまはすっかり「格差社会」。この「格差意識」のおかげで自己肯定感を持つこと、お互いに支えあおうとする動機づけを弊害する価値観になっていると私は考えます。

ではどのような格差があるでしょう。

- ・生育格差
- ・学歴格差
- ・職業格差
- ・収入格差
- ・世代格差
- など

あなたはどの格差にどのような否定的な感情が湧いてきますか？それを発見するためノートに書き出して自己分析しましょう。それはいまの自分だけでなく、幼少期や多感な小中学校期の自分はどうかだったのか、と書き出してみましょう。自分のなかの「乗り越えられていない自分、折り合いがつかっていない自分」と出会うことにもなるからです。

わかりやすい否定的な感情に「劣等感」があります。私は「いぶし銀のモチベーションパワー」と位置づけています。ダークヒーロー的ですが、「なにくそ」というパワーワードに変えられたら、けっこう長持ちするモチベーションにすることもできます。(※この連載でものちに登場予定)

では「格差」を自己肯定的にどのような乗り越えればよいのでしょうか。そのヒントを与えてくれるのが「アドラー心理学」です。アドラーは「他人の評価から自由になれ」と説きます。つまり格差を否定したり、「なにくそ！」と克服するのではなく、**そもそも「気にしない」こと**、これです。

自分の格差が高からうが低からうが「ありのままの自分」を肯定すること。自分の良いも悪いもすべて受け入れるのです。ツライ自分、デキない自分、イタイ自分、自信を持ってない自分を受け入れる(自己受容)のです。

「他人(周囲)の評価」から自由になれると  
他己否定や自己否定の感情は生まれなくな  
ります。気になって仕方なかった不安や恐怖  
心から解放されることになります。

そして**静かな心**になって自分に次のフレイ  
ズで問いかけてみましょう。

・私は何がしたいのだろう？

・私はどのようにしたいのだろう？

浮かび上がってきたワードやイメージをそ  
のままに受け入れ(自己受容)、アウトプット  
(例:声に出す、メモする)しましょう。どのよ  
うなワードやイメージが湧いても「**自分に  
OK!**」を出しましょう。「私ってなかなかイ  
ー!」と声に出しましょう。モチベーションが次  
第にアップしていくのを感じるでしょう。



◆「自己肯定感」で「素直さ」と「相乗効果」を  
GETする

自己肯定感で仕事に向きあえる人は人間関  
係に「素直さ」を手に入れることができます。相  
手を資格・収入・学歴・性別・年齢・年代などで  
比較したり、自分との格差で評価しなくなる  
ので、**人間関係がフラット**になります。もちろ  
ん相手に敬意を払うなどのエチケットは大切  
にしましょう。

もうひとつのポイントは自己肯定感を自分  
だけにしないこと。その「肯定感の感情」をあ  
なたの周囲の人に向けてみるのです。

あなたが自身が相手の考えや行動を肯定的に  
受けとめるようになることが大切です。

私たちは周囲の人から肯定的に評価される  
ことで承認欲求が満たされモチベーションは  
アップします。同じようにその相手の考えや思  
い・行動を肯定的  
に受けとめること  
で相手のモチベ  
ーションはアップし、  
そのことで**あなた  
のモチベーションも  
アップする相乗効  
果(シナジー効果)**  
を実感することが  
できるでしょう。



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

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。  
近著は本シリーズの参考文献:「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。

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. 60

## 「サービスマネ担当会議」が超苦手なケアマネさん

「サービスマネ担当会議が超苦手です。話が止まらないご本人やご家族のさばき方、話がずれている時の軌道修正、沈黙が続いた時の対応方法で困ることが多く、内心は憂鬱で仕方ありません」

盛岡市 M・Hさん 女性 ケアマネ歴7年  
主任ケアマネ歴2年



## ムロ先生の「お答えします」

会議は「みんなの知恵と責任を共有する場」です。手持ちの情報をじかに聞けて、お互いの知恵やノウハウを教え合い、いざという時にどう動くのか、みんなでシミュレーションできる、実はワクワクできる場です。しかし、ありがちに残念なのがケアマネが一方的にケアプランを説明・指示・お願いするというもの。これではケアチームは超受け身にな

だけです。

まず沈黙予防には「事前の根回し」をしておくこと。〇〇のことを振りますので説明をお願いします」と打ち合わせをしておきます。沈黙が続いたらでは1〜2分、考える時間をとります」といつてブレイクタイムを取ると緊張感も解けるのでおススメです。動画を使って説明してもらってもOKでしょう。

