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ーいきいきスマイルー

2009.AUTUMN 1
第11号
■編集・企画／
毎日新聞大阪センター
〒530-0001 大阪市北区梅田3-4-5
TEL:06-6346-8734
■取材協力／川村義肢株式会社
■デザイン／ネオジオ
■記事・広告のお問い合せ／毎日新聞大阪センター

INTERVIEW いきいきインタビュー

ものづくりは手と心や 宇宙開発で大阪を元気に



TOYOHIKO AOKI

株式会社アオキ社長
LLP 航空宇宙開発まいど会長
青木（あおき） 豊彦（とよひこ）さん

農機具部品を製造する父の会社に就職後、次々に新分野へ進出。モノづくりのまち・東大阪の町工場の夢を結集し、今年1月に地球周回軌道に乗った人工衛星「まいど1号」の仕掛け人として知られる青木豊彦さん。今、新たな事業体を立ち上げて宇宙ビジネスへの可能性を追求している。株式会社アオキ代表取締役、有限責任事業組合（LLP）航空宇宙開発まいど会長、そして「東大阪市モノづくり親善大使」として本業の傍ら講演やメディア発信に超多忙な日々を送る青木さんにモノづくりにかける情熱と大阪への熱い思いを聞いた。

――株式会社アオキとはどういう会社ですか？

私は親父（おやじ）が創業した会社を継いだ2代目。業種は7、8回変わっていて、最初は農機具部品、次に建築機械部品、造船、プラント、油圧、ロボット、そして飛行機です。今は航空機部品がメーンで、今度は宇宙に挑戦したいと考えてるところです。

普通はわれわれ中小企業が業種を変えるのは設備的にも人材的にも大変なことで、そういう点では、まあ、日本の産業の進化とともにニーズに合わせたモノづくりをして来た数少ない会社だと自負しています。ものづくりをしていないと技術は落ちますからね。

――ボーイング社の認定が受けられた理由は？

われわれ中小企業にとってはボーイング社のサーベイ（審査）を受けられるというだけで名誉なこと。最初はとても通らないと思っていましたが、それがないと仕事ができないわけで、いわば死に物狂いで審査に臨みました。

驚いたことにその時来られたボーイング社の人が日系三世で日本語を話され、しかも我々の河内弁とはえらい違うきれいな標準語でね（笑）。おかげで通訳なしで大いに助かりました。

この時、関東の大企業も同時に受けていたんですが、うちが何とかクリアしたのに、その会社は保留になったんです。そらうれしかったですね。大企業にたった27人のうちが勝ったんですから。

数カ月後にそのボーイング社の方にまた会う機会があり、「何でうちが通りましたんや？」と聞いたわけです。どう言ったと思います？「社員の人の目が輝いていたから」と。もう、ほんとにうれしくて、今思い出しても涙が出ます。

あの天下のボーイング社が数字やマニュアルではなく作り手の熱意やハートを評価し、見てくれていたのかと感激でした。

――まいど1号の発想はどこから？

この認定が取れた時に、私が言っていたのは誇りを持てる会社にしたいということでした。うちみたいな会社でも取れたんや。東大阪を誇りの持てる町にしたいと、そう思ったのです。ところが若い人材を募集したけど、ブルーカラーには人が来ない。これではアカン、若者を集めないとアカンと。大変悩みましたね。その時にいろいろ考えて、飛行機を作ろう、ロケットを作ろう、最終的には人工衛星になったのですけど、根源は町に誇りを持つということでした。

ただ、「衛星」があまりに独り歩きで有名になりすぎた感はあります。でもそのおかげでいろいろな人が応援してくれた。宇宙航空研究開発機構（JAXA）が東大阪に拠点を作ってくれたのもすごく大きいですよ。たった一人の思いが、皆の協力でこれだけのことになるんやと感激しました。

（2面へつづく）

INDEX

いきいきインタビュー 1
人工衛星「まいど1号」の仕掛人 青木豊彦さん

美加の逸品「楽々通販」 2
アクアレールの「瓶詰め」

いい日いい旅いいお宿 3
伊東温泉「青山やまと」
農協観光の田舎体験ツアー
新商品紹介　安心歩行の「杖」
ピタパカードにシニア割引登場!
カンタン旬感クッキング
「トルファンのスユカシ」
チェアエクササイズ

介護最前線 4
看護と介護のプロに聞く
看護・介護をもっと楽に、楽しくする!

健康最前線 5
和歌山県立医大
「みらい医療推進センター」開設
プレゼント

ケア最前線 6
京阪ライフサポート・守口デイサービスセンター
いきいき図書館
コーチング講座5

健康最前線 7
自然のサプリ「ユーグレナ」って
イベントナビ

H.C.R特集 8
世界レベルの「車いす」を届けたい!
スペシャリストに聞く最新車いす情報

川村義肢(株)がお届けするインターネットショッピングサイト

ココロとカラダにやさしい商品を厳選しております





♥ココロと♣カラダにやさしいお店
暮らしいきいき本舗

http://www.aco-net.com/
暮らしいきいき本舗　検索
モバイルサイトも運営しております→

ご購入に関するお問い合せは
☎06-6356-3607
FAX06-6356-7275
川村義肢（株）Webショップ課
営業時間：月曜～金曜10:30～18:00

モノづくりに定年なし 魅力ある人に老いなし

――今年「まいど1号」が軌道に乗りましたが、その時のお気持ちは？

ロケットが打ち上げられる種子島に向かう時は大好きな人に会えるというような気持ちで行ったんですが、実際打ち上がる姿を見たときは、ホントどういう言葉で言ったらいいか。やったーというか、身震いしました。泣きましたわ。いろんなことありましたからね。とにかく全国に知ってほしくて、アオキの仕事はほとんどせずに、この「まいど1号」のPRに駆けまわりましたからね。

