

ケアマネジャーさんを、そっと応援するマガジン

ケアネーネ

ほつこりタイムですよ♪♪



CONTENTS

ケアマネジャーのための
マナー講座 第2回

「接遇マナーの必要性

態度の壁～好感を持たれる印象づくり～」

ケアネーネのこれ、イーネ！「日舞エクササイズ NOSS」

がんばれケアネーネ vol.4

もっと元気になあれ！／マンガ やっぱりケアネーネ

自然天然食堂「筍とブルーチーズのサラダ」

2016
SPRING
VOL.11

NiCICK
New Design Creation & Innovation

料理: studio sizzle(藤田香織)



さあ春が来たわね。暖かくなつて気持ちの良い季節ではあるけれど…「木の芽時(コノメドキ)」なんて言葉もあるくらい、心身ともにちょっと疲れちゃう時期でもあるわよね。この時期は寒暖差で自律神経のバランスが崩れる上に、環境が変わつて新生活が始まっちゃうんだもん。さすがに団太いこのアタシだって、ちょっと疲れたかも…なんて溜息でらやうわよ。

でもーお休みの日になつたらちよつといれ食べてゆつくりしてみて。今回は旬の筍を使ったサラダなの。筍のタンパク質には、うつ症状や慢性疲労症候群を軽減させる効果があると言われているわ。それに食物繊維がたっぷりだから、便秘にも有効なのよ。腸内環境が整うとね質の良い睡眠がとれて、心身の疲れがとれやすいの。木の芽の香りは胃腸の働きを活発にしてくれたり緊張を緩和してくれる効果もあるし、筍と木の芽がこの時期に旬なので偶然とは思えないわね。アタシはね、こつわこのサラダと一緒にワインをいただいて、疲れをべつ飛ばしちゃつてるわ!!あ、ワインは別に旬じゃないけどね(笑)。

材料(2~3人分)

- ・筍水煮 150~170g
 - ・生ハム 50g
 - ・ブルーチーズ 20g
 - ・エンダイベ 15g
 - ・木の芽 お好みで
- 〈ドレッシング〉
- ・オリーブ油 大さじ2
 - ・レモン果汁 1/4個分
 - ・醤油 小さじ1
 - ・胡椒 少々

作り方

- ①筍の水煮は食べやすくスライスする。市販の水煮の場合は熱湯でさつと茹でて冷水にとる。
- ②エンダイベ、生ハム、ブルーチーズも食べやすい大きさにしておく。
- ③ドレッシングの材料を全て混ぜ合せる。
- ④①②をドレッシングで和える。
- ⑤皿に盛り、木の芽を散らす。

ポイント

- 筍を自分で茹でる場合は、買ってきたらなるべくすぐとにかくるのよ。その方がアグがきつならないわ。そして、穂先を切り、外側の皮を少し残した状態で、茹でること(糠を入れるか米のとぎ汁で1時間程度)。茹でた後は縮まないよう茹で汁の中で冷ますといいわ。旬の時期にはせっかくだから新鮮な筍をいただきたいわね。
- 木の芽は細かく切って混ぜこんでもいいわね。



今回のお題は

新生活応援 レシピ

心も
身体も

フレーー、フレーー！
“筍とブルーチーズ
のサラダ”

毎日ちょっとお疲れ気味のケアネーネへ。
旬の素材を素早く手軽にいかれて
しかも、美味しいレシピを
紹介していきます。

自然天然
食堂

接遇マナーの必要性

「態度の壁～好感を持たれる印象づくり～」

人は外見や態度、言葉づかいを通して得られる印象によって、相手が信頼できるのか、話に耳を傾けるのかを無意識に判断します。仕事を円滑に進め、トラブルを未然に防ぐためにも接遇マナーを身につけ好感を持たれる印象づくりを心がけてみませんか。

好印象は 気持ちよいあいさつから

コミュニケーションはあいさつから始まります。きちんととしたあいさつができて初めて一人前と言われます。自分では「したつもり」で、会釈や「どうも」といった簡単な言葉だけで済ませていませんか？相手にきちんと伝わっていかなければ、していい事と同じです。気持ちよくあいさつすることを心がけましょう。

