

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2021

7

vol.62



| 特集

支援困難ケースの学校⑮

ひきこもり

ケアマネジメンツの仕事術

vol. 49

「エッセンシャル版」

支援困難ケースの学校⑮

ひきこもり

50代の子どもが80代の親を介護することを8050問題と呼びます。50代のひきこもりの子どもを世話してきた親が要介護となり、隠れていた問題が表面化するケースが増えています。



◆上司からの叱責が原因でうつ状態。20年間ひきこもり息子(42歳)と要介護2の母(80歳)

新規ケースのAさん(脑梗塞)の心配事はひきこもりの息子のこと。「私が死んだ後、どうなるのか。働く気がないのは社会人失格だ」と初回訪問時に愚痴をたくさん聞かされる。昨年胃がんで他界した父(84歳)は元高校の校長。説教で追いつめ

るのがつねで初めての10年間は父子で口論ばかり。息子がキレて家具を壊し暴力を振るつてから部屋から出てこなくなる。家事への協力は期待できない。しかし同居家族があるので家事援助サービスはむずかしいのでは?担当のケアマネHさんは地域包括支援センターに相談することにした。

◆「ひきこもり中年」が増えているのは、なぜ?

内閣府の調査(2019年)によると中高年(40〜64歳)の「ひきこもり」が全国推計で61万3千人と発表されました。7割以上が男性です。期間は7年以上が約半数を占めたことも深刻です。なんと15〜39歳のひきこもり(推計54万1千人)を抜いています。この調査でひきこもりの継続化・長期化・高齢化が鮮明になりました。

①きっかけは「いじめ・不登校」

多くの当事者は学校でのいじめが原因で

不登校となった経験を持っています。不登校の生活を改善するきっかけがないままに青年期〜中高年期まで続くこととなります。

②「仕事での失敗」でワーキングプア化

仕事で失敗してひきこもりになることも多くあります。原因には人間関係でつまづくこと。上司から罵倒されるなどが原因でうつ状態となり、そのまま休職してしまうとワーキングプアになる率が高くなります。

③「たくさんの「生きづらさ」を抱えている

ひきこもりの人は果たしてひきこもりが好きなのか。ひきこもることでも学校や職場のいじめや親との葛藤から身を守っているとも考えられます。深刻な生きづらさを抱えている人たちのなかに「発達障害」を抱えている人が一定の割合でいることが注目されています。



◆「ひきこもり」が長期化する「3つの原因」

小中高から青年期の「ひきこもり」が中高年までに引き続く原因のひとつに「家族との確執」があります。就職もしない、外出もしない、家族とも顔も合わせないの「3ナイ行動」は同居する家族には無言のプレッシャーとなり関係性がこじれています。

①小言・怒鳴るしかない親たち

最初は「一時的なもの」と解釈して「そろそろ行ったらどう？」と小言をいう程度です。しかし子どもが無反応、ひきこもったままで突然に「うっせエナ！」とキレられると、親もそれまで我慢してきたうっ憤もあり、怒鳴ってしまうことになります。

②説教が本人を追いつめる

親はなすすべがない中で説教を始めます。「世間は甘くない、根性が腐っている、落伍者になるぞ」など人格否定と将来への脅しをかけてなんとか更生させようとしています。根負けして「育て方が間違っていた。私が悪い」と親が反省し自己否定を始めることも。しかしそれも追いつめていることに変わりなく、ほとんどが逆効果で、さらにこじれることになります。

③暴力・暴言で「腫れ物」扱い

子どもとはいえ30代以上になればプライドもメンツもあります。しつこい説教に突然キレまくり、やがて家庭内暴力が常態化します。そうなるど腫れ物扱いになり、そのまま子どもたちは中年期を向かえることになります。



◆ひきこもり家庭へのアプローチ

多くのひきこもり家庭はその事実を近所や身内には「世間体」が悪いとひた隠しします。自分たちでなんとかしようとする孤軍奮闘しても解決の糸口は見えないと、「あきらめ感」から先送りすることに。ひきこもりが公になるきっかけのひとつが親が要介護になりケアマネジャーが訪問することです。

ひきこもり家庭へのアプローチで着目したいのは家族間の「パワーバランス」です。だれが決定権者なのか。養育期は親です。その理由は「生活の基本」を子どもが依存しているからです。しかし、親が要介護となると逆転現象が生じます。「世話をされる側」から「世話をされる側」への移行がスムーズにできていくか。できていないと「新たな葛藤と確執」が生まれることになります。中高年となったひきこもりの子どもたちにもどのようにかかわればよいでしょう。