それまで私自身はモノづくりを楽しみながらやってはいたけど、人に訴える力はなかった。しかし「まいど1号」のおかげで、訴えることの大事さがわかったし、モノづくりの面白みを若い人にわかってもらえたと思う。それにモノづくりをPRする人が要るんやと確信しました。

――大阪のいいところはどんな所ですか？

私は大阪が好きなんですよ。好きやからこんなことが出来るんです。

戦前に大阪が東京を抜いた大大阪という時代がありました。そのころは川西航空機の工場、通天閣などすごい技術の高さで東洋一というのがいっぱいあったんです。今も大阪のいい発想はいっぱいある。もっと訴えましょうよと言いたい。

東京の人は大阪人を怖いとか、ケチやとか何でも値切るというけど、あれは一種のコミュニケーションですわ。大阪人のコミュニケーション上手の象徴です。

そして発展のためには「人」が見えないといけない。次代の大阪を背負う中小企業のスターが出てきてほしいと思っています。

「人」が見えて、モノづくりも発展する、そういうもんだと思います。

昔は近所に厳しいオッちゃん、オバちゃんがいましたよね。よその子にも厳しく叱り、それでもその子が成人したら嫁さんも世話するというような。そういうオッちゃんやオバちゃんが大阪に必要なんです。要するに自分の金もうけのことだけでなくて、大阪のために何をするかを考えるような人がいないとアカンのです。

――「モノづくり親善大使」としてのお仕事は。

私が東大阪のアピールを全国にしたことが縁で東大阪市の「モノづくり親善大使」に任命され、お受けしました。ものづくりに定年はないし、魅力ある人に老いはないといわれていますから、もう一踏ん張りです。

今企画していることに、「モノづくり観光」というのがあって、「京都や奈良が神社仏閣なら、大阪は中小企業でんがな」。モノづくりの中小企業を観光資源にしたツアーです。旅行会社とタイアップして企画しています。修学旅行などに利用してもらえば大阪のモノづくりを見せることで、学校だけではない社会と融和した生きた教育にもつながり、大阪の活性化にもなるというわけです。ミナミやキタ、ユニバーサル・スタジオだけが大阪じゃないで、というところを見てもらいたいんです。

――今後の目標は何ですか。

平成20年5月に立ち上げた有限責任事業組合（LLP）航空宇宙開発まいどは、大阪大学の「雷」の権威、川崎先生を社長に、IBS茨城放送ラジオ、パーソナリティーの長谷川さんを事務長とし、息子と私の4人でやっています。

まいど1号が一回こっきりで終わってしまっては意味がないので、それを続けられる組織、また利益を出せる組織にしていきたいと思っています。宇宙はとても面白く、今本当に宇宙にハマっています。年間10基ぐらい小型衛星を受注生産できたらと考えています。そうするとどうなると思います？　大阪が「宇宙でメジャー」になりますよ。

そしたら学会が大阪で開かれ、イベントも増え、ホテルがいっぱいになる。経済がよくなる。いい志の若者が大阪に来てくれるようになりますよ。

それがひいては大阪が誇りの持てる町になると、自分なりにストーリーは考えているんです。

今「モノづくり塾」というのを高井田地区だけでやってるんですが、こういうのを大阪全体に広げていくのも面白いと思いますね。

大阪は今、どうも負け癖がついてるようで、人間アホやアホやと何回も言われ続けたらだめになる。時にはオレは賢いんや！と叫ばないと。そういう意味で「まいど1号」をきっかけに宇宙にトライしたいと思っています。



PROFILE

1945年大阪生まれ。1995年、父が創業した「青木鉄工所」の後を継ぎ、「株式会社アオキ」の社長に就任。1997年、航空機部品の供給実績が認められて米国ボーイング社の「認定工場」となる。2002年、地元・東大阪の中小企業数社に声をかけ、「東大阪宇宙開発協同組合」を設立し理事長就任後、町工場がつくった人工衛星「まいど1号」の打ち上げに奔走。現在は、有限責任事業組合(LLP)航空宇宙開発まいど会長、東大阪市の「モノづくり親善大使」。



楽々通販 ～美加の逸品～



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くておいしくて、作り手の愛を感じる逸品を紹介しています。

神戸・北野

西洋保存食専門店 アクアレール　【瓶詰め】

写真はおすすめ三品



「モーニングブラスト」はアプリコットのジュレにパイナップルとオレンジの皮をあわせたさわやかなジャムSサイズ1000円、カレーに福神漬け感覚でのせたい「サン-ドライトマト　チャツネ」Sサイズ900円　お酒のおつまみや肉料理の添え、ヨーグルトとも相性がいい「さくらんぼのピクルス」800円

神戸の山手にたたずむ「アクアレール」。オーナー太田麗子さんは、渡米して料理学を学び、5つ星の仏レストランで修業し帰国。その海外経験で、食材を無駄無く使い、蓄え、保存し、料理にいかす瓶詰め文化に魅せられた。欧米での「我が家の味」を瓶詰めでおすそわけするハートフルな習慣も気に入り、帰国後、知人にプレゼントしていたら評判をよび、お店を持つまでに。

本場仕込みの瓶詰めは旬の果実をぜいたくに使い、水分を加えずにじっくり煮込んだジャム、宝石のように美しいコンポート、野菜の酢漬けなど料理をワンランクアップさせてくれる品ばかり。

一般にジャムに添加される必要なペクチンは使用せず、必要なら果物から自家製ペクチンを作って使用。糖分は甜菜糖を使っているので、糖尿病や血糖値が気になる人も安心。また血糖値を上昇させるGI値が低い糖分・マゲイシロップを使ったジャムもオーダー可能。店では約80種をすべて味見して選べる。

■ アクアレール
神戸市中央区北野町3-2-15
TEL.078・251・0300
http://aquarellekitano.com/
平日12:30～19:00（祝・土日11:00～）
火・水曜休