あいさつの基本

- 必ず相手の目を見て笑顔でする
- 相手の名前を呼ぶ（親密度が増す）
- 自分から率先してする
- 明るい声で、元気よく心を込める
- 誰に対してもする



講師 足立明美
オフィス・スキッパー
URL : <http://office-skipper.jp>

プロフィール
株式会社資生堂にて25年勤務。その間社員教育に携わり、2007年に独立。コミュニケーション・マナー・接遇のスペシャリストとして活動しています。NLPコーチングをはじめ、各種心理学を学び、メンタル面のサポート・人間関係をよくするコミュニケーション向上やキャリア開発等も実施しています。

研修の特徴
形だけのマナーではなく、内面から表れる「あなたのこと大切にしています。」という気持ちを誰でもが自然に表現できるマナーを大切に、内面から輝くような外見力、気持ちの良い立ち居振舞い、好感度を上げる表情や言葉遣い等、「本当のマナーとは何になるか」を知ることができます。ヒューマンスキルが向上します。

好感を持たれる態度を 心がけて

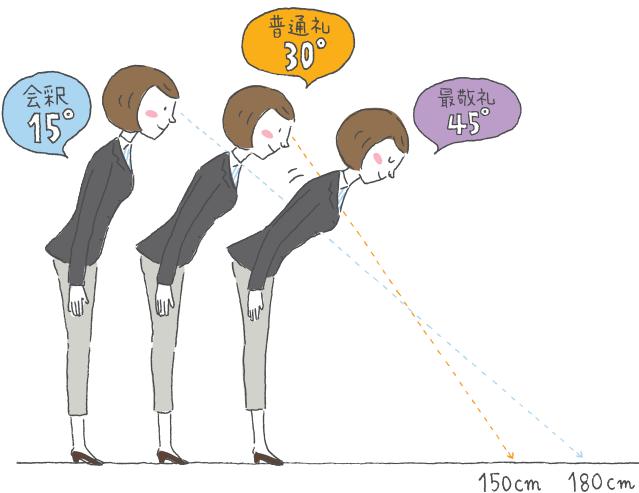
利用者さんやご家族は、日々お世話をしてくれるケアマネジャーの小さな仕草や立ち居振舞いに敏感です。少し気を配るだけで好感を持たれる態度と印象を与えられます。

接するうえで次のような態度にならないよう気をつけましょう。

- 腕組みをしたまま会話をする
- 最後まで話を聞かないすぐに反論したり、途中で口をはさむ
- 自信がないように見える
- 背中が丸まっている姿勢が悪い

場面に応じたお辞儀

- ①会釈：15度の軽いお辞儀
- 廊下で人とすれ違ったとき
- 部屋の入退室 □お茶を出すとき
- ②普通礼：30度の一般的なお辞儀
- お礼やお客様の応対
- 訪問先での挨拶
- ③最敬礼：45度の丁寧なお辞儀
- 重要なお客様に対しても
- お詫び、依頼をするとき
- 冠婚葬祭
- 引き受けたとき
- かしこまりました
- 待たせるとき
- 少々お待ちください（ませ）
- しばらくお待ちください（ませ）
- 外出するとき
- に行つてまいります
- 入室や辞去するとき
- 失礼いたします



言葉がけと同時にきちんとした態度も大切です。きちんとした態度とは、「見えない心」を「好感を持たれる表情と態度で形にする」ことです。

- おじぎのポイントとコツ
- 相手の顔を見る
 - 腰から上がり一直線
 - 上体を傾けてひと呼吸おく
 - あいさつと表情をプラス
 - 服装を整える（上着のボタンを留める）

- 挨拶の種類
- 同時礼… 挨拶を言いながらお辞儀
 - 分離礼… 挨拶を言い終わってからお辞儀



名刺の取り扱い

仕事をする上で名刺交換は欠かせない初対面のあいさつです。

名刺はその方自身と心得え、丁寧に扱います。また、早速、名刺を持たされる職種もあります。その場合、定期入れを兼ねたものではなく、専用の名刺入れを使いましょう。

基本の名刺交換

①服装を整える(上着のボタンは留める)

