

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2021

9

vol.64



特集

支援困難ケースの学校⑰

軽犯罪高齢者



ケアマネジメンツの仕事術

vol. 51

「エッセンシャル版」

支援困難ケースの学校⑰

軽犯罪高齢者

高齢者が「軽犯罪」を犯すケースが急増しています。

実は若年層犯罪より検挙数は多く、高齢者人口の急増とともにさらに拍車がかかることが予想されています。

軽犯罪者にならない・させないためにどのような対策をすればよいでしょうか。



◆妻を介護するAさん(80歳)は財布を紛失しスーパで万引き。常習となる。

妻を介護するAさん(80歳)。自営業のそば屋を4年間やり4年前に妻がくも膜下出血で要介護2になり廃業する。収入は国民年金のみ。

近隣のスーパーで財布を紛失。なくした

分を取り戻そうと日用品等を万引きする。その後、万引きが常習化する。検挙され、罰金30万円。地元に知れ渡り、以後、近所から距離を置かれるようになる。介護ストレスから妻を叩くなどの虐待が増え始める。

◆「軽微な犯罪ってどのようなもの？」

高齢者が犯す軽微な犯罪にはどのような種類があるでしょう。平成19年の高齢者の犯罪で窃盗が65.0%(男性は54.1%、女性では88.4%)、横領が22.0%、暴行が3.7%、傷害が2.3%となっています。実は高齢犯罪の70%以上が罰金刑や示談、賠償金でおさまるような「比較的軽微な罪」なのが特徴です。具体的にみてみましょう。

①窃盗

窃盗というと他人の家に侵入して盗む行為をイメージしますが、高齢者が犯すのは

非侵入窃盗といわれる店舗での「万引き」行為です。特に女性の約9割が窃盗であり、その大部分が万引き行為なのです。

②迷惑行為

高齢者になると感情の抑制ができなくなる人が増えます。いきなりキレて怒り出す、怒鳴る、他人を罵るなどの行為です。家庭内なら家族が我慢すればよいことも店舗やレストラン、公共交通機関では迷惑行為となります。また女性の体にさわる後をつけるなどのストーカー行為も含まれます。



◆「軽微な犯罪」高齢者が増えているのは、なぜ？

ではなぜ高齢者の「軽微な犯罪」が増えているのでしょうか。要因の1つが「高齢者人口の急増」です。母数が増えれば犯罪数も増えるからです。では窃盗や迷惑行為が増える原因はどこにあるのでしょうか？そこにはさまざまな要因があります。

①生活が困難

生活が困難したために万引き行為をするケースが増えています。年金の減少だけではなく、さらに追い打ちをかけているのが消費税アップ、介護保険料アップ、医療費の自己負担アップです。とくに女性は「節約のために万引き」というのがトップです。

②社会的に孤立

高齢初犯者の実に約23%が一人暮らしをしている人たちです。過去に前歴・前科のある単身者割合は全体の57%〜60%です。過去に受刑歴がある人で再犯する高齢者は約78%にものぼるというデータもあります。とくに単身者の割合は急増します。犯罪高齢者の調査で「困ったときに助けてくれる人はいない」と回答した人が約42%にのぼっているのです。



③不満の蓄積

団塊高齢者が70代となりました。猛烈サラリーマンとして働き続けてきた男性たちは「思い通りにならない」ことへの苛立ちやうつ憤をためています。感情の抑制が効かないため、一度キレると、とめどなく怒りが湧いてきて、暴言・暴力に走るのです。

④認知症などの疾患

認知症のBPSDには感情のコントロールができずに、周囲に暴言を吐く、怒り出すなどの迷惑行為があります。とくに前頭側頭型認知症は罪悪感がなくなり万引きや痴漢を起こしてしまう場合もあります。

⑤店舗の構造

家電量販店やコンビニ、スーパーなどでは展示品が多い一方で、店員はレジ業務と陳列が

主たる業務です。店員の目が極端に少ないので「見つかるはずない」という思い込みで犯行に及ぶこともあります。

◆軽微な犯罪をした高齢者へのアプローチ

店舗や公共交通機関で起こしてしまう迷惑行為や軽微な犯罪を「高齢者（利用者）のシグナル」として受けとめましょう。軽微な犯罪をさせない環境づくりだけでなく、支援のアウトリーチのきっかけとして位置づけ、貧困化・孤立化する高齢者支援の視点からアプローチしましょう。