※送料/全国一律500円
支払いは振込か商品代引
（手数料315円必要、支払金額により異なる）

■転倒予防・初級編■ ～前前後後～

1 正しい姿勢でイス前半分に座り、足を交互に前に伸ばす。

ポイント　ひざのうしろ側まで、しっかり伸ばす。かかとも遠くに押し出すように。



2 両足を伸ばす。



3 片足ずつひざをしっかり後ろに曲げる。

4 反対の足も曲げる。



ポイント！　座面の下まで、しっかりひざを曲げる。

～1・2・3&シュッ～

1～3 3段階にわたって、足を少しずつ開いていく。つま先とひざが同じ方向になるように。



注意！　足のつけ根から外側にしっかり開く。必ずひざの真下にかかとの位置がくるように。





4 開いた足をシュッと閉じる。



～カカト・つま先・カカト・チョン～

1 かかとを上げる。



2 つま先を上げる。



3 再び、かかとを上げる。

ポイント！　足関節（足首）の可動域をいっぱいに使う。



4 足の裏をひっくり返すように、股関節を開く。



※各10回1セット。慣れてきたら1日3セットを目標に。

イベント情報

■椅子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】
●11月14日（土）・15日（日）
なみはやドーム
（大阪府門真市）

■誰でも楽しめる水中プログラム指導法【アクアフラダンス・インストラクター養成コース】
●10月25日（日）・26日（月）
11月29日（日）・30日（月）
計4日間
神戸ウイングスタジアム スポーツクラブ
（兵庫県神戸市）

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

いい日 いい旅、いいお宿 Vol.10

行楽の秋。味覚の収穫体験や料理など体験型の旅行が人気です。今秋はやさしさが体験できる宿とツアーを紹介します。人との触れあいふる里の味を味わいに出かけましょう。

心配りの行き届いた温泉宿で湯ったり
伊東温泉「青山(せいざん)やまと」



すぐそばに海が広がり、緑が豊富。伊豆の伊東温泉は日本の代表的なリゾート・温泉地だ。

山の手にたたずむ「青山やまと」は源泉かけ流しの湯に行き届いたサービス、建物や料理などのデザイン&センスが好評な最近、話題のホテル。

そのうえバリアフリーの取り組みが熱心なことでも有名。実は、自ら体が不自由な従業員・日下弘子さんが、アドバイザーとして活躍。さまざまなケースを想定して、喜ばれるバリアフリー・サービスを展開する。





館内、車いすでスムーズに移動できるのはもちろん、彼女の意見を取り入れた車いす対応のバリアフリールーム「翡翠(ひすい)」が好評。室内の洗面台やトイレは車いす仕様で、オリジナルに改良したユニバーサルデザインのベッドを完備。源泉かけ流しの露天風呂が併設され、浴場への移動も安全に設計されている。隣接する15畳の和室とコネクティングドアで行き来ができ、家族の宿泊にも便利。

バリアフリー構造。家族の介添えや希望すれば介護ヘルパー(有料)の手配もしてもらえる。大浴場も段の階段があるが、中は入り口に7

あちゃんから孫まで大勢の家族旅行で利用したいもの。

大浴場も、入り口に7段の階段があるが、中は

楽しんで温泉三昧の旅にしたいもの。

介助犬、盲導犬との宿泊も可能。障がい者手帳を持った人とその家族、友人が対象になるハーティプラン(2名1室・翡翠利用、平日1泊2食付き1名料金2万5000円から)も用意されている。このプランに関する予約&問い合わせは日下さんが担当。希望を詳しく述べてみよう。

「身体の不自由なお客様、高齢のお客様などのバリアとなりがちな要素をできるだけなくしたい。そして従業員一人一人の心のバリアもなくし、快適に過ごしてもらえるように努力したい」という思いがしっかり伝わる宿だ。

静岡県伊東市岡203
電話 0557・37・3108(予約)
http://www.seizanyamato.jp/

田舎で自然を存分に満喫
地産地消体験の農協観光



(株)農協観光・西日本グリーンツーリズム支店では、四季折々の自然を体験できるツアーを企画。『田舎へ行こう!』というタイトルで、月に1度のペースで新プランを企画している。

収穫などの農作業をお手伝い、生産者とのコミュニケーションを楽しんだり、その季節ならではの自然を味わい、その地域ならではのごちそうを食べ、お土産も持ち帰れるという欲張りな内容も。ツアー対象は、子どもから高齢者まで幅広く、特にバリアフリーツアーではないが、高齢者のリピーターも多く、車いすの参加など、障がいがある場合の参加にも可能な限り、対応してくれるので心強い。秋の企画の一部を紹介しよう。

●「紀州みかんと漁師めし」
~温州みかん全国シェアNo1~
11月15日(日曜)＝大人8400円、こども7400円。

和歌山名物の温州みかんづくし。みかんの選果場を見学し、みかんの収穫を体験。田辺湾でとれた魚で海鮮汁を作り、名物のしらす丼とともに昼食。

他にも近江・日野町で日野菜の収穫や郷土料理を作る日帰りプランや、出雲でそば打ち、塩作り、いちじくの収穫&ジャム作りを体験する宿泊プランなども企画している。のんびり秋の一日を過ごしてみては。

詳しくは電話で問い合わせを。パンフレットも用意されている。

西日本グリーンツーリズム支店
電話 06・6391・2760
受付時間9:30~17:30(土・日曜・祝日休)
http://ntour.jp

新商品紹介

■ 安全で手にやさしい杖



毎日使うものだからこそ、こだわりのある杖を―KAWAMURAグループは、ムダな筋力を使うことなく、安全で、手にやさしい杖「オルトップ　コンフォートケイン」を開発。新発売しました。

杖は、弱った下肢(足)の筋力やバランスの補助をすることにより、安定した歩行を促す目的に使われます。その時に忘れてはならないのが、杖をついている上肢(腕)への配慮です。

