

いきいき SMILE

すべての人の「元気で長生き」「健康で快適な生活」を応援する総合生活情報紙—いきいきスマイル—

INTERVIEW



多重介護も 家族がいてくれたから

吉本新喜劇の人気女優から、漫才師西川きよしさんと大恋愛の末結婚、芸能活動・参議院議員活動に超多忙の夫を支え、3人の子供の母として主婦業をメインとしつつも、タレント活動も行ってきた西川ヘレンさん。2003年、自ら更年期障害と闘いながら、3人の老親の介護に奮闘した日々の一部始終をつづった著書「ヘレンのもう、いや！多重介護奮戦録」を出版。この貴重な体験を通じて得た介護・福祉に対するさまざまな思いを語ってもらった。



タレント 西川ヘレンさん

INDEX

いきいきインタビュー 1

タレント 西川ヘレンさん
家族に支えられた多重介護

美加の逸品「楽々通販」 2

大阪・岸和田 旬茄の水なすぬか漬け

いい日いい旅、いいお宿 3

夏休み、温泉で家族でほっこり
「そぶら・貝塚 ほの字の里」
ウイスキー生誕の地を訪ねて
「サントリー 山崎蒸溜所」
飛行機で介護帰省を！介護帰省割引をご存じ？
コーチング講座④

助け合う介護 4

兵庫県西宮市「つどい場 さくらちゃん」
憩える場を提供 丸尾多重子さん
岸川雄介氏、安永道生氏を招いての介護講座
チェアエクササイズ vol.6

いきいきインタビュー 5

お気に入りの服で街に出よう！
『ファッションリフォーム・ハップ』
いきいき図書館
カンタン旬感クッキング

役立つ住宅改修 6

ケアリフォーム研究会代表
武藤俊之さんに聞く

セミナー報告 7

第44回「日本理学療法学会大会」
イベントナビ

高齢者住宅の選び方 8

社会福祉法人 白寿会 三浦浩史さんに聞く
プレゼント

多重介護奮戦録を 書かれたきっかけは。

私は母子家庭で育つたせいもあり、大家族でにぎやかに暮らすのが夢でした。きよしもそれを理解してくれ、みんなで仲良く暮らそうと、主人の父母、私の母とともに住み始めたことは本当にうれしくてたまらないことでした。

ただ皆が元気なうちはいいですが、生まれたからには必ず訪れる老いや病には勝てません。私自身も更年期障害に苦しみながら家族みなで支えあい、3人の高齢者の介護の日々をつづったのがこの本です。

本のタイトルをどうしようかといろいろ考えているとき、主人が読んで「よくやったなあ」と褒めてくれたのですが、「おれやつたらもういやっ」と言ったのです。出版社の方が「それいいですね」となって、そのタイトルが付いたんですが、私自身はそんなに「いや」ではなく、できることなら、もともと介護をしたという気持ちでした。でも、そうばかりも言っていられないのが現実でした。

いつも明るく元気なヘレンさんというイメージがありますか？

大家族の中で私は誰にも「ニコ」と日を当てるのが自分の役割だと思ってずっとそうしてきました。介護生活に自分の病が重なってくるとそうはいかなくなってきましたが、でもやはり私が「青菜に塩」ではうちの中がうまくいかないと思います、カラ元気の日もありました。

「本当にいつ終わるんだろう」と思いつつも、人の命が終わることを望んでいる自分を責めたり、どうしたらよいかわからず、気が狂わんばかりに泣き叫んだこともあります。

介護に疲れて親に手をかけてしまう事件をよく聞きますがそのつらさはとてもよくわかります。

そんな中で救いだっただけに私は何でも相談に乗ってくれた主人や、主人のきょうだい、子供などの家族がいたことでした。

子どもさんたちも大変協力的だったようですね。

3人の子どもの小さい時からおじいちゃんおばあちゃんと一緒に暮らし、おじいちゃんおばあちゃんも自分たちの成長とともに見えています。おむつが要るようになったり、そそうをしてみても、何事もなかったようにスツと後始末してくれる。ひとつ屋根の下で共に暮らしながらできることだと思っています。

また私と主人は若いころから老人ホームへの慰問をずっと続けているのですが、子どもたちも行ける日には行動を共にし、今では孫と一緒にいくこともあります。こういう世界を小さいときから見ていることもあって、子どもたちも協力的になってくれたのだと思います。私の母や主人の父が亡くなった時は、本当に大変でしたが、私たちは大勢で居たので、24時間体制でシフトを組み、ノートを作って介護内容を記録して引き継ぎ、みんなで看ました。

(2面へつづく)

面倒なチューニング(局合わせ)がいりません。好きなラジオ局だけ聴けます。

ふたを開けるだけでラジオが聴けます。

シニアの方がラジオを聞かれる時、いつも同じ局ばかりのことって多いんです。お気に入りの局をつけばなしなんです。そこで、開発されたのが超カンタン「かみラジオ」。お年寄りやお体のご不自由な方への贈り物にも最適です。

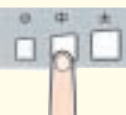
超カンタン&おしゃれな

KAMIDラジオ

お申し込み時に、ご希望の局を1局選んでセットいたします。

●ご使用の地域に合わせた固定受信方式採用。

(音量は3段階)



「入」

「切」



日本製

メーカー直売価格
価格9,000円(税込)
※送料込みです。

●緊急時の災害情報もすぐ聴けるので、安心です。
●電池も使えますので屋外でも聴けます。(庭作業のお伴に)

お申し込み・お問い合わせは、
お電話かホームページで...

☎(0595) 63-3221 加美電子 検索 URL: <http://www.kamidenshi.co.jp>



製造
発売元 加美電子工業株式会社
三重県名張市薦生塩塚1762



『敬老の日』の
プレゼントに最適!

手間いらず、こんな
ラジオを待っていた!