①本人の気持、生い立ち、事情、認知症状などを整理する

高齢者の軽微な犯罪の理由には生活苦や経済的困窮があります。さらに日常生活での苛立ち、孤独感、近所を含めた人間関係でのトラブル、社会への怒りなどが背景にあります。人柄や生い立ちだけでなく、認知症や精神疾患の有無と程度、家族関係、コミュニケーションレベルなどを分析し、なぜ軽犯罪行為を起こしてしまうのか、を整理します。



②再犯をさせない環境づくりをする

犯罪学の犯罪機会論では、「犯罪はその人の性質・性格だけでなく、犯罪を起こしやすい環境や状況がある」と考えます。つまりふだんでは罪を犯そうとはまったく考えない人でも、機会や状況（例：人目が無い、極度な空腹、怒り）によっては犯してしまう可能性が高くなるのです。

本人（生活習慣の改善）、家族（買物代行、相談にのる）、近隣（あいさつ、見守り、声かけ）などをシミュレーションしましょう。

また店舗やスーパーでどのようなことが行ってもらえるか（例：買物同行、声かけ、防犯カメラポスターの掲示、保安警備員の定期巡回、万引き防止の店内放送、ミラーの設置、頻繁な棚卸し）を地域ケア会議の場などで提案しましょう。

③負の連鎖となる「累犯高齢者」を生まない

軽犯罪高齢者の多くは高齢初犯者です。賠償金で示談するか執行猶予がほとんどです。しかし原因が解決されなければ再犯を繰り返し累犯高齢者となってしまいます。地域包括支援センターを巻き込み、生活保護や居場所につなぐなどの取り組みを行いましょう。

地域包括支援センター



◆「4つの領域の課題」で整理する

軽犯罪高齢者の原因は高齢者の貧困化と孤立化、そして認知症などの疾患からくる症状にあります。地域包括支援センターでは警察署などの行政機関を含めた地域全体を巻き込む課題となっています。

① 地域の課題はなにが

軽犯罪高齢者は地域の店舗や集合住宅などでの大いなる困りごとの1つです。高齢者の買物行動を分析し万引き予防の対策を検討する、公共交通機関などと連携し軽微な犯罪の予防対策の話し合いの場を持つことが重要です。

② 多職種・多機関連携の課題はなにが

弁護士、精神科医、民間事業者、商工会議所、公共交通機関などがネットワークをつくり、軽微な犯罪をする高齢者の調査と対策を話し合う場にケアマネジャーとしてかかわっていきましょう。

③ 地域資源の課題はなにが

高齢者の店舗における万引き防止対策は地域資源の開発でこそ対応が可能です。買物ボランティア育成、万引きにくい店舗づくり、気軽に集って食事ともにできる居場所づくりなどは大切な資源づくりとなります。

④ 政策形成の課題はなにが

生活困窮の高齢者には生活保護につなげるだけでなく、シルバー人材センターなどの

就労支援できる場をつくること、高齢者が集まれる居場所づくりの予算化、万引き防止キャンペーンや条例の制定などを市町村レベルで取り組むことが重要です。

◆メディアの「軽犯罪高齢者」ニュースの分析

メディアは軽微な犯罪の高齢者を「困った老人・キレる老人」とんでも老人」などとセンセーショナルに取り上げます。その様子がスマホの動画ごと放送されるので一般の人に誤ったイメージを与えかねません。メディア報道ではいつ・だれがどのように「は流れても」「なぜ？対策は？」まではコメントーターの感想程度で終わることがほとんどです。

軽微な犯罪を行ってしまう高齢者の背景と原因対策を常に考えるようにしましょう。

ムロさんのまとめ

その① 軽微な犯罪の背景には「困窮、孤立」あり

その② 軽微な犯罪をさせない環境づくりこそ取り組むべき

その③ 軽微な犯罪の累犯化を地域まるごとの取り組みで防止する



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 日本福祉大学社会福祉学部卒

ケアタウン総合研究所代表。「気づきいっぱい・元気いっぱい」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、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)オンライン版「ケアマネジメントの学校」(毎月第4日曜日・午後)を開校中。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。
<http://caretown.com>