「オルトップ コンフォートケイン」は、杖をついての歩行時、一番体重がかかる時に、手首に負担がかかりにくい角度で支え、杖の振り出しの時に非常に軽いのが特徴です。ヘッド部が手にやさしい形状で、先のゴムは杖をつくときに全面着地し、滑りにくい形状と素材で安全性を高めています。お問い合わせはパシフィックサプライ株式会社　マーケティング部(船津)072・875・8013

ピタパ(PiTaPa)カードで大阪市営地下鉄、バスのシニア割引登場

7月1日からピタパカードで大阪市営地下鉄・バスを利用する65歳以上の方を対象に『利用額割引フリースタイル(シニア)』というシニア割引がスタートした。



ピタパカードとは、切符を買わなくても改札機などにカードをタッチするだけで、スムーズに乗車ができるICカード。料金はシステム。『利用額割引 フリースタイル(シニア)』は、登録すれば、週数回(月額2000~5000円)の利用なら、一般よりさらにおトクになるサービス。例えば、地下鉄とバスを1ヵ月で合計3000円分利用した場合、一般だと250円割引のところ、350円割引に。

1カ月(1日~末日)の利用額に割引を適用し、指定口座から後払いとなる

シニア登録は、ピタパカードをすでに持っている人は、地下鉄の駅構内にある定期券発売所(天神橋筋六丁目駅を除く)に、ピタパカードと年齢が確認できる健康保険証や運転免許証など公的書類を持参すればOK。適用期間は毎年6月末まで。引き続き利用する場合、再度登録が必要。

ピタパカードを持っていない人は、まずピタパカードの申し込みが必要。行楽シーズンに、地下鉄とバスを賢く利用して、楽しんでみては。

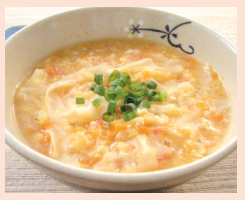
『利用額割引 フリースタイル(シニア)』に関する問い合わせ
●市営交通案内センター
電話 06・6582・1400(8:00~20:00/年中無休)
OSAKA PiTaPaに関する問い合わせ
●OSAKA PiTaPaコールセンター
電話 06・6582・8529(9:00~17:00/土・日曜・祝日・年末年始休)
http://www.osaka-pitapa.com/

坂本廣子のカ・ン・タ・ン旬感クッキング

■トルファンのスユカシ■(プルチャック・アシュ)

トルコ系民族であるウイグル族の食事。スープでもなく、麺でもない、軽食に分類される食べ物です。シルクロードのオアシスのトルファンは寒暖の差が激しく、冬は-10℃前後、夏は40℃前後と寒くて暑い場所ですが、夏でも冬でも食べられます。イスラムの文化圏なので、肉は元々は羊肉です。

*スユカシ=スユック・アシュ=水の多い・食事
*プルチャック・アシュ=豆・食事
黒目豆の一種が、トルファンでの特産。
*生豆の場合はそのまま、乾燥した豆の場合はいったんやわらかくなるまで煮たものを1カップ。お好みでもっと沢山入れてもかまいません。



材料(4人分)

	・レンズ豆(皮むき)	…160g
	※豆はなんでもよい	
A	・鶏ひき肉	…100g
A	・玉ねぎ	…100g
A	・水	…1/2カップ
	・人参	…1/2本
	・トマト(中)	…1個
	・湯	…5と1/2カップ
	・塩	…大さじ1/2
	・ワンタンの皮	…12枚
	・青ねぎ	…1本

作り方

1. 豆は水につけておく。
2. トマト、人参は粗みじん切りにしておく。
3. 玉ねぎはみじん切りにし、Aのひき肉と水をまぜておく。
4. 湯5と1/2カップをわかし、❷をいれてよく混ぜる。そこに、人参とトマト、豆をいれてやわらかくなるまで煮る。
5. 塩をいれて味付けし、1cm幅に切ったワンタンの皮をいれて、火が通ったら出来上がり。
6. 小口切りの青ねぎを散らしていただく。

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。

チェアエクササイズで、老化を撃退!

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。いつまでも元気で過ごすための体力づくり、はじめてみませんか。

チェアエクササイズVol.7

加齢とともに、どうしても衰えていく脚の筋力。歩幅が狭くなったり、歩く速度が遅くなったり、何でもないところでつまずいたりしていませんか?そして一番、怖いのが転倒です。寝たきりになってしまう恐れがあるだけに、問題は深刻です。

そこで、転倒を予防するための体操を初級編から上級編まで、3回に分けて紹介!太ももの前・後ろ・横、ひざから下の下腿部をしっかり鍛えることによって、ただ単に筋力を向上させるだけでなく、日常生活に役立つ筋肉を強化できます。健康な毎日のために、ぜひ、トライしてみてください。

エクササイズをはじめる前に「正しい姿勢」をマスター

イスの座面の前半分に、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。

介護
最前線
看護・介護のプロに聞く

相手の心を読み、力を生かす 看護・介護をもっと楽に、楽しくする！

毎日続く介護・介助を少しでも楽しく出来れば――。看護や介護の最前線で活躍する日本ノーリフト協会・保田淳子代表と「もう一歩踏み出すための介護セミナー」など力のいらない介護を目指している福辺節子代表に、これからの看護・介護について話を聞いた。



日本ノーリフト協会　代表
保田 淳子 さん

もう一歩踏み出すための介護セミナー　代表
福辺 節子 さん

保田　留学先のオーストラリアの病院で初めてホイスト（吊り具）など福祉機器を日常的に利用した看護現場を見ました。

ここでは「自分たちの力で無理に患者さまを抱えあげ、方が一、転倒事故などでケガを負わせるようなことがあってはいけない。また、ケア提供者も腰痛を負ってはいけない」という〝ノーリフト〟の理念が浸透し、ケアを受ける側、提供する側両方にとっていい方法を見つけるというノーリフトの指導方法に強くひかれ、帰国後には「ノーリフト協会」を設立。現在、普及活動に努めています。