話が止まらない人はいるもの。事前に「発言は1分程度で」と会議冒頭をお願いしておく」と話に割り込むのもやりやすいでしょう。相手の話に「小まとめ」を入れるだけでダラダラ感

は減ります。議事録もまとめやすいですね。話が脱線して戻らないようなら「少しお話がテーマからずれているのですが、とやんわりと示唆するのもいいです。事業所内のケアマネでペアを組み進行役と担当者役を分担するだけで余裕ができるのでやってみては？見学をするだけでもたくさん



## 現場で役に立つ「ミニ知識」

## コミュニケーション・ケア術①

## 「相手の知見に着目して盛り上げる」

一般的に自分の知見に興味を持ったりいちも置いてくれる人に好感を抱くものです。人格やプライベートに興味があると伝えると少々身構えられる(笑)かもしれませんが、「知見」といわれる「体験を通して得た知識・教養」ならばたいい積極的な話をしてくれます。とくに高齢者は承認欲求と「人生の肯定感がアップするので」コミュニケーションケアでは重宝したい手法です。

## ◆相手の「知見」で盛り上げる

ではどんな知見がいいか？通知表で評価される知識ではなく、仕事・趣味・家庭・子育て・地元活動で得た「ナマの知識・教養」です。男性なら仕事系・趣味系、女性なら趣味系・子育て系が盛り上がるでしょう。

## ◆自分の「知見」をかぶせる・重ねる

次は相手が話した知見に自分の知見を少しかぶせる・重ねてみましょう。似たような共通体験があればさらに盛り上がります。ここでも失敗談風の白虐ネタを披露すると相手との距離感はグッと縮みます。

## ◆相手の「知見」に感謝する

高齢者の口から語られる知見の多くは「人生の重みと味わい」にあふれています。素直に「勉強になります」と感謝を返すことは忘れずに。

# 福辺流 力を引き出す介助

vol. 74

## 「食事」の介助術⑧

前号では、舌の動きや力を引き出すための訓練方法を紹介しました。

舌は訓練をすれば正しい位置に戻すことができます。そのために自分でできても効果も高い体操を2種類ご紹介いたします。どちらの体操も継続することが重要です。



◆まず最初に、舌の位置を確認してみましょう。  
みなさんの舌はどの位置にありますか？

- ・上あご
- ・下の前歯の内側
- ・上下の前歯の間
- ・どこにも触れてない

よくわからない方は、つばを「こっくんと飲み込んでください。その時舌はどこにありましたか？舌の正しい位置は上あごです。

× 舌が下がっている



○ 適正な舌の位置



上あごに  
ぴったりくっついている！

舌先は前歯の付け根の少し後ろ。前歯には触れない。大切なのは舌の根元から上顎にびったり付いていること。舌全体を少し陰圧にして吸盤のように口蓋にくっつけるイメージ。

母乳を飲むとき赤ちゃんは、舌で乳房を口蓋に押し当てて「こい」いて飲みます。その時、鼻で呼吸することを覚えます。また、舌の位置も上におくようになります。

舌が正しい位置に収まっていなると、歯や体に余計な力が入ったり、歯ぎしりや食いしばりをしている可能性があり、色々な問題を引き起こします。

例えば、いつも舌先が上の前歯の内側に触れていると、上の前歯が前傾して出歯（上顎前突）になります。舌先が上下の前歯の間にある人は前歯の間が空いている（開咬位）、前歯で物を噛み切れなくなります。

舌が下がっている状態（低位舌）は、開咬に加えて、口呼吸・発音・滑舌が悪い・食事中にくちやくちや音になる・いびきをかく・受け口（反対咬合）など、見た目や健康上の問題を引き起こします。

### 《あいうべ体操》

あいうべ体操は、福岡のみらいクリニック院長今井一彰医師が考案した、口呼吸を鼻呼吸に改善していく体操です。

舌力が弱まると口を閉じていることが難しくなります。

口呼吸のデメリットとしては、感染状態になりやすい、歯周病、虫歯になりやすい、口臭がでやすい、歯列不正になりやすいなどがあります。あいうべ体操によってアレルギー性疾患、呼吸器疾患、腸疾患、その他、うつ病、パニック障害や倦怠感、慢性疲労症候群などの症状が改善したという報告もあります。