①本人とは「対話」を基本とする

ひきこもりの本人には生きづらさがあり、たくさん傷を抱えています。人間関係にも深刻な不信を抱くことも多いので、信頼関係づくりは対話(例：天気、趣味)から始めます。けっして、「将来どうするつもりですか?」「何がしたいのですか?」という質問は控えましょう。

②本人には「役割」を担ってもらう

ひきこもり当事者は、自分なんて役立たずだ」と自己否定的に考える傾向があります。親しくなれたら、無理のない範囲で「役割をお願いする」ことをしてみましょう。

「〜を手伝ってもらえないですか?」
「〜を手伝ってもらえると助かります」

③「ねぎらい、賞賛、感謝」で有能感をめざす

モニタリング時に本人にねぎらいの言葉をかけ、やってくれた内容を賞賛する(ほめる)、「助かりました」と感謝することで本人のなかに「有能感」が生まれることをめざします。

③居場所につなぐ

まず当事者家族が「ひきこもりの子どもを抱えるつらさ・気苦労」を話せる機会を作ることは大切です。当事者同士が語り合うことで自らを振り返ることができるからです。ひきこもり本人への支援は焦らず地域包括支援センターなどと相談し、いきなり就労支援ではなく、中間的な場所(例：ひきこもり当事者のしゃべり場)につなぐなど時間をかけた支援を心がけます。



◆「4つの領域の課題」で整理する

ひきこもり中高年は就労の機会もなく老親亡き後の「生活保護予備軍」ともいえます。本人の痛みに共感し、強味に着目し、多様な社会参加への可能性をシミュレーションしましょう。

① 地域の課題を見つける

ひきこもり家族と地域の関係性(拒絶、孤立、無視)に着目し、地域がどのようにひきこもり家族を支えられるか(声がけ、見守り)、担える役割の発見などを行う。

② 多職種・多機関連携の課題を見つける

中高年ひきこもりの事例検討会を多職種多機関参加で行い共通認識を深め、課題を整理する。学校関係者、家族会、中間就労事業所などからも情報収集を行い、参加をうながす。

③ 地域資源の課題を見つける

ひきこもり本人が気軽に外出できる機会(居場所、趣味の場所)を日常生活圏域に作る。ゆるやかな働き方が可能な場所を行政・民間・NPOなどが連携して資源づくりを話し合う。

④ 政策形成の課題を見つける

ひきこもり支援にかかわる団体・NPO法人への費用補助や相談窓口設置の予算化、就労支援のための技能スクールなどの予算化などを地域ケア会議などで取り上げ行政に提案する。

◆メディアが扱う「ひきこもり家族」の分析

メディアは「ひきこもり中年」を凄惨な事件との関連でセンセーショナルに扱いがちです。高学歴の老親がひきこもりの息子を殺傷する事件やひきこもり中高年の殺傷事件や性暴力事件などをことさら取り上げ、「ひきこもり」犯罪予備軍のようなイメージ操作に近い取り上げ方もあります。

ひきこもる中高年と老親たちがどのような心の痛みや生きづらさ、確執を家族間で抱えているのか、どのような社会的サポートがあればよいか、分析的視点でみるようにしましょう。

ムロさんのまとめ

その① ひきこもりを「家族の歩み」から紐解く

その② 「ゆるやかな会話」から信頼関係をつくる

その③ 「役割づくり・ねぎらい・感謝」で応援する

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。「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)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 <http://caretown.com>



ケアマネさん「元気だして、相談室」

vol. 49

今月の「利用者」との

関係性に悩むケアマネさん

「利用者への相談援助の中でなぜか自身の心がとても苦しくなる人がいます。でも一方で苦しみを感ずることなく関われる人もいます。それはなぜなのでしょう。」

茨城県牛久市 M.S.さん 女性

ケアマネ歴20年



ムロ先生の「お答えします」

支援する対象の利用者・家族に「苦しさを感じてしまうこととはつらいですね。とりわけ「共感と受容、寄り添い」が基本と教え込まれているから尚更でしょう。ではなぜそのような感情が湧いてくるのでしょうか。単純に「性格が苦手・嫌い」というのはあるでしょう。あるいはあなたのことを「疑っている、信用していない」と感じてしまうと苦しくなるで