「ノーリフト」は、全ての患者様に用具・機械の使用を勧めるだけのものではありません。「横になれますか？」「起き上がれますか？」など声をかけて、相手の身体能力、状態を正確に把握したうえで、介護・介助をされる側、行う側双方の負担を軽減しようというのがこの理念の根底にあります。私たちはこのコミュニケーションをベースに普及活動をすすめています。

この1年、看護・介護職の方などを対象にした「移乗介助」に関する講習会や研修会に参加してきましたが、日本では「こういう場合にはこう」「用具の使い方は…」など手技に注目しがちです。けれど、ケアを受ける方の状態は、個々により、あるいはその日の状態によっても変わります。方法や手技に一生懸命になると、肝心な患者さまの「様子や状態」に目が行き届かなくなり本当の目的を見失っていることもありました。

一番大切なことは技術の習得ではなく、コミュニケーション能力や感性、経験から目の前の患者さんをどう介護・介助するのかということなので、講習会や研修会では個々の知識や経験、感性などを生かしたケアの提供に重きをおくようにしています。

トラブルの7割、8割は防止できる！

福辺　25年前に理学療法士の資格をとり、自らの希望で訪問リハビリテーションを始めました。当時はまだ介護保険制度がなく、デイサービスや介護用品のレンタルもない時代でした。そんな中で、寝たきりの方々を相手に行き着いた結論は「介護が変わらないとダメ」ということでした。

寝たきりの人でも自分自身で起き上がり、姿勢を変えようとする力を持っています。それを上手に生かした介助ができると、不思議とその後の一連の動作もスムーズになります。ところが介助する側が力ずくで抱えあげたり、動かしてしまうと、思うように動けなくなってしまうのです。

私のセミナーは基本的に4日間をひとくくりに行います。まず最初にお話するのが「相手のパターンを読み取り、出来ることと、出来ないことをきちんと評価すること」の必要性です。

そのためには、相手をよく見て、相手の言葉をよく聴き、あるいは触れた手から伝わる相手の動きを感じ取ること。よく見、よく聴き、よく感じることができれば、相手の方のほんとうの思いや動きが分かってきます。

もう一つは「待つ」ということ。誘導していくと相手の〝重み〟を感じる瞬間があります。そこで1～2秒待つと、相手の自発的な動きが起こってきます。

あとは、丁寧な介護・介助をしてくださいとお願いしています。例えば声かけ。あたりまえにやっている声かけですが、再確認していただくためにも、セミナーでは4つの原則をお話します。①全ての人に　②伝わる声かけを　③伝わっているかどうかを確認して　④①～③の全てが終わってから、必要であれば介助を始める。

介護の基礎である持ち方・触れ方、声かけができていれば、いま介護現場で起こっているトラブルの7、8割は防ぐことができると思っています。

保田　介護・介助にあたる皆さんに考えていただきたいのは「私たちの目的は業務を一生懸命にこなすことではなく人をケアすること」だということです。

仕事に一生懸命に取り組み「○時までに○○をしなければ」と、肩に力が入ったり、効率よく仕事を進めようとするあまり、ケアが業務的な流れ作業になりがちです。「一生懸命」の向かう先が、いつの間にかズレてしまうのです。それでは、介護の仕事は点と点でしかなく介護・介助を受ける方を中心としたケアの提供＝1本線にはなりません。

福辺　声かけなしでいきなり体に触れられる、意思に関係なく体を動かされたり抱えあげられる。自分でできることも介助者が代わりにやってくれる。もし自分自身が年老いて体の自由が利かなくなったとき、現在の介護現場で行われているこのような介護をあなたは受け入れることができますか。

相手と対等な立場で

保田　大切なことは、介護・介助をする側とされる側が対等であるという認識を持つことです。相手が出来ることを本人に確認することなく何でも行うことは、相手の尊厳を傷つけ、「お世話をしている」つもりが、相手の自立を妨げている可能性があるのです。「し過ぎない・しなさ過ぎない」という気持ちを持って、ケア提供が自己満足になってはいないかという確認が必要だと思います。

福辺　相手と対等な立場に立って初めて、相手に対する尊厳が芽生えます。丁寧に接し相手の動きを待つ、そんな介助が相手を敬う気持ちを表していると思います。

「ひとつひとつ丁寧な介助をして、相手の動きを引き出しましょう」と言うと、「それでは、時間がかかりすぎて効率が悪くなるのではないですか？」とよく質問されますが、実際にはそんなことはありません。

保田　介護・介助する側が相手の意思もきちんと確認しないまま強引になんでも行うことが続けば、介護者自身が一人で出来ることがどんどん狭まっていき、介護度が上がるケースも多いのです。

出来ることはご本人に行ってもらい、本来持っている力を引き出す介護・介助を心がければ何事もスムーズに流れるものなのだと思います。

福辺　もちろん、看護職、介護職につく人たちだけに問題があるわけでなく、行政も変わる必要があると思います。そして、行政、国を変えるためには私たち国民一人ひとりが意識を変えなければ、何も始まらないし改善されません。

介護保険制度の現状では「予算が足りない」ことは明白です。そうした状況下で私たちはこの先、どのような決断をしなければいけないのか。例えば、「高福祉・高負担」を求めるか、あるいは、高負担に抵抗するのであれば自己責任でどこまでのことをするのか、そろそろ決めないといけない時期にきているのかもしれません。

他人任せにしない、自分が変わろう

保田　「誰かがしてくれる」「いつか誰かが動いてくれるだろう」という、他人任せではなく、まず自分が変わるべきです。自分から一歩を踏み出せば、必ず相手との関係性も変わってきます。

日々の業務に追われて「余裕がない」「考える暇もない」と流してしまわないで、愚痴で終わっていたことをケア提供者はプロとして相手の人生や命の問題として考え、解決していかなければならないと思います。かといって難しいことではなく、現場ですぐに実践できることはたくさんあります。声かけの方法一つの変化が大きな一歩を踏み出すこともあるのです。