■電源/付属の専用ACアダプター(DC7V)使用か、角型電池(DC9V)使用。※角型電池は、市販品をお求め下さい。
■スピーカー部直径57mm 8Ω スピーカー出力400mW消費電力 3W最大外形寸法 180×116×88mm
■重量 570g(乾電池・専用ACアダプター除く) ■電池使用可能時間 約4時間(電池の種類や使用状況により異なります)

自宅に居ながらにして、全国のおいしいものが手に入るこのご時世。そのなかでも、編集部が厳選。グルメな読者に「これは!」と、飛びついてもらえるような身体によっておいしくて、作り手の愛を感じる逸品を紹介しています。

楽々通販



〜美加の逸品〜

大阪・岸和田 旬茄(しゅんか)【水なすぬか漬け】



腸内の環境を整える乳酸菌が含まれた食品は、多種多様。蒸し暑さで食欲がなくなるこの時期でも、すんなりと食べられるのが漬物。旬茄の魅力を、オリジナルの豊かなこと。なにわ伝統野菜の復活に情熱を注ぎ、守口大根や毛馬キュウリなどの珍しい漬物も提案しています。サラダ感覚で食べられる泉州タマネギの甘酢漬けなど、毎日の食

卓に欠かせない名脇役もいっぱい。だからお遣いものとして、全国各地で人気が広がっています。

初夏から秋、人気を集めるのが、水なすのぬか漬け。今や全国的に有名な泉州の水なすも、なにわの伝統野菜のひとつ。「旬茄」では、選りすぐりの水なすを天然の天日塩で塩もみし、熟成を重ねた自家製ぬか床で漬け込みます。ぬかを洗

うと現れる美しい色に思わず見とれます。が、鮮度が大事。包丁を使わず、手早く手で裂いて、涼しげな器に盛りつけて、サクサクとした食感と、さわやかな香りは他の漬物にない魅力です。漬かりすぎるとうまみや風味が落ちるので、食べごろを逃さぬよう。とはいえず、漬かりすぎた場合は細かく刻んで生しょうががじょうゆでいただければ、ご飯がすすむ!

■旬茄

大阪府岸和田市山直中町371
TEL.0120-740-371
www.syunka.com
9:30〜19:00 火曜休

水なすぬか漬け
1個450円

※近畿は送料840円
支払いは代引、銀行・郵便局振込、クレジット

病み病みの介護疲れは「暗ヤミ」です

——子どもさんたちには、いい教育なのでは?

——子どもさんたちには、いい教育なのでは?

ひとりでは本当に大変なことだと思っています。私の母が亡くなった2年後、主人の父が88歳の誕生日を迎え、ひ孫たちとお祝いもしてその後に亡くなったんです。

主人の父は入院は絶対にいやという人で、家で亡くなったんですが、人間の最期の亡くなるころを、子どもたちも一緒にその場で見届け、「おくりびと」ではないですが、亡くなった父を生懸命送らせてもらいました。

お盆がくればナスやキュウリもお供えして、迎え火をたき、お墓参りもして、命日も皆が覚えていろいろやつてくれます。法事は田舎のひとは「孫祭り」やといいますが、ほんまやなど…。皆が集まり、孫やひ孫がわいわいと、ご先祖さんの写真を見て過す。だから私たちも「孫祭り」をしてもらえるような亡くなり方をしたいものだと思います。なるべく迷惑をかけないようにとは思いますが、これだけはわかりません。(笑)

最近驚いたのは、娘のかが子耳の手術のために入院していたときのこと、かの子の娘を連れて近所の農家へイチゴ狩りに寄せてもらい、持ち帰ったイチゴを先相様にお供えしたら、その2歳の孫が鈴をならして、「ママのお耳よろしく」と言ったのです。それですぐ娘に電話して「今どう言うたと思う? ママのお耳よろしくって、ご先祖さんに言うたよ」「えーっ!」って、目この私たちのしていることをよく見ているもんだとビックリしました。

——最近大家族が少なくなっていますが?

私は大家族に支えられて幸せでしたが、だれもが大家族で暮らせるわけではありませぬ。でも核家族だから、できないと言って

でも言葉かけのことだと思っています。歩いていても、車いすで散歩されてる方がいたら、失礼にならないうように声をかけて、

——最近大家族が少なくなっていますが?

私は大家族に支えられて幸せでしたが、だれもが大家族で暮らせるわけではありませぬ。でも核家族だから、できないと言って

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

——最近大家族が少なくなっていますが?

夏の快適サンダル・下駄特集

製造元 和工房みずとり 株式会社 水鳥工業

静岡大学との共同実験により以下の結果が得られました。

- 血流が良くなった
- 体の重心を最適に近づけ、浮き指の解消につながった
- 気持ちりがリラックスした

くらふとげた物語



足裏のツボと反射区にやわらかい刺激感覚を与える掘り模様を入れました。

まちゆあ

化学染料を使わず一枚ずつ丁寧に染め上げました

こちらへアクセスしてください

暮らしいきいき本舗

検索

モバイルサイトへアクセス



ネットショップ

暮らしいきいき本舗

http://www.aco-net.com/

下駄はネットショップでもご購入いただけます

店舗

エイドセンター大阪

1階 コンフォートシューズショップ

〒530-0035 大阪市北区同心2-5-22

TEL 06-6356-1846



Finn Comfort

ドイツ

ドイツからお届けする履き心地の良いサンダルです。



果塗リ

あなたのファッションが更にセンスアップ。

古布再現

いにしへの織りなす色彩は落ち着いた雰囲気をもたします。



地球があなたを待っている

トラベルデザイナーおそまさこさん

旅好きな人なら「おそまさこさん」=写真上=をご存じだろう。80年代、彼女は女性の地球ひとり旅、子連れ旅の素晴らしさを説き、多くの女性が背中を押されて世界に羽ばたいた。

そんな彼女は、現在、高齢者や身体に障がいのある人の旅をあらゆる角度から支援している。女性、子連れの次に自分を必要とする旅の分野はどこにあるのかと自問した時、障がい者の旅に気づいたという。

そしてロンドンの書店で、障がいのある英国人の世界旅行ガイドブックを発見。衝撃で身体が震え、この本を日本で紹介したい!と熱望。版權を取得して、山と溪谷社から日本版「車椅子はパスポート」を出版したのが94年。

本の反響からも、旅をあきらめている人がいかに多いかを知ったおそさん。95年に日本初の盲導犬も連れて行く「視覚障害者にやさしいフランスツアー」を企画したのを皮切りに、これまで48本のUD(ユニバーサルデザイン)ツアーを実施。1000名と盲導犬86頭が海を超えたことになる。

また04年には『NPO法人ジャパン・トラベルボランティア・ネットワーク』を設立した。トラベルボランティアとは、旅に同行し、一緒に旅を楽しみながら、旅先介助をするボランティア。このシステムを使えば、同伴者がいない障がい者でも海外旅行を楽しめる。

今秋には11日間のインド、ブータンへのツアーを企画。ヒマラヤ鉄道と全線乗車とダージリンで自ら茶葉を摘み、乾かしMY紅茶づくり、ブータンへの国境を歩いてわたり、ブータンでお祭りを楽しむといったワクワクする内容だ。詳しくは電話で問い合わせを。

また、個人旅行のコーディネートも受け付けている。あなたに代わり、旅行会社を選び、障がいに応じて移動手段などの手配をし、行程を管理してくれる。コーディネート料は旅費の15~20%ほど。

「旅は自分のなかに新しい風を送り込んでくれ、なによりも人生をより豊かな方向に導いてくれるもの。障がいの有無にかかわらず、誰もが地球のどこまでも旅ができるようなしくみを作っていくことが理想。旅をしたいと思ったら、その情熱を消さないうちにどうぞ連絡を」と、おそさん。さあ、どこに旅立ちますか?