あいうべ体操のやり方は、次の4つの動作を順にくり返します。声は出しても出さなくてもかまいません。

- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

「あ」は舌骨筋群、開口筋群、口輪筋以外の口筋を鍛えます。

「い」は広頸筋、笑筋、口角挙筋、大頬骨筋を鍛えます。

「う」は口輪筋を鍛えます。

「べ」は舌筋を鍛えます。

①②③④を1セットとし  
1日30回を目安に地道に  
続けます。慣れるまでは2  
〜3度に分け食事や入浴  
時にやるのがお勧めです。

また、「あいうべ体操」

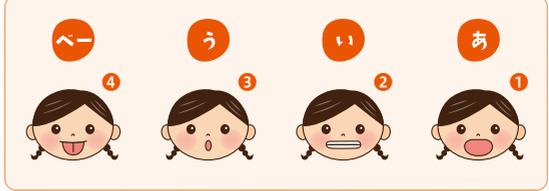
は、口をしつかり大きく動か  
す必要がありますが、  
無理はしないように。とくに  
顎関節症の人やあごを  
開けると痛む場合は回数  
を減らすか、「いー」「うー」  
のみをくり返します。

「いー」「うー」は、関節に  
負担がかからないため何  
回行っても大丈夫です。

《市橋式 カメレオン体操》

神戸市の市橋整形外科クリニックの市橋研一  
院長と堺市阪南病院口腔心身症外来川村匡宏  
歯科医師が考案したカメレオン舌体操です。

現代人は昔と比べると大きく舌を動かさな  
くなっていきます。さらに日本語はあまり口を動  
かさなくても発音が可能です。ましてや、マスク  
常用のコロナ下ではなおさらです。大きく舌を  
動かす機会が減ると舌の位置が下がってしまい  
ます。舌の位置を改善し、嚥下・ドライマウス・口  
臭・肩の凝り・姿勢調整に効果を発揮する舌の  
体操です。



舌は「べー」ではなく、真前に出します。最初は  
鏡を見ながら動きを確かめてください。

下記の運動を1日1回  
毎日続けます。回数が多け  
れば早く良くなるという  
ものではありません。毎日  
続けられるようになったら、  
徐々に、適時・適量に回  
数を増やして行って構いま  
せん。

笑顔でストレスを発散  
させながら目をパッチリ  
と開けて行うとより効果  
的です。また、ヨガのライオ  
ンのポーズをしながら行  
うと、さらに効果的です。

《唾液が出にくい人は》

唇の内側を大きく右回  
転・左回転(5回ずつ)を追加します。

唇を閉じたまま、舌先で歯の外側と唇の内側  
の間を大きくなぞるように1周させます。あま  
り早くやるのではなく5秒くらいで1周させる  
くらいがちょうどいいと  
思います。唾液の分泌を  
促すので、細菌を洗い流  
し口の中の粘膜や歯を保  
護してくれるという効果  
もあります。



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

### ～ロコモティブシンドローム～

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、今回は貧血についてお話ししました。今回はロコモティブシンドロームについて考えてみたいと思います。

#### ◆ロコモをおぼわん

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態をいいます。立つ、歩く、作業するといった身体を動かすために必要な身体の仕組み全体を運動器といい、骨・関節・筋肉・神経などで成り立っています。何気なく身体を動かす動作も、運動器の各パーツがうまく連動することで行えます。これらの組織の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態をロコモティブシンドロームといいます(図1)。

要支援、要介護になる原因の上位に転倒、骨折や関節の病気など運動器の故障が占めていて、ロコモを予防することが要支援や要介護を減らすことにつながります。

#### ◆ロコモを防ぐには

運動器は、ふだんの生活で身体を動かして負荷をかけることで維持されるため、ロコモを防ぐには、若い頃から適度に運動する習慣をつけ、運動器を大事に使い続けることです。運動習慣は体力にも大きな影響を及

図1 ロコモティブシンドロームとは



図3 フレイルとは



ぼします。スポーツ庁の調査で、どの年齢においても運動スポーツの実施頻度が高い人ほど体力テストの数値が高く、ほぼ毎日運動する50歳の人は運動習慣のない30歳の人より体力が高いという結果が出ています。ロコモかどうかを簡単に調べることができるロコモ度テストが発表されています(図2)。

片脚または両脚でどれくらいの高さの台から立ち上げられるかを測る「立ち上がりテスト」と、できるだけ大股で2歩歩いた距離を測る「2ステップテスト」の2つの動作テストと、運動器の不調に関する25の質問に答える「ロコモ25」の3つのテストです。これらのテストの結果により、ロコモでない状態またはロコモがはじまっているロコモ度1、ロコモが進行したロコモ度2、ロコモがさらに進行して社会参加に支障をきたしているロコモ度3を判定できます。