しょう。また言葉づかいが乱暴、話題が下品、話し方が粘着的だったり威嚇する雰囲気があれば嫌でしょうね。目が合わない・合わないのも困りますね。さらに嫌な知人・苦手な友人に似ていて思い起こすようなら苦しいはず。単純に生き方の価値観(例：学歴、収入、競争、社会的評価)が好きになれない人だと苦しいでしょうね。

ではどうすればよいか。私のアドバイスは「共感・受容はできない」と自分のなかで決めることもひとつだということ。万人を受容するなど誰もできません。それは神の領域かもしれません。だから「許容する」と考えてはどうでしょう。そして寄り添うのではなく「興味を抱く」と発想を転換しては？興味を抱けばどのような話もおもしろく聞けるはずです。そこに突破口があると思います。どういうタイプの人だと苦しくないのか？とセルフ・スーパーバイジョンするのもよいでしょう。



現場で役に立つ「ミニ知識」

Zoom時代のケアマネ心得⑨

～研修会～

コロナ感染防止の下、多くの研修会がオンライン研修に移行。敬遠していたケアマネさんたちも意外なメリットに前向き派も増加中です。

◆勘所① 声がしっかりと聞こえる

リアル研修会場より音声はかなりクリア。なにより自分で音量調整できるのがいい。ヘッドセットだったら気密性も高いので周囲の雑音もシャットアウトしてくれます。

◆勘所② 講師の顔がしっかりと見える

「高室先生の表情がしっかりと見えました」の感想が多いのはなぜでしょう？リアル会場では講師の顔が見えるのは前の3列程度です。オンラインならば1列目の真正面の位置をキーブしているようなもの。親近感が湧き、参加する側も真剣に集中できるようです。

◆勘所③ 研修資料がパッチリ見える

リアル研修ではパワーポイントをスクリーンに映し出すのが一般的。そのため脇の前列3列目まではスクリーンを斜め角度から見ると綺麗見づらい。サイズが小さい組み立て型スクリーンだと後ろあたりは豆粒のようにしか見えません。オンラインなら画面共有でパッチリ。モニター画面なので鮮明さも抜群です。

福辺流 力を引き出す介助

vol. 62

状態別介助⑳ 睡眠障害

認知症では高頻度に睡眠の障害をとまいません。睡眠障害は本人のQOLの低下だけでなく介護者など社会的負担の増大にもつながります。



◆睡眠障害や認知症との関係について

〈加齢による睡眠の変化〉

健康な人でも歳をとると早寝早起きになります。これは血圧・体温・ホルモン分泌などの睡眠を支える生体機能リズムが前倒しになる体内時計の加齢変化によるもので、早朝覚醒自体は病気ではありません。

高齢者の睡眠脳波では深いノンレム睡眠が減って浅いノンレム睡眠が増えます。そのため睡眠が浅くなり尿意やちよつとした物音などでも目が覚める中途覚醒が増加します。

〈睡眠障害の原因〉

退職・死別・独居などの心理的なストレス、不活発でメリハリのない生活、心身の病気とその治療薬の副作用などがさまざまな睡眠

障害を引き起こします。

睡眠を妨げる原因としては、男性では前立腺肥大、女性では膀胱炎などによる頻尿、狭心症や心筋梗塞、喘息による夜間の呼吸苦、皮膚掻痒症によるかゆみ、関節炎、関節リウマチ、骨粗鬆症や圧迫骨折などの痛み、うつ病・アルコール依存症などの精神疾患などがあります。またそれらの治療薬によっても不眠・日中の眠気・夜間の異常行動などの睡眠障害が生じます。

さらに若い頃には影響がなかった生活習慣（運動不足・夜勤など）や嗜好品（カフェインの入った飲み物やアルコール類）によっても睡眠障害が生じます。

不眠や眠気があったらその原因を突き止めること、原因に応じた対処を行うことが

重要です。睡眠時無呼吸症候群（アルツハイマー型認知症の30～50%でみられる）レストレスレッグス（むずむず脚）症候群・周期性四肢運動障害・レム睡眠行動障害（レビー主体認知症やパーキンソン症候群で多い。夜間せん妄との鑑別が必要）などは専門的な検査と診断が必要です。

〈認知症の睡眠問題〉

重度の認知症では1時間も連続して眠ることができなくなるといわれています。夜間の不眠とともに日中の眠気や居眠りが増え、昼夜逆転の不規則な睡眠覚醒リズムに陥るようになります。