電話 042・372・8501 / 旅こもんどットコム
http://www.tabicommon.com/top/

阪和自動車道の貝塚インターから約10分。大阪府内にも、豊かな緑に囲まれた避暑地を見つけました。実は山間にあった小学校跡地を利用し、貝塚市の村おこしプロジェクトで誕生した施設。このかわいいで盛んな農業や林業に親しめる体験施設や地元青年部の



手作りミニゴルフ場など、アットホームな遊び場が家族連れに大好評。すっかり遊んだ後は、体に優しいアルカリ性の湯がこんこんとわき出る天然温泉「ゆの館」で汗を流して(大人600円、子ども300円)。男女入れ替えの松風呂と岩風呂は、いずれも緑の山里を堪能できる露天スタイル。食事は地元の海の幸、山の幸を盛り込んだ料理をレストランでいただくもよし、地元産の炭でバーベキューを楽しむもよし。宿泊施設「ほの字の館」は木の香りをたたく



大阪府貝塚市蕎原2114 電話:072・478・8777
http://www.honojinosato.com/
1泊/大人9810円~、子ども7350円(税サ込)
※介添者は1名のみ1000円引

夏休み、温泉で家族でほっこり

「そぶら・貝塚 ほの字の里」

いい日
いい旅、
いいお宿

Vol.10

障がいの有無にかかわらずみんなが楽しめる癒やしの旅を厳選してお届けしています。

ウイスキー生誕の地を訪ねて

「サントリー 山崎蒸溜所」



お酒が好きななら、一度はその生誕の地を訪ねてみたいと思うはず。その土地の気候や風土が色濃く風味にかかわるウイスキー。蒸溜所の見学は、奥深く楽しい。

飲める。ファクトリーショップで、蒸溜所ならではの樽出しのモルトの原酒やオリジナルグラスをお土産にどうぞ。まだまだ飲みたい人はテイスティングカウンター(有料)で、各国100種以上のウイスキーの試飲もOK。見学コースはスロープが完備、車いすでも通行が可能。

www.suntory.co.jp/factory/yamazaki/
大阪府三島郡島本町山崎5-2-1
アクセス/電車ならJR東海道線山崎駅から徒歩10分、
阪急電鉄京都線大山崎駅から徒歩10分
車なら名神高速大山崎ICから20分
電話 075・962・1423
(9:30AM~5:00PM/前日までに予約を)
ガイドツアーは2名より開催。無料。

ほぼ京都・大阪府境に位置する、天王山の麓。明智光秀と豊臣秀吉の合戦で知られる山崎に、サントリーの「山崎蒸溜所」はある。1923年に我が国初のウイスキー蒸溜所として誕生。山と平地に挟まれ、桂川、木津川、宇治川の三川が交わることで霧がたちこめ、その地形と湿潤な気候からウイスキーづくりの理想郷とも言われている。仕込みから発酵、蒸溜した原酒を詰めた貯蔵庫の樽までを見学できるガイドツアー(1時間)は、見応え満点。最後には、山崎と白州(どちらも12年もの)の試

障がい者が飛行機に乗る場合、本人と介護者1名に割引があることは知られていますが、介護者割引という割引運賃はご存じ? 遠く離れたところに住む要介護・要支援認定の家族に会いに行く場合に使える割引運賃だ。対象になるのは、要介護・要支援者の二親等以内の親族、配偶者の兄弟姉妹の配偶者、子の配偶者の父母まで。下記4つの用意が必要。この4つを申込書と一緒に持参し、国内線カウンター(空港など)で申請をすれば、介護

飛行機で!介護帰省を!

- 1.要介護・要支援者の介護保険証が介護認定結果通知書(コピー可)
- 2.申請者と要介護者との関係を証明できる戸籍謄本や抄本
- 3.申請者の住所を証明できるもの
- 4.申請者の顔写真



帰省バスがもらえる。発行手数料は無料で1年間有効。利用区間は、要介護者と家族のそれぞれ最寄りの空港を結ぶ1路線限定。航空券は一般と同様、インターネットなどで購入でき、介護帰省パスを使うと日本航空では最大、大人の運賃が43%割引に! この割引運賃を活用し、夏休みに家族そろって、祖父母に会いに行くことこそ、最大のケアになるのでは。全日空でも同様の割引運賃を設定しているが、申請人数の制限など、各社で若干違いがある。詳しくはお問い合わせを。

●日本航空 0120・255・971 ●全日空 0120・029・222

医療現場のコーチング

やる気アップ・楽しく生きるための「コーチング講座④」



看護師や医療従事者は仕事上での人の死にも遭遇しますよね。その場合「もつと何かできることがあったんじゃないか」と無力感に襲われ、落ち込んだり、気持ちが揺らいだりする人が多いようです。

実際にやるべきことが出てきたとしても、それは周りの人も皆やっていることだから、やって当たり前。どんな職業でも言えることですが、わざわざ上司が認めて声をかけてくれることも少なく、自分を自分で認めることはなかなかできません。

コーチがしっかりと承認すると、そこではじめて自分で自分を認めることができ、完了の喜びや達成感に満たされて、前に進むことができます。そういうことを繰り返すうちに自己基盤が強化され、どんな出来事にも気持ちがあふれず、柔軟に対応できるようになっていきます。

医療や介護にかかわる方は、とかく頑張りすぎてしまっています。病気というストレスを持った患者さんだけでなく、その家族も大変なストレスを抱えています。高いストレス状態にある患者さんとその家族にかかわっていくわけですから、ものすごくエネルギーがいります。そういう環境で働いていることをあまり意識していない方が多いので、自分の置かれている環境を客観的にとらえてみることも大事です。

「とりわけストレスの高い状態の中でがんばっている自分にも私OKだしてあげようよ」と私

--- PROFILE ---



浜端久美さん(はまばた・くみ)
和歌山県出身、大阪府在住。アルファリレーション代表。日本コーチ協会正会員。ホテルに入社し、フロント・営業企画など15年間携わる。退職後、コーチングを学び、パーソナル&ビジネスコーチとして活動開始。2005年に生涯学習開発財団認定コーチ、2006年に認定プロフェッショナルコーチ資格取得。同年COACH21コーチトレーニングプログラム、CTIジャパン応用コース修了。

「納得介護」を目指して「つどい場 さくらちゃん」多彩な取り組み

兵庫県西宮市にある特定非営利活動法人「つどい場 さくらちゃん」。介護者や介護職の人が自由に集い、胸の内を話したり、情報交換できる場所として注目されている。その活動内容は多彩で、親しみをこめて「まるちゃん」と呼ばれる代表の丸尾多重子さんをたずねた。