福辺　「看護・介護って大変な仕事ですね」と言われます。でも、その分の見返りは十分にある仕事です。金銭的にはありませんが…（笑）。私はこんなに面白くて、楽しくて、嬉しい仕事はめったにないと思います。

一般の方にもぜひ、医療・介護に対する関心・意識をもっと強く持っていただけたらと願っています。

---PROFILE---



福辺節子（ふくべ・せつこ）さん

同志社大学3年在学中、事故で片足の膝から下を切断。大学中退、結婚を経て、27歳で子育てをしながら理学療法士を目指し、31歳で資格取得、理学療法士に。36歳で独立、訪問リハビリをはじめる。その後、介護職・看護師・保健師などを対象とした、「もう一歩踏み出すための介護セミナー」を開始。現在はフリーの理学療法士として、セミナー、講演活動を行っている。著書に「福辺流力のいらない介助術」（中央法規出版）、「人生はリハビリテーションだ」（教育史料出版会）。

---PROFILE---



保田淳子（やすだ・じゅんこ）さん

医療事務を4年間した後、看護師になり、2003年オーストラリアに語学留学。05年南オーストラリア州アデレードのフリンダース大学看護学部へ編入し、オーストラリア看護師資格取得。06年フリンダース大学看護大学院に進学し、ヘルスマネージメントを専攻。08年帰国。ノーリフトの啓蒙活動を開始。09年日本ノーリフト協会を設立、代表に。滋賀医科大学大学院社会医学衛生講座博士課程入学。

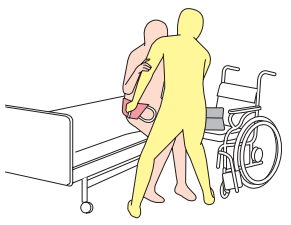
KAWAMURA INFORMATION　Think Possibility!

ご案内 移乗セミナー

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

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

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　定員　5名様より
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～ ※ご予定にあわせた設定が可能です。お問い合わせ下さい。



川村義肢株式会社　TEL 072（875）8013　FAX 072（875）8017　http://www.kawamura-gishi.co.jp　担当:マーケティング課 武田

5 いきいきSMILE

プレゼント PRESENT

① 植物由来のn-3系脂肪酸「コレスルー」(80カプセル入り) 10名様に!

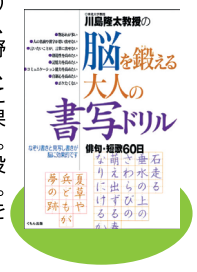


畑の青魚と呼ばれるシソ科の植物「エゴマ」のサプリ。主成分のαリノレン酸は、「オメガ3」と呼ばれ体内に入るとEPAやDHAに変わり、お肌や頭脳のアンチエイジングや、健康維持効果が高いことで注目されています。特にお肌については体の内側からハリと潤いを与え、最近物忘れが気になる、体力の衰えを感じる方にもおすすめです。

♪いきいきSMILE読者様限定で、「コレスルー」(80カプセル入り)を定価1890円→1050円で提供中♪

〒693-0071　島根県出雲市稲岡町281
農業生産法人　モロヘイヤ直売センター
(株)いづも屋
TEL:0120・783・117
http://www.rakuten.co.jp/molokheiya

② くもん出版「大人の書写ドリル」 5名様に!



川島隆太教授(東北大学教授)による脳科学研究成果により、読み・書き・計算は、前頭前野を活発に働かせるだけでなく、毎日、短時間、集中して行うことで、脳機能を向上させる効果があることが証明されています。脳トレにこうしたドリルをお役立ていただくことが有効です。今回は書写のトレーニングをぜひ楽しんでお試しください。

■定価:1000円(税別)
■株式会社くもん出版
0120・494615(お客さま係)
http://www.kumonshuppan.com/

③ カードゲームで遊ぼう「魚魚あわせ」 5名様に!



神経衰弱、カルタなどで遊ぶカードゲーム「魚魚(とと)あわせ」の第11作目。琵琶湖や淀川水系にすむ34種類の魚たちを、色とりどりの千代紙を使用して切り絵にしました。遊びながら漢字と魚について学べます。パッケージは「ビワコオオナマズ」、カード裏面は「セタシジミ」、ラッキーカード(吉札)は「浮御堂」、ジョーカー(凶札)は外来種の「オオクチバス」と「ブルーギル」です。

■価格:1260円(税込)
■株式会社環境総合テクノス「魚魚工房」
0120・521・025
http://www.totokobo.com/

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。
10年1月10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/

健康最前線 intervieW

和歌山県立医科大学の「みらい医療推進センター」オープン


和歌山県立医科大学のみらい医療推進センターがあるフォルテワジマ

和歌山県立医科大学は、従来の投薬などの治療ではなく、いかに病気にならないか、障害を持たないかという「予防」に重点を置いた「みらい医療推進センター」(古川福美センター長＝和歌山県立医科大学副学長)を和歌山市本町2丁目1のフォルテワジマ5階にオープン。8月から本格的に事業をはじめた。「みらい医療推進センター」は、県民の医療への貢献や医療情報の発信のほか、空洞化する和歌山中心市街地の活性化などを目的に7月設立。研究部門を統括する「げんき開発研究所」、それに関連した治療を行う「サテライト診療所」が設置されている。「げんき開発研究所」の研究主任・三井利仁さんに施設の概要と活動内容などを伺いました。

「予防重点の医療」を実践


「げんき開発研究所」研究主任
三井 利仁 さん

センターの内容について教えてください

「みらい医療」とは「予防に重点をおいた医療」です。研究部門は「生活習慣病予防・対策」や「老化予防・対策」「膠原病・リウマチ治療・対策」「東洋医学」の4部門ありますが、食事療法や運動療法、外来リハビリなどを研究・実践して県民の皆さまの健康を応援していきます。

「サテライト診療所」は和歌山県立医科大学が運営する診療所で同大学附属病院と万全な連携をしています。

「げんき開発研究所」は最先端の研究機器を備え、運動療法・食事療法・温泉医学・観光医学・スポーツ医学の研究活動を実践していきます。

「げんき開発研究所」での研究活動は?