ケアマネさん「元気だして！相談室」

vol. 51

ケアプランの

「地域資源」に悩むケアマネさん

「特定事業所のケアプランに地域資源を積極的に位置づけるようにと通知が出ています。しかし大したボランティア活動もない地域なのでホトホト困っています。」

宮城県S市特定事業所II

M・Sさん 女性

ケアマネ歴12年



ムロ先生の「お答えします」

特定事業所はケアマネジメメントのお手本になるべき立場。その分、報酬的にも高評価されています。質問の地域資源が、とかくボランティア活動のみと誤解される方が多いようですね。地域資源とは「地域で高齢者の暮らしを支える人や店舗」のことと解釈したら、グッと広がりですよ。お客の

高齢化が進んでいるのがコンビニ、スーパーです。高齢者向けに一人暮らし用の総菜コーナーや健康に配慮したレトルト食品が人気です。店内の移動や商品をカゴに入れるのをサポートする買物支援員を置くスーパーも登場し、数年後には当たり前になるでしょう。冬場に高齢者のために灯油の給油を手伝う人を配置するガソリンスタンドは立派に地域資源です。これまでは来店型店舗が中心。でもコロナ禍で「お届け型」で高齢消費者のニーズに応える飲食店や店舗も増えています。これはチャンスと考えるのもよいでしょう。

では地域資源の側に必要なノウハウは何か？それが「高齢者との会話のコツ」や「認知症の方への説明の仕方」です。「候補となる店舗（地域資源）」は育てるもの。地域包括支援センターと協力・連携して3年先を想定して資源開発に取り組んでみてはどうでしょう。



現場で役に立つ「ミニ知識」

コミュニケーション術①
「コミュニケーション技術」

ケアマネジャーが磨くべき技、それはコミュニケーション技術です。私の研修の人気テーマの1つ。多くの相談援助職がコミュニケーションの悩みを抱えています。なぜでしょう？

◆原因① 傾聴が中心の教育

相談援助技術がクライアントの思いを受けとめる「傾聴」中心主義が影響しています。思いに「寄り添う」ことは大切ですが、説明力も、訓練を受ける機会はほとんどありません。

◆原因② 直接援助職出身が多い

ケアマネジャーの元の資格は介護福祉士か看護師。いずれも私は「直接援助職」と呼んでいます。直接に体に触れてケアをする専門職は会話程度はしても、ややこしい説明をする機会はそうありません。一方、ケアマネジャーは間接援助職です。「話す能力」は1倍求められる専門職なのです。

◆原因③ 話す相手も場面も多様

そして話す相手はさまざまという現実。利用者（家族）なら得意でも医療専門職（医師含む）になると途端に口下手になったり。プロなら苦手な相手でも大丈夫になるべきです。今まさに現場のケアマネに求められる能力なのです。

状態別介助③⑩ 認知症のまとめと症例2

さて前回からの続きです。今回は、どのようなアセスメントからどのようなケアを導き出されたのかを中心に話ししていきたいと思えます。ご自身でイメージしながら読み進めてみましょう。



◆目標を達成するための解決方法の組み立て方

仮に定めた長期（もしくは中期）目標、「Mさんが行きたい時にトイレに行ける」これを達成するために解決すべき課題はなんでしょう。

- ① Mさんのトイレ介助要員として常に職員2人を確保する。
 - ② Mさんのトイレに行きたい回数を減らす。
 - ③ 1人の介助でMさんがトイレに行けるようになる。これが考えられる3つの解決策ですが、もちろん現状ではすぐに実現不可能です。それぞれを実現できるためにはどのようなことを解決すればよいのでしょうか。
- ① Mさんのトイレ介助要員として常に職員2人を確保する。

常に確保は無理でも、例えば、① Mさんのトイレに行く回数が減る②常に2人の介助でなく、下着の上げ下ろしの時だけでもヘルプにきてもらう、などであれば可能になるかもしれません。

② Mさんのトイレに行きたい回数を減らす。

前回書いたように、Mさんが頻繁に尿意を訴える原因がメンタルの問題なのか、身体的な問題なのかによって解決への方向性は異なってきます。膀胱炎や尿道炎、膿炎、過活動膀胱、子宮筋腫、骨盤臓器脱などによって頻尿が引き起こされるケースも考えられます。高齢者の場合、炎症があっても熱が出ない場合もあり、血液検査や尿検査を実施し身体的な原因を排除した上で、精神的な原因を探ります。認知症だからと言って理由もなくトイレに行きたいと訴えているのではなく、必ずその訴えを引き起こしているなら何かの原因があると考えましょう。