丸尾多重子さん

「つどい場 さくらちゃん」は、介護者や介護職の人が気軽に集い、正直な気持ちを話したり、情報交換できる場所だ。利用料は1回500円。お茶したり、ご飯(昼食代500円)を食べたり…思い思いに過ごせる。また認知症など一般的なサービスになじめない人や介護保険対象外の人も歓迎。我が家のようにくつろげると好評だ(料金などは個別に相談)。

丸尾さんが「つどい場」を立ち上げたのは、この約10年の間に母親、父親、兄をみとった自身の介護経験から。この国の介護保険のあり方や、介護者の心身の負担の大きさ…多くの疑問を抱き、家族を亡くした失意をバネに介護にもっと深くかかわろうと、1級ヘルパー講座を受講。その際、実習の現場で疑問、反発を感じるでことがあり、自らが納得のいく

介護環境作りを広めていくと決意。2003年に介護者が気軽に集える場所を作った。

そして2007年にNPO法人化。「まるちゃん」に共感、共鳴する多くのボランティアと共に多彩な活動を展開している。

憩える場(つどい場)を提供するだけでなく、介護者にフリーに使える時間を提供するサービス「見守りタイ(介護保険外)」を実施。また、体が不自由な人とその介護者が一緒にでかける旅行(おでかけタイ)などを企画。

そして介護力のレベルアップを願い、介護講座(学習タイ)を提供。さまざまな分野からエキスパートを講師に招き、介護講座を定期的に開催している。

今後のイベントは
www.geocities.jp/tsudoiba_sakurachan/
でチェック。

●西宮市今在家町1-3
交通/阪神電車西宮駅下車、東口よりすぐ。電話
0798-365-0261

阪神間のみなならず、和歌山、東京…全国各地から「つどい場 さくらちゃん」に気軽に集まってくる人は多い。このほど開催された「介護講座」をのぞいてみた。

「認知症をもっと知ろう」

「認知症難民にならないために」

恒昭会藍野病院

加齢医学精神医療センター 岸川雄介氏

認知症に関して「早期診断 家族支援 地域との連携」の重要性を説く岸川雄介先生の「介護講座」が西宮市民会館で開かれた。

今回は「今まで言いたかったけどなかなか言えなかった言葉」と前置きして「認知症難民」という言葉を口にした。認知症難民とは、症状の把握、認知機能障害の診断がきちんとしていないまま治療されている患者と、病気の事態を知らないままその患者を介護している家族を指しているという。

検査(テスト)はした

が、診察をしない医療機関が多いこと。そして家族に病名は告げても詳しくその症状の変化などを説明していない医療機関が多いことが、難民を生み出す理由だと岸川先生は言う。写真。

そして難民にならないために、まずは認知症についてきちんと知ることが大事と強調。そのポイントが次の4つ。



1「認知症とは生活場面で現れる症状」
2「認知症は障害を抱えて生きること」
3「認知症は全身の疾患」
4「認知症の生活は介護者なしでは不可能」

つらい漂流生活の末、自分のもとにたどり着く「難民」が多数いることに、強い怒りと歯がゆさを感じている様子の岸川先生。「岸川先生みたいな先生がもっと欲しい。クローンを作って」。冗談まじりに言ったものの、質問を投げかけた。印象的だった。

「介護達人育成」あなたはどの向き合いますか?

美瑛町老人保健施設「ほの香」療養部長 安永道生さん

北海道からやって来た介護のエキスパート、安永道生さん。写真Ⅱを囲んで時に爆笑、時にホロリと涙した「介護の達人育成講座」。

認知症の詳しい介護法は、三好春樹氏や松本一氏がわかりやすい本を書いているので参考にす

る。藍野病院の岸川雄介先生に「いい介護」を尋ねると「患者さんの表情が豊かいいケア」という

だという。

介護職とは、相手をよくアセスメント(観察)して、そしてケアプランを立て、問題や課題を見つけて、解決策を探り、対応していくのが仕事だと思つて、やってきた。でも

果たしてそれでいいのか。人生の大先輩に、小生先で済ましてしまおうというのは、失礼な話では。我々が問題だと思ふ行動は「彼らが本来の自分



を取り戻したいと思ひ、どうしたらいいかわからないから起こす行動」と考えられないか。その行動を、ケアプランという名のもとで消してしまつたら、彼ららしさも奪つてしまふのでは? 「こうあるべきだ」と決めつけて、ケアを押し付けてはいないか。

実は、相手もこちらをアセスメントしている。人間同士、一方通行などあり得ない。相互に感情を通わせなくては、いいケアができるわけがない。「相手に変化を求める時には、まず自分が変わらう。自分自身のあり方を見つめ直すことから始めませんか」と、最後に提案。力強い説得力があった。

■こっそりメタボ腹退治体操■

腹筋その1～基本運動～

- 正しい姿勢で、イスの前半分に座り、足を腰幅に開く。そのまま姿勢を崩さないように、背もたれに軽くもたれる。手は耳の後ろ。
- 息を吐きながらお腹をへこませるように丸めて、ひざを胸の方に近づける。
- ゆっくり元の状態に。

ポイント!
この時、しっかり背骨を丸めること。無理をせずに、背骨の上から順番に丸めるようにしてひざを胸の上に近づける。



※左右10回、1セットからスタート。慣れたら3セットを目標に。

腹筋その2～胴回り運動～

- イスの前半分に座り、足を揃え、手は軽くイスを支える。
- 背筋をまっすぐにしたまま、両足を1センチほど軽く浮かす。

注意!
お腹と背中を引き締めて、反動で足を浮かせないように。



ポイント!
足を浮かせる度に息を吐いて、お腹全体を薄くするように、コルセットを締めているような正しい姿勢を保つ。

反動で足が浮かび、ぽこりおなかが出ている。



※10回を1セット。慣れたら3セットを目標に。

腹筋その3～脇腹運動～

- こちらもイスの前半分に座り、内股を閉じ、手は耳の後ろ。
- 腕をダンベル代わりにするように、ゆっくり体を右に曲げる。脇腹にぐっとシワを寄せるように。反対側の肋骨は開く。
- ゆっくり元に戻し、左側も同じように。

両方のお尻に均等に体重を乗せること。

倒れる反対側のお尻が浮かないように。

ポイント!

注意!