「運動療法」と「食事療法」は糖尿病治療の大きな柱で、食べることで蓄えられるエネルギーと消費するエネルギーのバランスをよくするため、何をどれだけ食べて、どういう運動をすればいいのか、実際、肥満になる前に日常生活に密着した形でわかりやすくかかわっていきます。

また、県下の観光産業と医学がタイアップした「観光医学」「温泉医学」にも取り組みます。「観光医学」は例えば、糖尿病の患者さんが世界遺産・熊野古道を散策し癒やしの中での運動療法などを計画。これらが地場産業の活性化にもつながればと思います。

「温泉医学」では、那智勝浦町立温泉病院に大学が「スポーツ温泉研究所」を設置しており、所長の田島文博先生(和歌山県立医科大学リハビリテーション科教授)が、日々膨大な臨床データを取って温泉の効果、いわゆる昔の湯治の現代医療の中での有用性を検証しています。


指導を受けに来ていた東京2009・アジアユースパラゲームズに車いすレースで出場する生駒知季選手(17歳・和歌山県立海南高校2年)

専門のスポーツ医学とはどういうものですか?

今、日本では家族団らんの時間といったものが全体的に減り、子どもさんはパソコンやゲームに夢中で、家族で遊ぶことが少なくなっています。治療とか予防とかいうより、家族皆で楽しむスポーツの有用性などを発信していきたいと思います。

また、単なるスポーツではなく、英会話をしながらスポーツを楽しむとか、英語の歌を歌いながら身体を動かすとか、楽しい講座に取り組もうとしているんです。

ビジネス的に考えると、ブームで終わらせることなく、日常的に根付く生活に入り込んだ部分のスポーツを提唱していきたいですね。

施設の具体的な運営イメージは?

午前中は医療チームと組んで高齢者や疾患のある方向けトレーニングや身体づくりのサポート。午後からは主婦を対象にメタボ対策やダイエット、運動不足解消などの健康維持メニュー。夜間はスポーツ選手、アスリートたちのパフォーマンス向上、障害予防の身体作りサポートなどを考えています。

スタッフは障害者スポーツのスペシャリストやアメリカで子どもたちや市民レベルのスポーツの指導経験のある者、また長寿の県である沖縄から招いたスタッフら特色あるメンバーです。

関西でも数少ない最先端機器もそろえました。世界のさまざまな気候を再現でき、新商品の開発テストなどにも使える「人工気候室」はじめ、14台の高速度カメラで関節の動きを記録し、スポーツ選手のパフォーマンス向上、義肢などの装具の確認、判定などに使える「動作解析装置」など、企業や研究機関などに有効に活用いただきたいと思います。

今後の計画・目標は

市民健康講座(県民大学)のようなものを作り、県民の方に年間を通してきちんと勉強をしながら自分の身体づくりのプログラムを作っていただき、その後地域のリーダー的存在になってほしいと考えています。長野県松本市と、信州大学とがタイアップでやっている「熟年体育大学」の和歌山バージョンを目指し、この施設だけでなくて医大の施設も使って和歌山県立医科大学の「元気市民講座」みたいな形で、今後やっていければと計画しています。

三井利仁(みつい・としひと)さん

---PROFILE---

1964年生まれ。東海大学でアメフトの選手として活躍後、(財)日本身体障害者スポーツ協会(現在は日本障害者スポーツ協会)、東京都多摩障害者スポーツセンターを経て、04年、フリーのスポーツ指導者として独立。数々の障害者スポーツの国際大会で陸上のコーチ、監督を歴任。

04年アテネパラリンピックでは陸上日本代表監督。その後、IPC(国際パラリンピック委員会)委員となり、08年北京パラリンピックでは、陸上部門のITO(国際技術指導員)として参加。09年和歌山県立医科大学みらい医療推進センター「げんき開発研究所」研究主任。

障がい者の就職・転職ならクローバー!

情報誌
企業の雰囲気がつかめる!
障がい者のための就職情報誌
クローバー

◎障がいのある方のための『就職情報誌』
◎フリーペーパ形式で、全国各地で配布中!
◎ご登録いただいた方には、無料でご自宅へお届け!!

春・秋・冬 年3回発行
¥0 Free
秋号 無料購読 受付中!



Webサイト
クリックひとつで企業に応募!
障がい者のための就職情報サイト
クローバーナビ

◎障がいのある方のための『就職情報サイト』
◎簡単に登録できて、登録・利用共に無料!
◎障がい者雇用に積極的な企業の情報を多数掲載!
◎全て社名公開求人!!
◎実際に働く先輩社員のメッセージ多数掲載!



★モバイル(携帯)からもチェック➡

面談会
直接会って自分をアピール!
障がい者のための合同就職面談会
クローバー就職フォーラム



◎障がい者雇用に特に積極的な企業だけが参加する合同就職面談会
◎1日でたくさんの企業と会える! 自己PRできる!
◎困ったときの『プロが教える就職相談コーナー』も開設
◎事前予約の上、ご来場された方に、もれなくQUOカード1,000円分プレゼント!

参加無料 入退場自由
10/24 11/21 東京
11/28 大阪
新卒、第2新卒、中途どなたでも参加可能!
■時間は各会場13:00～17:00(受付12:15～) その他、札幌・名古屋・福岡でも開催予定!