③ 1人の介助でMさんがトイレに行けるようになる。

1人の介助でMさんがトイレに行けるために必要な、Mさんの身体的な機能と、環境を含めた援助を考えます。

〈車イスへ便座の移乗〉

- ・ Mさんの膝はマイナス60°程度の伸展の可動域制限があります。
- ・ 膝の屈曲拘縮だけでなく足関節の外反尖足もあるため、足底を床に設置したまま立ち上がりさせようとすると、前方への重心移動ができず重心が後方に残ったままで立ち上がる事ができません。全介助でないと立てない状態でした。

この頃のトイレ介助を見ていただければよくわかると思います。



この写真ではひとりでの介助していますが、通常ではひとりがかからず全介助で持ち上げ、もうひとりがこの介助者のように大腿部でMさんのお尻を支え、Mさんの体を便座や車イスのほうへ回していました。一番介助が困難だったときには、もうひとりが下着の上げ下ろしをするという3人体制の介助の時期もありました。

また、当時の立ち上がりの練習風景です。





この写真のように手すりを前にして壁に向かって立ち上がりをする、重心の前方移動ができず重心が後方に残ったままになります。

これでは立位バランスはとれず、ほぼ手で支えて立っています。



足底面に重心を下ろして立つためには、対象者に横の手すりを持つてもらい、介助者は側方からの脇支えか、脇と腰部での2カ所を支え、前方への動きを誘導します。立ち上がりの練習方法を変え、また、トイレでの介助方法も次のように統一して、誰でも実施できるように職員同士で練習しました。

①車椅子の停止位置を決め、手すりとの距離を確保する。

②立ち上がる前に必ず、浅く腰かける、踵を引くなどの「立ち上がりの準備姿勢」をとってもらう。

⑤上体を前傾し手すりを持って重心移動するため、前方への動きを介助する。

④立ち上がり後、左右への重心移動をおこなうことで少しずつ足を動かして、便座車イスのほうにお尻を向けてもらう。



トイレでの介助方法を変更して数ヶ月後には、ほぼ介助なしで車イス→便座間の移乗が可能になりました。

◆ポイントとなる事柄

〈膝の拘縮・痛み、足何節の拘縮〉

座位姿勢を整え足台を作成して、座っている間も足底が接地するように習慣化しました。

膝の伸展と足関節の背屈のために、仰臥位で姿勢を整えてクッション等によるポジショニングも実施しました。

膝の伸展と足関節の背屈の可動域の確保とMさんの動きを出すために、もうひとつ提案したことがありました。さて、何でしょうか？

みなさんへこの質問をしたところで今回は終了です。

このように、目標を達成するためにアセスメントを実施し、アセスメントに添ったプログラムを作成しケアを実行する、その積み重ねが対象者さんの変化を生み出していくのです。

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. 33

五大栄養素の効率のよい摂り方⑤ 《脂溶性ビタミン》

皆様こんにちは。いかがお過ごしでしょうか？

前回は栄養素の効果的な摂り方4つ目、ビタミンの中でも水溶性ビタミンについてお伝えしました。今回は脂溶性ビタミンについて考えてみたいと思います。

◆ビタミンの分類についておさらい

ビタミンは、体内の代謝を調節して、身体の機能を一定に保つ働きを持つもので、必要な量は微量ですが体内で全く作ることができないか、作れても必要量に満たないので、食事から摂取する必要があります。13種類あり、水に溶けやすい水溶性のビタミン(ビタミンB群とビタミンCの9種類)と、油に溶けやすい脂溶性のビタミン(A、D、E、Kの4種類)に分けられます。

◆脂溶性ビタミンとは？

脂溶性のビタミン(表1)は、食品中の油脂の



部分に存在しているか、緑黄色野菜やきのこなどに多い脂溶性のビタミンは油脂と一緒に摂取することで吸収されます。そのため、脂質の消化酵素を分泌するすい臓や、消化する場所である十二指腸、吸収に必要な胆汁を作る肝臓などに問題があっても、脂質の吸収障害があると脂溶性ビタミンも吸収されなくなり、欠乏がおこります。逆に水溶性ビタミンとは違って、吸収した分はほとんどがいったん肝臓に蓄積されるため、欠乏症は起こりにくいのですが、毎日大量に摂取すると過剰症がおこりやすくなります。(表2)