※左右10回を1セット。慣れたら3セットを目標に。

■椅座位での運動指導法「チェアエクササイズ4時間セミナー」認定試験

●8月22日(土)・23日(日) ティアラこうとう(東京都)
●8月29日(土)・30日(日) ウィルあいち(愛知県)

■運動指導法を習得したい方への「サーキットチェア指導者養成コース」

●9月19日(土) Bumb東京スポーツ 文化館(東京都)
●9月26日(土) ウィルあいち(愛知県)
●10月4日(日) アクシオン福岡(福岡県)

■高齢者・低体力者への運動指導フォーラム

今、求められる指導者像「サポーター・ファシリテーター」をめざそう。～参加者の自発性を引き出す運動指導法～
●9月13日(日) なみはやドーム(大阪府)

セミナー詳細、講師派遣などのお問い合わせ先
NPO法人1億人元気運動協会
電話: 0798-36-3729
または 090-1136-1108
FAX: 0798-36-3929
URL: <http://www.genki-kyokai.com>

5 いきいき SMILE



おしゃれだってバリアフリー お気に入りの服で街に出よう!

..... 兵庫県・尼崎市『ファッションリフォーム・ハップ』



「いろんな方のおしゃれのお手伝いをしたい」と笠原和子さん。

気に入った服を着たい…だけど、体が不自由で脱ぎ着が困難。一般のお店では自分の体にあった服が見つからない…。そんな思いを抱えている人は多いと思います。体の不自由な人たちにお気に入りの服を着ていただきたい! と、兵庫県尼崎市武庫之荘にある「ファッションリフォーム・ハップ」は独自でバリアフリーなリフォームを考案し、好評を得ています。リフォームのアドバイスもお聞きました。

「障がい者用の服って、嫌い。私もおしゃれしたいと言う生徒がいるんです」と若いころに養護学校の先生から聞いた話が、ずっと頭の片隅にあったという「株式会社ハップ」の笠原裕之社長。

「おしゃれは心のリハビリ」



タイトなデニムのベストも裏地をつけ、脇にファスナーをつければ脱ぎ着が楽々。お気に入りの一着になったと喜ぶ中井さん。



元来、服が大好きで多くの人におしゃれを楽しんでほしいと願い、アパレルの仕事をしている笠原社長は「なんとかしただい」と思い、洋裁の得意な母親・和子さんに相談。和子さんが中井さんとじっくり対話して、どうすれば着やすくなるかを追求し、リフォームするようになったという。

できない。だから普通の店で服を選びたいのだが、百貨店などは人目もありなかなかゆくり試着して選べない」と悩みを話してくれた。一般の服の多くは中井さんにとって麻痺した手がうまく通せず、欲しくても着られないうと断念することも多かった。

「でも、体が不自由な方は買いに行くのも大変でしょ。また、突然の病気などで体が不自由になった場合、今まで着ていたお気に入りの服が着られなくなるなんて、もったいないじゃないですか」と熱く語る。

若いころに被服を専門に学び、高校家庭科の教師をしていた和子さんは、

心のもったお直しを

「直し」をしている和子さんは今年79歳。「私自身、老いてきてわかりませんが、つい着やすい服を着てしまします。家ではジャージ姿です(笑)。でもおしゃれをしなくなると、人と会うのがおっくうになるし、外出もしなくなる。よくない、よくない」。

例えば、脳梗塞で半身不随になった男性から、腕があがらないので袖に手が通せなくなったカシミアのカーデイガンの相談をうけた和子さん。内側のツルツルするサテンの裏地をつけて、見事にスムーズな袖通しを実現し、喜ばれた。

編んだものに裏地を付けたというのは至難で、「ミシンではうまく縫えないから、手縫いで仕上げた」という。普通のリフォームと違い、苦勞も多いけれど「大好きな服が着られてうれしい」と喜ぶお客様の顔が見たくて頑張るそう。

(株)ハップ TEL 06・6434・1315
http://www.e-hap.biz

家で実践、簡単リフォーム



もう一度、お気に入りのネクタイを締めなお出かけを。

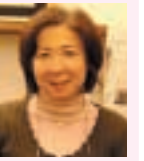
今回、和子さんに自宅でも簡単にできるリフォーム術を伝授していただいた。簡単なネクタイ。きれいに結んだ状態にしてルー

プタイのように紐をとおして首からかければ、びしょ決まります。デニムやスリットなど扱いが難しいものや大切な一着のリフォームは「ハップに相談を」と笠原さん。おしゃれは心のリハビリ。お気に入りの服を着て、どんなお出かけを楽しんで! という。

温かい地域の交流スペース 『エフ・エーさろん』

昔懐かしい「隣組」の精神で世代を超えた地域の交流の場として、大阪市阿倍野区の阿倍野王子商店街に、07年12月開設した「エフ・エーさろん」。大きなテーブルを囲み、会話を弾ませる高齢者のグループ、学校や塾帰りに立ち寄る小学生、赤ちゃん連れのお母さん。10時のオープンとともに、さまざまな人たちが足を運んでいます。

「地域にお住まいの方なら、誰でも気軽に自由に、おしゃべりしたり、いろんな顔見知りを作っていたらいいな」と、さろんの母体は、95年に主婦らが中心となり発足した特定非営利活動法人「エフ・エー」。希薄になる地域の人間関係を築いていくために、いろいろな人たちがちよつと困った時にお互い助け合えるような有償ボランティア活動を始めたのが最初。99年にNPO法人となり、家事代行やベビースitter、通院



種交流会のセミナーなど数々のイベントも実施。中でも一番人気は、ハーモニカ伴奏による「歌声喫茶」。毎回40名ほど参加しています。「さろん」の母体は、95年に主婦らが中心となり発足した特定非営利活動法人「エフ・エー」。希薄になる地域の人間関係を築いていくために、いろいろな人たちがちよつと困った時にお互い助け合えるような有償ボランティア活動を始めたのが最初。99年にNPO法人となり、家事代行やベビースitter、通院

買い物の付き添い、産前・産後のお手伝いなど、依頼に応じて多種のふれあい活動を行っています。昨年10月には、地域に根ざした幅広い活動が認められ毎日介護賞(毎日新聞社主催)を受賞。「孤立している方々に複数の人間関係を築いていただくには、いろいろな人たちがちよつと困った時にお互い助け合えるようなものを作っていかねば」と思いました。そうしないと地域が機能しないことに気付いたんです。それを形にしたのが、こ



▲おしゃべりに花を咲かせ、和気あいあいとした雰囲気

http://www.npofa.net

「さろん」。地域の交流が広がっている。
特定非営利活動法人「エフ・エー」
(さろん)は午前10時～午後5時。
お盆とお正月の各1週間のみ休業。
TEL 06・6627・1977
大阪市阿倍野区阪南町3-31-15

いきいき図書館

「ケアマネ白書ー現場の声が介護保険を変えるー」

介護保険制度がスタートして10年。高齢者と家族の生活はどう変わったのか! 100人の高齢者がいれば生き方も100様で、症状も介護も100様です。利用者、家族、ケアマネジャーの生の声と、介護従事者らの仕事、苦悩、喜びなど現状を報告。介護保険の活用ポイントなどを掲載している。大阪社会保険推進協議会の専門部会として発足した「よりよい介護をめざすケアマネジャーの会」編。四六判、1400円、日本機関紙出版センター(06・6465・1254)。



チェアエクササイズで、いきいき健康な毎日を!