②目下の者から
あいさつをして名刺を渡す

「はじめまして、私○○(施設名)の△△でございます。どうかよろしくお願ひいたします」

印刷してある文字(特に名前)に指がかかるないようにする

でかかるだけ机越しのやり取りはしない。やむを得ずする場合は、「机越しで失礼いたします」と一言添える

印刷してある文字(特に名前)に指がかかるないようにする

でかかるだけ机越しのやり取りはしない。やむを得ずする場合は、「机越しで失礼いたします」と一言添える

③受け取る場合(胸の高さで受け取る)

「ちょうどいいいたします」と言って、会釈をして必ず両手で丁寧に受け取り、相手の名前を確認する

名前の読み方がわからない場合は尋ねても失礼にはならない

④すぐに自分の名刺を出す

あとから渡す時は「申し遅れました」の一言を添える

受け取った名刺は左手の名刺入れの上に置く

あとから出す自分の名刺はそれより低い位置から

①お互いの名刺を出し自己紹介する

自己紹介するときは名刺を両手で持つ

渡すときだけ右手で扱う

目下の人は、相手の名刺より低い位置で名刺を渡す

受け取った名刺はすぐに両手で持つ

受け取った名刺はすぐ両手で持つ

名前を確認する



- ✓ 扱う場所は腰から上
- ✓ 正面に立つ
- ✓ 必ず立っていただく

紹介の順番

- ①内 部 → 外 部
- ②目 下 ↓ 目 上
- ③年少者 ↓ 年長者
- ④依頼者 ↓ 被依頼者
- ⑤身 内 → 他 人
- ⑥一 人 ↓ 大 勢
- ⑦男 性 ↓ 女 性



名刺の置き方



前に並べてある順に机の上に見えるように置いておく



((いろんなところで、さりげなく検知))

ベッド下・ベッド上・ベッドサイドに取付け可能。また徘徊検知やトイレの入室検知にもご利用いただけます。

●高精度で離床を検知!

マットセンサーだと避けられる…。赤外線センサーだと温度変化に弱く誤検知が多い…。超音波センサーなら、入居者さまに気づかれずさりげなく離床を検知します。また距離と動きで検出するため、誤検知もほとんどありません。



●簡単設置で工事不要

超音波離床システムは一般的のコンセントを利用して通信を行うため、設置はコンセントに挿すだけ。簡単に設置・増設・移動ができます。

●壊れにくい

超音波センサーは、センサー自身を踏んだり、触れたりしないで、長くお使いいただけます。保証期間は3年間です。



ケアマネジャーのためのワンポイント

徘徊は認知症の特性。地域で見守れる仕組みづくりが課題です。

愛知県大府市で認知症男性が列車にはねられ死亡した事故の最高裁判決で、JR東海の賠償請求が棄却されました。介護する家族への賠償責任は、生活状況などを総合的に考慮して決めるべきとする初めての判断です。介護する側の不安が和らいだ判決ですが、事故被害者救済も同時に考える必要があります。徘徊を無理に止めさせるのではなく、どのように見守れるか。地域社会全体で考えていく必要があります。

タケモトデンキ株式会社 『Care 愛® 超音波 留床検知システム』



超音波による高精度検知で離床・徘徊を検知

ベッド周りの転倒事故や徘徊を検知して、利用者の皆さまの安全をさりげなくサポートします。

((いろんなところで、さりげなく検知))



ベッド下・ベッド上・ベッドサイドに取付け可能。また徘徊検知やトイレの入室検知にもご利用いただけます。

●高精度で離床を検知!

マットセンサーだと避けられる…。赤外線センサーだと温度変化に弱く誤検知が多い…。超音波センサーなら、入居者さまに気づかれずさりげなく離床を検知します。また距離と動きで検出するため、誤検知もほとんどありません。



●簡単設置で工事不要

超音波離床システムは一般的のコンセントを利用して通信を行うため、設置はコンセントに挿すだけ。簡単に設置・増設・移動ができます。

●壊れにくい

超音波センサーは、センサー自身を踏んだり、触れたりしないで、長くお使いいただけます。保証期間は3年間です。





ケアネーネの これ、イーネ!

ケアネーネ編集室が見つけた、
いいモノ、いいコト、
お役立ち情報を、
いち早くお届けします!