#### ◆身体的フレイルとロコモの関係

フレイルとは高齢者において、外からのストレスによる変化を回復させる能力(生理的予備能)が低下し、社会参加が難しくなり、要介護の前段階に至った状態をいいます。フレイルが現れる要因には**身体的**、**精神的**、**社会的**の3つの側面があり、このうち**身体的フレイル**がロコモと深く関係しています(図3)。

ロコモはフレイルよりも人生の早い時期から現れます。移動機能の低下によって社会参加に支障をきたす「ロコモ度3」が、身体的フレイルに相当する段階といえます。

便利な移動手段が多く身体を動かす機会が少なくなった現代社会で、日常生活に支障はないと思っても、気づかぬままロコモになっていたり、すでに進行したりしている場合が多くあります。また、高血圧など生活習慣病のある人は比較的若い頃からロコモの原因となる病気にかかりやすいことも分かってきました。すでにロコモである場合も、ロコモを進行させないことが重要です。いつまでも歩き続けるために、運動器を長持ちさせて健康寿命を延ばしていくことが大切です。

図2 ロコモ度テスト

①立ち上がりテスト

反動をつけずに立ち上がる

立ち上がって3秒間保持

反動をつけずに立ち上がる

立ち上がって3秒間保持

**両足の場合** まず 40cm の台に両腕を組んで腰かけます。このとき両脚は肩幅くらいに広げ、床に対して腰(すね)がおおよそ70度(40cmの台の場合)になるようにして、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。

**片足の場合** 40cmの台から両脚で立ち上がった後、片脚でテストをします。基本姿勢に戻り、左右どちらかの脚を上げます。このとき上げた方の脚の膝は軽く曲げます。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持してください。

**判定**

**ロコモ度 1:** どちらか一方の脚で40cmの台から立ち上がれないが、両脚で20cmの台から立ち上がれる

**ロコモ度 2:** 両脚で20cmの台から立ち上がれないが、30cmの台から立ち上がれる

**ロコモ度 3:** 両脚で30cmの台から立ち上がれない

次回ロコモタイプシンドロームの1つでもある骨粗しょう症予防のための食事について考えてみたいと思います。

②ツーステップテスト

できるだけ大股で歩く

1歩目 2歩目

身長

最大2歩幅(2ステップの長さの合計)

- スタートラインを決め、両足のつま先を合わせる
- できる限り大股で2歩歩き、両足を揃える(バランスを崩した場合はやり直し)
- 2歩分の歩幅(最初に立ったラインから、着地点のつま先まで)を測定する
- 2回回り、良かった方の記録で計算する
- 歩幅(cm) ÷ 身長(cm) = 2ステップ値