「昼間起きていてと夜寝てくれる」と決めつけないようにしてください。睡眠覚醒リズムが障害されると、昼間活発に動いてもらっても夜も覚醒した状態が持続して逆に混乱が大きくなる場合があります。「夜眠ると昼間起きていて」と捉えるほうが自然です。睡眠の確保はとても重要です。

認知症で脳の働きが低下した人が睡眠障害になると脳機能はより低下し認知症症状は

一層悪化します。もうろう状態「せん妄」がしばしば出現します。夕暮れ症候群や夜間せん妄はアルツハイマー型や脳血管性認知症に多く、夕方から夜間にかけての興奮や失見当識、妄想や幻視、幻覚、夜間の徘徊などを引き起こします。睡眠環境の変化や不適切な就床時刻、鎮静系薬物などが背景因子になります。このような時には不安感から興奮しやすく時に攻撃的になり介護の負担が増します。

認知症の睡眠障害に有効な薬物療法は、効果が出ても一過性の場合が多く長期間の使用は問題があります。効果が出ないからといって睡眠薬や鎮静薬を使いすぎると、強い眠気や誤嚥、転倒・骨折などを引き起こし結果的に介護負担が増加します。

〈睡眠を保つために〉

- 1 就寝環境を整える(室温・照度)
- 2 午前中に日光を浴びる
- 3 入床・覚醒時刻を規則正しく整える
- 4 食事時刻を規則正しく整える
- 5 決まった時刻に身体運動する

(入床前の4時間以降は避ける)

- 6 夕刻以降に過剰の水分を摂取しない
- 7 アルコール・カフェイン・ニコチンの摂取を避ける
- 8 痛みに充分対処する

(気づかれていないことも多い)

- 9 認知症治療薬(コリンエステラーゼ阻害剤)の午後以降の服薬を避ける

もう一つ大切なのは、認知症の人が夜眠れない時にもいつもと同じように「困るのは誰か」「本人はどうしたいのか」を考えていたいただきたいのです。

一睡もしていないくても、もし本人がそのことを支障として捉えていなければ主訴とはなりません。

認知症の人が一晩中起きていても、火事や転倒、生命の危険などがなければ、しばらく様子をみるというのも一つの選択です。



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!!



シニア世代の健康栄養アドバイス

vol. 31

五大栄養素の効率のよい摂り方③ 《炭水化物》

皆様こんにちは。新型コロナウイルスのワクチン接種が始まり、安心と混乱がまだまだ続きそうなか、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2つ目、脂質についてお伝えしました。今回は3つ目の栄養素、炭水化物について考えてみたいと思います。

◆改めて炭水化物とは？

炭水化物は、糖質と同じ意味で使われることが多いのですが、厳密には糖質と食物繊維を合わせたものをいい、さらに最近アルコールも加えて炭水化物というようになりました。糖質は、基本的には消化され体内に吸収されてエネルギーとして利用されますが、食物繊維は、ヒトの消化酵素では消化されにくくエネルギーにならないと考えられ、以前は第六の栄養素とよばれて、五大栄養素には含まれませんでした。しかし、最近では大腸の腸内細菌が分解して大腸内で吸収され、エネルギーとして利用できることがわかってきました。利用できるカロリーは1gあたり約2kcalと糖質の約半分ですが、それ以外にも



血糖値の急激な上昇を抑え、血中コレステロールの増加を抑える作用があったり、腸内環境を整え、便秘の予防や改善作用もあるといわれていて、食物繊維も含めて炭水化物が五大栄養素になっています。

◆改めて糖質とは？

糖質は、単糖類・少糖類(オリゴ糖)・多糖類に分けられ(表1)、そのうち単糖類と、単糖類が2個結合した二糖類が糖類とよばれます。また、皆さんが健康診断などで気になる数値としてよくあげられるものの1つとして「血糖値」があります。この血糖値は、血液中の「グルコース(ブドウ糖)」の量を指します。血糖値が常に高い

状態を糖尿病といい、各種生活習慣病に追い討ちをかけたたり、動脈硬化など血管系疾患のリスクを高めてしまいます。また、血糖値の急激な上昇は、体脂肪の増加にもつながります。そのため、先ほどお話ししたように血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維を多く摂ったり、血糖値を急激に上げないようにGI値の低い食品を摂ることをおすすめします。