優雅な舞いがエクササイズに!
誰でも気軽にトライできて、
体も心も健康になれる「NOSS」。

デイサービス、デイケアのレクリエーション。

みんなが熱中できて、しかも楽しく機能訓練できる、そんなプログラムないだろか…?

ハイ! ぴったりの運動、見つけました!

日本舞踊から生まれた、和のエクササイズ「NOSS」。高齢者や病気の人でも取り組める運動として、今、医療機関や介護施設から注目を集めています。

#02

日舞エクササイズ NOSS



日本舞踊 西川流 とは…

日本舞踊の五大流派のひとつ、西川流。天保12年に誕生した西川流の別派として、名古屋を拠点に170年もの歴史を刻んできました。門下生は全国に広がり、名取は約5000人。毎年秋には西川流日本舞踊の祭典「名古屋をどり」を開催し、多くの人々を魅了。名古屋の秋を彩る風物詩となっています。三世家元である総師西川右近さんは、多くの作舞を手掛ける一方で、テレビ・ラジオの企画・出演、芸能人のステージング・振り付けなど幅広く活動。2014年に長男である千雅さんが家元を継承し、西川流の新たな時代が始まっています。

「踊ることがリハビリになった」という言葉が、西川流の家元である西川右近さんと千雅さんの間で生まれました。西川右近さんは、日本舞踊の技術を伝えるだけでなく、身体機能の向上を目指す新しいエクササイズ「NOSS」を開発。多くの高齢者や病院患者に受け入れられています。

西川右近さんは、50代前半で心臓発作で倒れ、手術を受けましたが、その後も元気な姿勢で活動を続ける。千雅さんは、西川右近さんの経験から日本舞踊の技術を学び、西川流の家元として活動を続けている。

西川右近さんは、「踊ることで筋力が強化され、歩行能力が向上する」と語っています。また、千雅さんは、「西川流の技術を用いて、身体機能を向上させるエクササイズを開発することで、多くの人々が健康的な生活を送れるようになる」と述べています。

西川右近さんは、「踊ることで筋力が強化され、歩行能力が向上する」と語っています。また、千雅さんは、「西川流の技術を用いて、身体機能を向上させるエクササイズを開発することで、多くの人々が健康的な生活を送れるようになる」と述べています。

7分間の 美しいエクササイズ。

二胡の調べにのせた、

7分間の

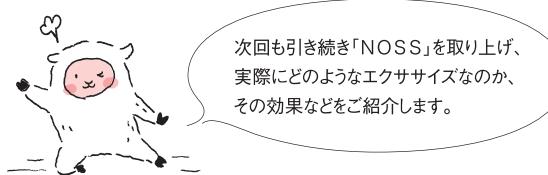
美しいエクササイズ。





日本舞踊西川流四世家元／西川千雅さん
かずまさ
1969年生まれ。三世家元西川右近さんの長男として生まれ、6歳で初舞台、15歳で名取に。日本舞踊だけでなく、ミュージカルに歌舞伎、ドラマ出演、さらには愛知県観光PR団体「あいち戦国姫隊」のプロデュースなど、様々な舞台で活躍されています。また、東海学園大学、愛知淑徳大学の非常勤講師を務められ、さらには2014年から藤田保健衛生大学・医療科学部に入学。日本舞踊家として、NOSS普及推進のキーパーソンとして、さらなる高みをめざしていらっしゃいます。

NOSS認定インストラクターの情報・お問い合わせは
公式サイト <http://noss.jp/> e-mail info@noss.jp
NOSS事務局 ☎0120-262-620



次回も引き続き「NOSS」を取り上げ、実際にどのようなエクササイズなのか、その効果などをご紹介します。



聖路加病院理事長・日野原重明先生も推薦!
NOSSのすべてが1冊に!
「7分のおどりで筋力強化!」
日本経済新聞出版社 本体価格1,600円(税別)
★NOSSオフィシャルDVDも好評発売中!

の方。長年、西川流の踊りを続けられたきた先生も、「NOSSはとても奥が深いですね。一曲踊れば今日は腰が悪いとか気分がすぐれないとか、体のコンディションがわかります」と、ご自身もNOSSを楽しめているようです。

石川県内灘町の地域包括支援センターでも平成21年からNOSSを取り入れており、地域の公民館などで延べ人數約1500人の方がNOSS教室に参加。さらに、講座を受けられた方たちが中心となり、NOSSを楽しむ自主サークルまで生まれました。

ケアマネさんも、
「インストラクターになれる!?