**判定**

**ロコモ度 1:** 1.1以上1.3未満

**ロコモ度 2:** 0.9以上1.1未満

**ロコモ度 3:** 0.9未満

③ロコモ25

Q1 頸・肩・腕・手のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか	(0:痛くない 1:少し痛い 2:中程度痛い 3:かなり痛い 4:ひどく痛い)
Q2 背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか	(0:痛くない 1:少し痛い 2:中程度痛い 3:かなり痛い 4:ひどく痛い)
Q3 下腿(脛)のつね、たまも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、足)のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか	(0:痛くない 1:少し痛い 2:中程度痛い 3:かなり痛い 4:ひどく痛い)
Q4 ふだんの生活でからだを動かすのはどの程度つらいと感じますか	(0:つらくない 1:少しつらい 2:中程度つらい 3:かなりつらい 4:ひどくつらい)
Q5 ベッドや寝床から起きたり、横になったりするのどの程度困難ですか	(0:困難でない 1:少し困難 2:中程度困難 3:かなり困難 4:ひどく困難)
Q6 腰掛けから立ち上がるのどの程度困難ですか	(0:困難でない 1:少し困難 2:中程度困難 3:かなり困難 4:ひどく困難)
Q7 家の中を歩くのどの程度困難ですか	(0:困難でない 1:少し困難 2:中程度困難 3:かなり困難 4:ひどく困難)
Q8 シャツを着たり脱いだりするのどの程度困難ですか	(0:困難でない 1:少し困難 2:中程度困難 3:かなり困難 4:ひどく困難)
Q9 スポーツやパンツを着たり脱いだりするのどの程度困難ですか	(0:困難でない 1:少し困難 2:中程度困難 3:かなり困難 4:ひどく困難)
Q10 トイレで用足しをするのどの程度困難ですか	(0:困難でない 1:少し困難 2:中程度困難 3:かなり困難 4:ひどく困難)
Q11 お風呂で身体を洗うのどの程度困難ですか	(0:困難でない 1:少し困難 2:中程度困難 3:かなり困難 4:ひどく困難)
Q12 階段の昇り降りのはどの程度困難ですか	(0:困難でない 1:少し困難 2:中程度困難 3:かなり困難 4:ひどく困難)
Q13 急ぎ足で歩くのどの程度困難ですか	(0:困難でない 1:少し困難 2:中程度困難 3:かなり困難 4:ひどく困難)
Q14 外に出かけるとき、身だしなみを整えるのはどの程度困難ですか	(0:困難でない 1:少し困難 2:中程度困難 3:かなり困難 4:ひどく困難)
Q15 休まずにどれくらい歩き続けることができますか(もっとも近いものを)	(0:2-3km以上 1:1km程度 2:300m程度 3:100m程度 4:10m程度)
Q16 隣・近所に出外するのはどの程度困難ですか	(0:困難でない 1:少し困難 2:中程度困難 3:かなり困難 4:ひどく困難)
Q17 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰ることのどの程度困難ですか	(0:困難でない 1:少し困難 2:中程度困難 3:かなり困難 4:ひどく困難)
Q18 電車やバスを利用して外出するのはどの程度困難ですか	(0:困難でない 1:少し困難 2:中程度困難 3:かなり困難 4:ひどく困難)
Q19 家の軽い仕事(食事の準備や後始末、簡単なたづねなど)は、どの程度困難ですか	(0:困難でない 1:少し困難 2:中程度困難 3:かなり困難 4:ひどく困難)
Q20 家のやや重い仕事(掃除機の使用、ふとんの上げ下ろしなど)は、どの程度困難ですか	(0:困難でない 1:少し困難 2:中程度困難 3:かなり困難 4:ひどく困難)
Q21 スポーツや園芸(ジョギング、水泳、ゲームボーイ、ダンスなど)は、どの程度困難ですか	(0:困難でない 1:少し困難 2:中程度困難 3:かなり困難 4:ひどく困難)
Q22 親しい人や友人とのおつき合いを控えていますか	(0:控えていない 1:少し控えている 2:中程度控えている 3:かなり控えている 4:ひどく控えている)
Q23 地域での活動やイベント、行事への参加を控えていますか	(0:控えていない 1:少し控えている 2:中程度控えている 3:かなり控えている 4:ひどく控えている)
Q24 家の中で転ぶのではないかと不安ですか	(0:不安はない 1:少し不安 2:中程度不安 3:かなり不安 4:ひどく不安)
Q25 先歩き掛けなくなるのではないかと不安ですか	(0:不安はない 1:少し不安 2:中程度不安 3:かなり不安 4:ひどく不安)

それぞれ0点から4点の点数にして回答の合計得点によって判定します

**判定**    **ロコモ度 1:**7点以上16点未満    **ロコモ度 2:**16点以上24点未満    **ロコモ度 3:**24点以上

**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⑦

## お悩みの多い膝をゆるめる



膝や足まわりのストレッチが辛い方でも手で触って労ることが大切です。  
なでたり・揉んだり・軽くたたいたり、暇があれば行いましょう。

## 生活のかなめ、膝をほぐして労わる

今月のテーマ  
膝

カラダのお悩みで特に多いのが「膝」に関する事柄です。  
労りながら100歳まで歩ける足を目指しましょう。

## お膝に手のひらを

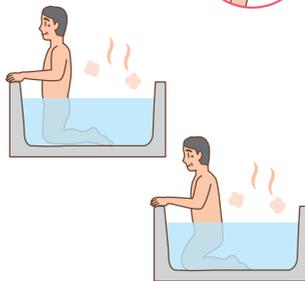
- ①イスやソファーに座ります。
- ②膝の上に手のひらを優しくのせて  
手のひら全体で包み込むように  
ゆっくりなでなでしましょう。(両足)
- ③次に全部の指でリズムカルに  
つまむように動かしましょう。  
膝の前、後ろ、ふくらはぎのあたりまで  
ポンポンと。血流が良くなります。



## お風呂場でも

膝まわりの血流を良くするため、  
お風呂の中で正座してみましょう。  
必ず湯せんの縁をもって、ゆっくりと  
曲がるころまで腰を下ろします。  
(できる方は)正座しましょう。

※痛みがある方は無理は禁物です。  
※病院を受診しましょう。

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。

〈お問い合わせ〉



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  
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。



善家佳子氏

©2022 Senia Life Care