表1 炭水化物の種類

炭水化物	糖質	単糖類	グルコース(ブドウ糖)、フルクトース(果糖)、ガラクトースなど
		二糖類	スクロース(ショ糖・砂糖)、マルトース(麦芽糖・水あめ)、ラクトース(乳糖)など
		少糖類(オリゴ糖)	フルクトオリゴ糖、グリコオリゴ糖など
		多糖類	でんぶん、デキストリン、グリコーゲンなど
		糖アルコール	キシリトール、ソルビトールなど
	その他	アステルパーム、アセシルファムKなど(人工甘味料)	
	食物繊維	セルロース、ペクチン、グルコマンナン(コンニャクマンナン)など	

◆今さら聞きたい「GI値」について

GI値(グリセミック・インデックス)というのは、血糖値の上昇に影響を与える食品の消化吸収速度と体内での利用効率を指数化したもので、数値が高いほど、血糖値が上がりやすい食品になります(表2)。GI値は調理方法や、一緒に摂る

表2 GI値と食品

← 低 中 高 →		
炭水化物 春雨、そば、小麦粉全粒粉パン、玄米	うどん、パスタ	白米、パン
野菜 レタスなどの葉物きのこ類、大根、かぶ、ピーマン、ブロッコリー	さつまいも	にんじん、かぼちゃ、じゃがいも
乳製品 菓子 果物 ナッツ類、牛乳、ヨーグルト、チーズ、バター、りんご、いちご	プリン、ゼリー、カステラ、アイスクリーム、パイナップル、バナナ	あんこ、せんべい、クッキー、チョコレート

食材や栄養素で変化します。特に、脂質と一緒に摂るとGI値は下がりますが、一緒に摂取した脂質は必ず体脂肪になりますから、ただ単にGI値が低い食品だから体脂肪がつきにくいかというところでありません。他に、乳製品や酢と一緒に摂ってもGI値が下がります。そのため、血糖値を急激に上げたくない方や体脂肪を増やしたくない方は、炭水化物と一緒に低脂肪の

乳製品を摂るようにしたり、野菜や海藻類を酢の物で摂ることをおすすめします。

炭水化物は、私たちが生きていく上で基本的なエネルギー源としても重要で、炭水化物が不足すると、体のたんぱく質が分解されてエネルギーとして使われ、体を維持することができなくなり、免疫力も落ちやすくなる上、集中力など脳のエネルギー切れが起こりやすくなります。このように、不足しないように摂りたい栄養素ですが、炭水化物であれたんぱく質であれ、過剰に摂取した栄養素は全て体脂肪として貯蔵されますので、何事も過不足の無いように適切な量を、可能な範囲でGI値の低い食品で摂取する必要がありますね。

そして、これらの栄養素を体内でうまく利用するためにビタミンやミネラルが必要で、特に炭水化物をエネルギーに変えるためにビタミンB1が欠かせません。やはり、体や健康を維持して、毎日の生活を活発に過ごすためには、五大栄養素をバランスよく摂ることが重要になります。

次回、五大栄養素の効果的な摂り方4つ目は、ビタミン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



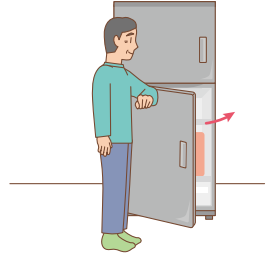
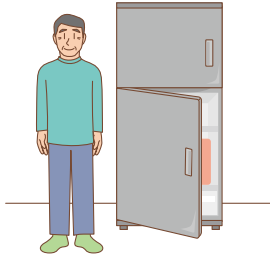
ゆるく楽しく筋肉運動⑦ 暮らしの中でプチ運動3



お尻で閉めるときには「ひざ・太ももの裏側」を。
肘で閉めるときは「二の腕・脇腹」などを使います。
おうちやくですが、生活に取り入れやすいプチ運動です。

下半身で扉の開け閉めにチャレンジ!

- ①冷蔵庫の扉などを閉めるときに、
- ②お尻を突き出して、ひざを伸ばすように
おうちやくしてみましょう。
- ③次に肘を曲げて、肘で突くように
優しく扉を閉めましょう。
- ④冷蔵庫以外でもトイレのドアなど室内の
色々なところでチャレンジしてみましょう。



**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〉



自分で
ほぐす

vol. 62

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ー協会名誉理事。うふふヒクス(楽しい介護予防)を主宰。