NOSSを一度体験してみたい、自分分の施設の利用者さんにも勧めたい、というケアマネさん。その方法は、主にふたつあります。

ひとつは、全国各地で活躍するインストラクターさんに直接連絡をする方法。NOSSのホームページにある教室情報をクリックすれば、地域ごとにインストラクターさんの連絡先が記載さ

れています。

もうひとつは、施設の職員の方がインストラクターになるという方法。2日間のインストラクター認定コースを受ければ、インストラクターとしてNOSSを指導できます。これなら、いつでも施設のレクリエーションプログラムとして実践できると説うわけです。

ケアマネは体が資本。忙しくて運動不足だわ~というケアマネさん、健康アップ、筋力アップのために、ぜひトライしてみませんか。

5オリジナル曲を用意。右近さんが作詞し、作曲はジブリニア「もののけ姫」のテーマ曲を手掛けたジャーパンファン氏が担当。二胡の美しい音色は、NOSSのゆったりとした動き、日本舞踊ならではの優雅さとびたりです。エクササイズといえども、踊りを舞う楽しさも味わえるところも、NOSSの大きな魅力となっています。

千雅さんが日々にした
NOSS効果。

心まで若返る!

このNOSSを全国に普及させてい

こうと、インストラクターの養成を開始。その際、千雅さんが改めてひとつひとつの動きを吟味していく中で、NOSSが高齢者の健康維持に向けていることに気づかれたそうです。そして、NOSSを本格的に高齢者の方々の健康づくりに役立てていくこと、厚生労働省の介護予防プログラム未来志向型プロジェクトに応募した千雅さん。見事採用され、平成19年から介護予防運動、要介護者の運動としての研究が始まりました。

「1年目は、全国5か所の介護施設などで高齢者の皆さんにNOSSを体験してもらい、その効果を湯浅先生に測定していました」

千雅さんが福岡の有料老人ホームを訪れたとき、職員の方たちも、車いすの高齢者にエクササイズなんてできるのか?、と半信半疑。参加者の皆さんもどことなく表情が暗かったそう。「まず、NOSSのDVDを見ていただけののですが、寝てしまう人もいて。でも、座ったままでも心が躍れば鳥にもなれるし、18歳にもなれるんですよ」と話しかけると、とたんに表情がキラッと輝き始めたのです!そして、「音楽ス

トナリの高齢者健康づくりに、Nossが高齢者の健康づくりに役立つものであることを実感されたそうです。

現在、様々な介護施設で導入されているNOSS。前述した、ピューマンラジケアなるこの湯浅では、「デイサービスのレクリエーション」として月2回ほどNOSSを行っています。

「はい。足に少し力を入れて、半紙を挟むような感じですよ」「先生、1万円札を挟むのかい?」と、会話もはずんで和気あいあい。利用者さんは椅子に腰かけて、無理のない体勢で体を動かし楽しんでいます。着物姿でインストラクターを務めるのは、西川流の師範

タード」の掛け声で、みなさん踊り出して、もう、職員の方たちもびっくりですよ」

どうやら、18歳のがキーワードだった様子。いつまでも若くありたいという思いが、やる気に火をつけたのかもしれませんね。参加した方々の笑顔を目の当たりにした千雅さんは、NOSSが高齢者の健康づくりに役立つものであることを実感されたそうです。

様々な場所で 活用が進むNOSS。

高齢者の健康づくりに、





ケアネーネGoogs
もっと元気に
なあ～れ!

頑張るケアネーネに、
「健康」や「リラックス」を
テーマにした商品をご紹介!



お湯に沈めるだけで、
純度99.9%の水素バスが
自宅で楽しめる♪

今話題の水素バスを、自宅でカンタンに楽しめるキット。なんとお湯に沈めるだけで、純度99.9%の水素ガスが約5時間も発生し続けます。非常に小さい分子の水素の泡が、肌呼吸により体のすみずみまで届きます。ホームエステや足湯、ヘッドスパなどにお使いいただけます。
お疲れネーネは、水素バスで活性化!