加齢とともに衰えていく体の機能を向上させ、日常生活をいきいきと過ごすために開発された運動が「チェアエクササイズ」です。

イスに座ったまま有酸素運動や筋力トレーニングを行えるので、下半身が不自由な人でもOK! イスさえあれば、いつでも、どこでも、誰でも簡単に無理なく取り組みます。

元気な毎日のために、座ったままでラクラク・体力づくりをはじめましょう。

チェアエクササイズVol.6

健康の大敵となるメタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)。あなたは大丈夫ですか? やせたくてもなかなかやせられないとお悩みの人も多いのでは? そこで今回は、脱メタボ体操を紹介。簡単な筋トレで、すっきりシェイプアップ! 太りにくい体づくりを目指しませんか!

エクササイズをはじめる前に「正しい姿勢」をマスター

いすの座面の前半分に、背もたれを使わずに背筋をスッと伸ばして座ります。足は床にしっかりと着いた状態で、あごを引き、おなかとお尻を締めて、ひざの角度はほぼ90度になるように。

和風冷麺 材料(2人分)

・なす	1本(50g)
・人参	20g
・ごま油	小さじ1/4
A	
・だし汁	大さじ1
(かつおぶし・昆布)	
・塩	ひとつまみ
・しいたけ(生)	2枚(30g)
・砂糖	小さじ1
B	
・しょうゆ	小さじ1/2
・だし汁	大さじ1
・鶏ささみ肉	1本
・酒	小さじ1
C	
・塩	ひとつまみ
・水	大さじ1
・きゅうり	1/2本(50g)
・そうめん	3束
・ごま油	小さじ1/2
D	
・ささみの蒸し汁	小さじ1
・塩	ひとつまみ
・白ごま(いり)	小さじ1
・酢	大さじ1と1/2
・しょうゆ	大さじ1
・砂糖	小さじ2
タレ	
・だし汁	小さじ1
・ごま油	小さじ1

作り方

- ①焼きなすを作り、3cm長さの棒状に切る。
- ②人参は4cm長さのせん切りにし、ごま油でさっといため、Aをいれて水気がなくなるまでいり煮にする。
- ③しいたけはせん切りにし、Bで煮る。
- ④鍋にささみとCをいれて蓋をし、蒸し煮にする。粗熱がとれたらささみを菜箸で平たくのばし、繊維にそって細かく手でさく。
- ⑤きゅうりは4cm長さのせん切りにする。
- ⑥そうめんはたっぷりの湯にいてゆでる。途中ふきこぼれそうになったら水1/2カップ(分量外)をいれ、さらに沸騰したら火をとめ、ザルにあげる。水で冷やしDをからめる。
- ⑦器にそうめん、具を盛りつけ、ごまを指でひねってかける。

坂本廣子の



和風冷麺



坂本廣子(さかもと・ひろこ)

料理研究家として「食育」の普及につとめ、相愛大学客員教授、神戸女子短大講師として食育授業を担当。体感食育をすすめるキッズキッチン協会の副会長。サカモトキッチンスタジオ主宰。

- ⑧タレを合わせ、食べる前にかけていただく。

ケア
最前線
Interview障がい者の自立のために
利用者の内面まで考えたケアリフォームを!「ケアリフォーム」に取り組む
武藤技建 社長

武藤 俊之 さん

10年前、同業者にノウハウを伝える「武藤塾」をスタートさせた。さらに塾の受講者でケアリフォーム研究会を組

む。だが、リフォームで喜ばれるたびに思うことがある。「困っている人は多いがまだ専門家が少ない」と。「脳性マビの子を抱える家の風呂にリフォームをつけた時のことです。家はまだ新しいのに風呂場は狭い。開けば「工務店に広くしてほしいと頼んだが、これでも広い方だと聞いてもらえなかった」という。普及に努めないといけないと思いま

見えてきた。

(株)武藤技建
= 福岡市南区老司2の1の19
(092・566・1480)
<http://www.mutohgn.co.jp>

--- PROFILE ---
武藤俊之 (むとう・としゆき)

1952年、福岡市生まれ。高校卒業後、自動車メーカーに就職。74年に父が経営する「武藤工務店」に入社。88年に独立し「武藤技建」を設立した。99年に高齢者・障害者向け住宅を学ぶ「武藤塾」を始める。具体的なリフォームのエピソードを紹介した著書「まさか、私が…」も出版。

不慮の事故や病気で体が不自由になったとする。なんともなかった室内の段差、風呂、トイレが苦痛になる。家族も介助を迫られる。「楽にならないものか」。住宅改造が頭をよぎるだろう。だが、意外にも障がい者向けリフォームの専門家は国内ではまだ少ないという。そんな中、福岡市の工

ら室内にせり上がる「段差解消機」をつけた。雨の日にぬれる心配もない。壁や段差をなくした空間に、動作の流れを考えてトイレ、洗面台、洗濯機、風呂を配置。浴室の入り口から湯船まで、座ったまま手で移動できるよう洗い場の半分をベンチ状にした。男性は



「ケアリフォーム」。それは「残存 潜在能力を引き出し、介助者の負担も軽減する住環境づくり」。単に段差をなくすといったバリアフリー住宅とは発想が異なるものだ。「仕事の事故で頸椎を損傷した男性の自宅は、キッチンから居間、寝室を見通せるようにしました。そうすることで奥さんが家事をしながら見守ることができるよう。居間の周囲には手すりを付けた。リハビリ用です。『回復のため風呂、トイレは自分で』と考えがちですが、無理は危険。安全な場所です。やった方がいい。『家でリハビリができるなんて』と喜ばれ、今では介助なしでトイレができるようになりました」

1年近く引きこもり状態だった全員の女性宅には、まず居間からトイレまで手すりをつけた。ちょうどいい距離でドアに手が伸ばせるよう、手すりにビスをつけて目印に。トイレ内にも便座前の手す

普及にも尽力

だが、リフォームで喜ばれるたびに思うことがある。「困っている人は多いがまだ専門家が少ない」と。「脳性マビの子を抱える家の風呂にリフォームをつけた時のことです。家はまだ新しいのに風呂場は狭い。開けば「工務店に広くしてほしいと頼んだが、これでも広い方だと聞いてもらえなかった」という。普及に努めないといけないと思いま