◆ビタミンA

ビタミンAは、レバーに非常に多く含まれていて、毎日のように食べていると摂りすぎることになるくらい多く含まれています。それ以外にはうなぎや卵黄などに多く含まれます。緑黄色野菜にはプロビタミンAと呼ばれるカロテノイド(にんじんに多いβ-カロテンやトマトに多いリコピンなど)が多く含まれ、体内でビタミンAが不足しているときだけビタミンAとして働いてくれます。ビタミンAが十分に存在しているときはカロテノイドとして抗酸化作用があり、ヒトの体にとって都合よく働いてくれます。



◆ビタミンD

魚やきのこ類に多く含まれるプロビタミンDも、体内で皮膚に紫外線(日光)が当たることでビタミンDになり、さらに肝臓と腎臓で代謝されて初めてビタミンDとして働くことができます。ビタミンDはカルシウムの吸収を高める働きがあるため、骨を強くしてくれます。骨粗しょう症の予防のために日光浴が推奨されていますが、これはビタミンDが働けるようにするためです。

◆ビタミンE

ビタミンEは抗酸化作用があり、特に脂質の酸化を防いでくれます。同じ働きがあるビタミンCと一緒に摂ることでお互いの働きをより高めあうことができます。

◆ビタミンK

ビタミンKは前回お伝えしたビタミンB群と同様、腸内細菌がある程度作ってくれますので、おなかの調子が整っている方は、普通に食事をしていらずには欠乏を起しにくいのですが、抗生物質を長期間摂取したり、下痢気味が続いたり逆に便秘が続いている方は欠乏しやすくなります。腸内環境を整えることは体全体の免疫力を上げることもわかってきています。栄養素の欠乏を起さないためにも、善玉菌を含むヨーグルトや納豆その他発酵食品と、善玉菌の栄養になる果物や野菜、海藻類などオリゴ糖や食物繊維を多く含む食品も心がけて摂りましょう。



さらにビタミンKは血液凝固作用があり、血管が詰まりやすく血栓の薬を飲まれている方は禁忌とされていますが、普通に食事から摂る分には問題ないと思われれます。

ビタミンも他の栄養素と同様に、不足しても過剰に摂りすぎても健康を保持することができません。複数の栄養素を含む食品を毎日の食事の中にうまく取り入れて、美味しく楽しく栄養摂取ができればよいですね。

今回は五大栄養素の5つ目、ミネラルの効果的な摂り方について考えたいと思います。

表1 脂溶性ビタミンの働きと多く含む食品

ビタミン	体内での働き	多く含む食品
ビタミンA	明暗順応、皮膚や粘膜を正常に保つ	レバー・うなぎ・卵黄・緑黄色野菜
ビタミンD	カルシウムの吸収、血中カルシウムの維持	レバー・魚・魚卵・きのこ類
ビタミンE	抗酸化作用(特に脂質の酸化を防ぐ)	植物油・豆類・種実類・胚芽
ビタミンK	血液凝固、骨の成長	納豆・海藻類・ブロッコリー

表2 脂溶性ビタミンの欠乏症と過剰症

ビタミン	欠乏症	過剰症
ビタミンA	夜盲症・角膜乾燥症・成長障害	頭痛・皮膚の落屑・筋肉痛
ビタミンD	くる病・骨軟化症・骨粗しょう症	高カルシウム血症・腎障害・成長障害
ビタミンE	溶結性貧血・乳児皮膚硬化症	ほとんど見られない
ビタミンK	血液凝固の遅延・骨障害	血栓の薬を飲んでいる方は注意



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



ゆるく楽しく筋肉運動⑨ あそびながらプチ運動2



今回の動作は、お友達やお孫さんと一緒に楽しむこともできます。声を出すことで顔の筋肉もほぐれますので、ぜひチャレンジしてみてください。楽しいですよ！

ビニール袋の風船でチャレンジ!

- ①ビニール袋(目安サイズ:A4サイズ)を準備しましょう。
- ②ビニール袋を口で膨らませてセロハンテープなどで口をとじます。



スーパーなどに置いてあるビニール袋のサイズが目安です



お顔の筋力アップにつながります

- ③紙風船のようにポンポンついてみましょう。声を出して数えながら何回つけるかチャレンジしてみてください。
- ④ビニール袋にマジックで色を塗ったり絵を描いたりして楽しみましょう。



動体視力のアップにつながります



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。

〈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ティ協会名誉理事。うふふピクス(楽しい介護予防)を主宰。