【朋コーポレーション】 水素バブルバス スタートセット

972円(税込)

商品提供／東急ハンズ 名古屋店 5F
名古屋市中村区名駅1-1-4
ジェイアール名古屋タカシマヤ内
TEL 052-566-0109(代表)



「ケアネーネ」は、笑顔で働くケアマネジャーの皆さんを応援しています!

「ネーネ」は、沖縄の方言で「おねーさん」のこと。
ケアマネジャーの皆さんに「ちょっと話聞いてよ!」なんて
気軽に頼りにしていただける、そんなマガジンを目指しています。

今後の編集の参考にさせていただきます。
本誌で良かった記事や、今後取り上げて欲しい事など、ご意見ご感想のメールをお待ちしています!
ケアネーネ編集室 ne-ne@nick-corp.com

来ちやいました、五十肩!! 年始から出張続きで、どこかで寝違えたのか首から肩にかけて痛みがあり、なかなか治らないので、おかしいなあ～って思っていたら…ある朝、左腕が上がらなくなっていました。ご同情の諸先輩に聞くと「治らないよ～」とか恐ろしいことを言われて、心神喪失に近い状態です。まあ、日頃から運動不足、仕事はデスクでPCと睨めっこ、と非常によろしくない環境にあったわけですが、いざなってみるとホントに辛い病ですね。姿勢というのはとっても大事で、あらゆることの基本なんですね。とりあえずマッサージに行って、数日間は痛みを和らげていますが、普段の椅子の高さを調整したり、長年愛用のくたびれた枕を変えてみたり出来るとこから見直そうと思っていますが。さすがに、腕立て100回とかはいきなり無理ですよ～(T_T)



がんばれ!
vol.4

ケアネーネ

それぞれの職場で、
それぞれの思いで
奮闘する姿を直撃!
ケアネーネの
ステキな笑顔を
リレーします。



土井広子さん

居宅介護支援事業所
「かがやき」所長
主任介護支援専門員／介護福祉士

名古屋市出身。結婚後、義母がグループホームを経営していたことから、介護の世界へ。資格を取得し、ヘルパーとして働いた後、平成13年に居宅支援事業所を立ち上げる。雇用していたケアマネの産休を機に、自分がケアマネに。趣味は映画やライブ、料理など幅広い。

The schedule for work	
8:15	喫茶店などで地域の人とコミュニケーション
8:40	出社 スタッフと打ち合わせ 関係者と電話連絡・調整 市役所などへ外出
12:00	昼食
13:00	利用者さんのお宅を訪問 介護サービス事業所などを訪問 書類作成などのデスクワーク
18:30	退社

寝返りをうつのも難しかったので、従来なら施設介護を選ぶと思います。命や健康に関わるからリスクを避けるのが原則。自宅では痰吸引できるか、胃ろうのケアをうまくできるか、いろいろな不安がありますから。それでも家で過ごしたことがあります。それでも家で過ごした

寝返りをうつのも難しかったので、従来なら施設介護を選ぶと思います。命や健康に関わるからリスクを避けるのが原則。自宅では痰吸引できるか、胃ろうのケアをうまくできるか、いろいろな不安がありますから。それでも家で過ごした

何も考えない
無になれる時間も大切

ケアマネになって約11年。最初はがむしゃら(笑)でしたね。オフは気持ちを切り替え、何も考えない時間をつくりたい。そう思って、週に1、2回ホットヨガに通っています。ヨガでは呼吸と姿勢に意識を集中するのみ。「無」になれる貴重な時間ですよ。

寝返りをうつのも難しかったので、従来なら施設介護を選ぶと思います。命や健康に関わるからリスクを避けるのが原則。自宅では痰吸引できるか、胃ろうのケアをうまくできるか、いろいろな不安がありますから。それでも家で過ごした

寝返りをうつのも難しかったので、従来なら施設介護を選ぶと思います。命や健康に関わるからリスクを避けるのが原則。自宅では痰吸引できるか、胃ろうのケアをうまくできるか、いろいろな不安がありますから。それでも家で過ごした

勇気を持って自宅介護を決定。
今の元気な姿が本当にうれしい