なり、手の握力がわずかなるケースがある。スロープの基準は傾斜15%とされていますが、握力が弱い人には車いすのブレーキがかけられずスロープがかえって危険な

「ケアリフォーム」。それは「残存 潜在能力を引き出し、介助者の負担も軽減する住環境づくり」。単に段差をなくすといったバリアフリー住宅とは発想が異なるものだ。「仕事の事故で頸椎を損傷した男性の自宅は、キッチンから居間、寝室を見通せるようにしました。そうすることで奥さんが家事をしながら見守ることができるよう。居間の周囲には手すりを付けた。リハビリ用です。『回復のため風呂、トイレは自分で』と考えがちですが、無理は危険。安全な場所です。やった方がいい。『家でリハビリができるなんて』と喜ばれ、今では介助なしでトイレができるようになりました」

場合もある。障害の知識に加え、事前のカウンセリング、施工中も利用者の確認を入念に行う。そうしたノウハウは一朝一夕に得られたものではなく、挫折の末にものにした。父の工務店を引き継いで開業したのは88年。介護保険導入を控え国が福祉基盤整備に力を入れた。そこそこだ。これからは高齢者、障がい者向け住宅。独学で技術を学び、実績も重ねたが、ある人との出会いで自負心を打ちのめされた。

挫折で培った技術

単に既製品の手すりをつけ、段差をなくせばいいというわけじゃない。車いすの男性宅では台所そばの柱に縦に手すりをつけました。奥さんと会話をしながら、立ち上がりの練習ができる。一つ一つの動きができるようになると本人もうれしいし、周りも手がからなくなり「ます」



専門家で車いす利用者の松尾清美佐賀大准教授。施工主と打ち合わせをして作ったプランを見てもらった。しかし、利用者の体の状態、日ごろの生活状況まで反映されておらず、次々に不備を指摘された。「バリアフリーの専門家というが、全然なっていない」とまで言われた。「要するに見せかけだけの打ち合わせだったんです。先生との出会いがなければ今の自分はない」

かくして習得したリフォームの手法は繊細で工夫に富む。配慮は利用者の内面にまで及ぶ。トイレの苦痛話を聞けば、来訪者の目が気にならないようリビングからトイレが視界に入らないよう間取りに。ベッドからすぐ行けるように寝室の押し入れをトイレに造り替えたことも。さらに、小さな洗い場をつけることも提案する。「汚れた下着は自分で洗いたい」という気持ちを察するからだ。

「自宅はろう獄」

1人でトイレ、脱衣、入浴、洗濯までできるようになった。「会社に復帰します」と言われた時はうれしかったですね。

Senryu

老人性乾燥肌・湿疹・かゆみに 竹のエキス配合の石けんを!!

(竹酢液)

「竹酢液」とは…
竹から抽出した天然成分で、優れた抗菌・殺菌作用があることが知られています。

(竹酢液の主な効果)

- 消毒・消炎・殺菌効果がある
- かゆみを抑える
- 細胞を活性化させる
- 新陳代謝促進
- 荒れたお肌を収れんする
- 自然治癒力を高める

ご覧ください! 天然成分ならではの透明感を!!

アビュア石けん 100g 定価3,980円(税別)

お試し価格 **2,100円(税込)**

石けん2個セット **3,675円(税込)**

老人性乾燥肌からくる「かゆみ」「湿疹」などでお悩みの方に、竹のエキス「竹酢液」を配合した「アビュア石けん」が大好評。

お年寄りに大人気! 超低刺激のお肌に優しい石けん

お喜びの声をお聞かせください!!

長年悩みの種だった顔と体の湿疹が、この石けんを使ったらほとんど改善されて、しっとりと潤って驚いています。このアビュア石けんのおかげでかゆみも抑えられ、出かけるのが楽しくなりました。竹のエキスはものすごいわね!

(福岡県 安田さん、60代女性)

娘から「かゆみが治まるから使ってみて!」と言われ、そんな石けんあるわけないわ…と、半信半疑で使ってみました。使う度に、かゆみが治まるのが実感でき、冬は特に乾燥してかゆくなるので本当にありがたいです。

(三重県 福山さん、70代男性)

※効果はお肌と体質次第で異なります。●効果は1週間を目安に実感いただけます。●効果は1週間を目安に実感いただけます。●効果は1週間を目安に実感いただけます。●効果は1週間を目安に実感いただけます。

0120-64-0005

受付: AM9:00~PM6:00 (日・祭日はPM5:00まで)

株式会社セリユー帝塚山

大阪府枚方市帝塚山中1-10-3
FAX: 06-6672-9090 <http://www.seryu.co.jp>

安心生活のための高齢者住宅の選び方

超高齢化社会を迎え、大きな課題となっているのが住宅問題。高齢者の独居世帯が増加している今、介護が必要になった高齢者も安心して住み続けられる環境整備が求められています。現在、有料老人ホームや高齢者向けの賃貸住宅が徐々に誕生しています。しかし、問題はその施設や住宅が本当に安心して生活できる場であるかどうかです。今回は、住宅選びのポイントについて、「社会福祉法人 白寿会」の在宅部ディレクター・三浦浩史さんにアドバイスをいただきました。

今後、増加する
高齢者専用賃貸住宅

今、高齢者が優先的に入居できる一般の賃貸住宅「高齢者専用賃貸住宅」が増えています。略して「高専賃」と呼ばれています。

高専賃にも通常の高専賃住宅と適合高専賃の2種があります。適合高専賃は、高専賃住宅より間取りも広く、介護などのサービスもついています(都道府県により解釈が異なります)。

高専賃にはそういったサービスはなく、介護などは個人で依頼することになります。ただ、適合高専賃はまだ全国にも少なく、現在、大阪府下にはありません。なぜ少ないかというと、住宅は国土交通省の管轄で、介護は厚生労働省の管轄です。

高齢者の住宅・施設
選びの主なポイント！

有料老人ホームにしろ、高専賃にしろ、住宅・施設などを見に行く時には、絶対に1人で行かないことです。例えば、担当のケアマネジャーさんとか、地域の相談役の人などと一緒にいくようにしてください。

にしてください。複数で行って、しっかりチェックすることが大切です。

現地で必ずチェックしておきたいポイント。

① 防災対策がしっかりしているかどうか。今までも悲惨な事故が起きています。警報機やスプリンクラー、非常口があるのかを確認。「もし火事があったらどうなるのか」という質問もしましょう。消防設備一つを見ただけでも、その会社の姿勢が分かります。

② もし体の状態が悪くなっても、そこに居られるのかどうか。要介護1の人が要介護5になってもそのまま居られるのかどうか。必ず、確認してください。

③ 契約をいつでも解約できるのかどうか。解約した場合、前払金などお金の精算はどうなるのか、特に入居後早い段階での解約について聞きましょう。

④ 外出は自由にできるか。また1人で外出できなくなった場合は介助してもらえないのか。

⑤ 医療の問題も大切です。どこかの病院と提携しているのかどうか。最近の高専賃も有料老人ホームも病院と提携しているところが多いのですが、大事なところは提携している病院ではなく、自分の希望する他の病院の先生に診てもらってもいいのかどうかです。「かかりつけ医」がいる場合、それが認められるか否か、事前に聞いておきましょう。

契約書の中身を
しっかり理解しよう

最も大切なのは契約書の確認です。各施設によって契約内容も異なります。契約書をしっかり把握するためにも複数で行き、分からないことは聞いて、十分に理解してから契約しましょう。身を守る方法は、契約書の中身をしっかりと理解できているかどうかにかかっています。また、介護つきたから、設備が整っているから「よい」とはいえないこともあります。一番大事なのは、それを運営する人間です。だから最初の面接の時など、誠意を持って対応してくれているかどうかを大きくポイントです。

まだまだ高専賃については知らない方が多いようですが、どこにどんな施設があるのか、分からないことは役所や地域包括センターに相談してみましょう。高専賃の中にも優良物件があります。

三浦さんからは、施設を選ぶ基準はこのままだよいのでしょうか？

高齢者施設は、大きく特養(特別養護老人ホーム)、老健(介護老人保健施設)、療養型指定介護療養型医療施設)の3施設といわれています。介護保険制度の前より、この3施設は目的・対象を明確にし、機能を分け合ってきました。介護保険が改正されるたびにこれらの概念が薄れ、最近では療養型が廃止されることになり、特養を増やそうという話になっています。それが本当にいいことなのか私は疑問に思います。

特養の場合、要介護5の人が入所した場合、24時間介護が付き、食事がつき、ただ食事代と部屋代は、介護保険を財源として減額されます。非課税の方なら、1カ月6〜7万円しかかかりません。

施設を選ぶ時、料金で選ぶのではなく、その人の体の状態に合わせて必要かどうかという施設の機能が適しているかどうか判断すべきです。そうすることで、社会がうまく循環していくのだと思います。

普通の高齢者専用介護付きの賃貸住宅に入った場合、費用はその3〜5倍はかかります。その差はなんですか？

本来は、保険は介護に關してのみ使われ、住宅や食事に關しては自費のはずです。何にでも介護保険を使っている、結局はみなさんに大きな負担となって返ってきます。

保険は、相互扶助が大原則です。協力し合わない介護保険はぶれてしまいうると思います。

施設を選ぶ時、料金で選ぶのではなく、その人の体の状態に合わせて必要かどうかという施設の機能が適しているかどうか判断すべきです。そうすることで、社会がうまく循環していくのだと思います。

施設を選ぶ時、料金で選ぶのではなく、その人の体の状態に合わせて必要かどうかという施設の機能が適しているかどうか判断すべきです。そうすることで、社会がうまく循環していくのだと思います。

施設を選ぶ時、料金で選ぶのではなく、その人の体の状態に合わせて必要かどうかという施設の機能が適しているかどうか判断すべきです。そうすることで、社会がうまく循環していくのだと思います。

施設を選ぶ時、料金で選ぶのではなく、その人の体の状態に合わせて必要かどうかという施設の機能が適しているかどうか判断すべきです。そうすることで、社会がうまく循環していくのだと思います。

プレゼント

1 明治乳業 ビタミン・微量元素飲料「メイバランスVitaZcs」



日頃不足しがちなビタミンや微量元素をバランスよく配合したビタミン・微量元素飲料が明治乳業から新登場。食欲の低下した方にも飲みやすいよう、125mlと飲みきりやすいサイズで10種類以上のビタミンを配合。おいしさにこだわり、すっきりした味を追求しました。にんじんの甘みと柑橘系の甘酸っぱい果汁をフレッシュ感のある香りと程よい甘みに仕上げました。毎日でも飲みやすい味わい豊かなジュースです。18本セットで。

※微量元素…亜鉛や鉄など、微量ながら生命活動に欠かせない元素のこと。

■明治乳業(株)
お客様相談センター(0120・201・369)
<http://www.meinyu.co.jp/care/>

2 ポーレックス「セラミックおろし」

力のいる大根おろしが片手で楽におろせます！



セラミック製なので材料の風味を損なわず切れ味抜群。さらに、繊維がはさまらないので水で流すだけでキレイに洗えます。グッドデザイン賞も受賞したこの商品、ぜひお試しください。

■価格:2625円(税込)
■ジャパンポーレックス株式会社
〒562-0014 大阪府箕面市萱野1丁目1番28号
072・724・0250

3 ヤクルト「タフマンCHANGE」

気分を切り替えたい時、集中力アップを図りたい時などの飲用に適した栄養ドリンクです。疲労回復や興奮作用を有する生薬として知られ消費者から効果の期待度が高いガラナを1本当たり100mg配合しています。

■メーカー希望小売価格
143円/1本
■株式会社ヤクルト本社
お客様相談センター
フリーダイヤル
0120・11・8960



●ご応募は、はがきに希望商品、情報紙・いきいきスマイルの入手先、気に入った記事と、住所、氏名、年齢、電話番号を明記、〒530-0001 大阪市北区梅田3-4-5 毎日新聞大阪センター いきいきスマイルプレゼント係へ。09年9月1日の消印有効。当選発表は商品の発送をもってかえます。川村義肢ホームページからも応募できます <http://www.kawamura-gishi.co.jp/>

KAWAMURA INFORMATION

Think Possibility!

ご案内

移乗&車いす セミナー

ご利用者様、介護者様が安心・安全・快適な生活を送る為に、適切な移乗機器、移動機器の使用を考えてみてはいかがでしょうか
「便利なのは分かるけれど使い方が良く分からない。」「使いたいけど、難しそう。」「そんな疑問にお答えするセミナーです

実施日 平日 土曜日
会場 弊社本社、またはご希望の場所に伺います。
担当者 弊社 専任担当者
費用 無料
※会場使用料が発生する場合はご負担頂く場合がございます。
時間 各セミナー1時間～
※ご予約にあわせた設定が可能です。お問い合わせ下さい。
定員 5名様より

対象者

- 介護職、看護士、セラピスト、ケアマネジャー
- 移乗機器を使用して腰痛問題を解決したい方
- 移乗機器の使用法を習得したい方
- 移乗機器を利用した自立移乗の指導方法を習得したい方
- 車いす上での姿勢の問題を解決したい方
- 車いす等へのトランスファーをスムーズに行ないたい方

プログラム例

- 移乗器具を使用した車いすとベッド間の「介助による」移乗
- スライディングボード、介助ベルトを使った移乗の実習
- 電動リフト、各種スリングシートの使い方の実習
- 車いすシーティングの基本と応用



パシフィックサプライ株式会社

TEL 072(875) 8013 FAX 072(875) 8017
<http://www.p-supply.co.jp> 担当:マーケティング課 武田