お問い合せ先
0120-309-968(サンキュー クローバー) (平日9時～18時)
FAX:03-5537-3224 E-mail:support@clover-navi.com
クローバーナビ 検索
JBRAD 人と企業にInnovative Solution 株式会社ジェイ・ブロード 就職支援の実績30年
株式会社ジェイ・ブロードは個人情報の適切な取扱いを行う事業者に付与される「プライバシーマーク」の認定を受けています。

ケア最前線 Report

京阪ライフサポート　守口デイサービスセンター

暮らしに前向きな心をサポート 心が動けば体も動く



京阪電車沿線を中心に介護サービス事業を展開する「京阪ライフサポート」は、今年5月、京阪電車守口駅から徒歩約3分の駅近に、守口デイサービスセンターをオープンしました。「健康づくりは日常の暮らしの中から」という考えのもと、ご利用者の立場に立って、心と身体の健康づくりを目指す同センターのサービスについてお話を伺いました。

京阪ライフサポートは、要支援や要介護になられた方が、楽しみながらの体力づくりや仲間づくりを通し、いつまでも元気で健康な暮らしをしていただくことを目指し、介護相談をはじめ訪問介護、訪問看護、訪問リハビリから福祉用具のレンタルまでさまざまな介護サービス事業を展開しています。

守口デイサービスセンターは、介護保険サービスのうち、在宅で生活されている方を対象にした「日帰りの介護サービス」を中心にケアサポートを行っています。センターには、さまざまな機器がそろった「機能訓練コーナー」をはじめ、カラオケが楽しめる「レクリエーション室」や「足浴室」「喫茶コーナー」などが完備、ちょっと素敵なデイサービスが体験できます。



▲利用者に人気の入浴施設

20年間在宅介護サポートに就かれた経験をお持ちの理学療法士、同センターの眞藤英恵さんは「1日の過ごし方は自由に組み立てることができます。メニューはたくさんありますが、心が動かなければ体も動きません。心を動かすための一つとして利用者の方々は、お風呂に入るひとときを楽しみにされています。快いと感じるようになると、生活自体が前向きになりますから」。

広々として開放的な浴室スペースは、「利用者様には単に体をキレイに洗うだけでなく、湯船に肩までつかって和んでいただけたらと思っています」と眞藤さん。「お風呂につかってホッとすると本音のお言葉、お話が出やすくなるんですよ」とも。

大きな窓からは陽光が差し込み、浴槽からは坪庭の眺望を楽しむことができます。浴槽の角の部分のみ石の材質を変えているのも「この角に腰掛けて壁の手すりを持ちながらうまくお尻を滑らせると、比較的スムーズに身体の向きが変えられます。ご利用者様が自分の力で浴槽に入りやすいようにという、スタッフのアイデアがカタチになりました」。

ほかにも、シャワー前に置いてある椅子は幅広で安定感がよく、しかもコルク材だから肌にも優しい感触です。手すりの幅も、できるだけ余計な力を使わなくて済むよう細やかな配慮がなされていました。

「ご自宅では大変な入浴も、安心して入れる環境の中でご利用者様がすすんでお風呂に入ろうと前向きになっていただければと思っています」と眞藤さんは言います。

心も体も元気になっていただくこと、それが、守口デイサービスセンターのモットー。「ご利用者様が自分でできるようになるためにサポートするのが私たちの役目。可能性を広げることが大切なんですまた、仲間づくりにも力を入れています」。施設自慢のお風呂やレクリエーションはまさにその可能性を大きく広げ、スタッフとご利用者様、ご利用者様同士が心おきなくコミュニケーションを楽しめる、憩いのスペースとして親しまれています。

介護サービスなどお気軽にお問い合わせ、ご相談下さい。



▲椅子が幅広で安定感があるため、ご利用者様が自分で体が洗いやすいというメリットもあります。



▲「椅子や木製の風呂桶など、用具の材質や使い勝手などにこだわりをもって選んでいます」と話す眞藤さんと奥田大久麿さん。

京阪ライフサポートのデイサービスセンターは寝屋川市や枚方市、宇治市などにもあります。

- - - PROFILE - - -

京阪ライフサポート
「守口デイサービスセンター」
〒570-0056
守口市寺内町1-13-8
電話 06・6995・5703
http://www.keihan-ls.co.jp

いきいき図書館

人生はリハビリテーションだ

「福辺流　力のいらない介助術」（中央法規出版）の著書や「もう一歩踏み出すための介護セミナー」で知られる福辺さんが、22歳の時、事故により左下肢切断のアクシデントに遭遇、悩みながら障害を受け入れ、「義足の理学療法士」として、介護に目覚めた言わば自叙伝。「障害を不都合とするなら、私たちはリハビリテーションの連続の中で生きている」と語る福辺さんは「障害は日々の生活の中の苦しみや悩み、悲しみに似ている」とも。介護やリハビリ用語の説明や、エッセイふう「こぼれ話」も折り込まれた読み物になっている。教育史料出版会刊。（A5判200㌻、1890円）★申し込みは教育史料出版会（03・5211・7175）



目からウロコの介護論シリーズ

いずれも大阪市ケアのあり方研究会が06年実施した研修会の内容に加筆しまとめたもの。

❶「介護の入口基礎の基礎～しっかり理念をおさえましょう～」（A5判70㌻、800円）きのこ老健副施設長の武田和典さんの講演録。

❷「お年寄りの力、環境の力～誰のための施設?～」（A5判70㌻、800円）大阪市立大学准教授の三浦研さんの講演録。

❸「職員の力、チームの力～記録がすべての鍵を握る」（A5判63㌻、800円）第二宅老よりあい所長・村瀬孝生さんの講演録。

番外編「特養でその人らしく生きるために～奈良・万葉苑のユニットケアの取り組み」（A5判126㌻、1000円）2000年に5000部発行した小寺一隆さんの復刻版。

★いずれも申込み、お問い合わせは大阪市城東区蒲生4－11－7「蒲生の家」瀬川さん（06・6936・7000）



やる気アップ・楽しく生きるための「コーチング講座⑤」

いきいき生きるために

昔から目標を持っていなくてはいけないとか、天職を早く見つけてやりたいことをしなければいけない、みたいなことをよく言われます。このように「しなければいけない」という風潮もあれば、公園で野球をしてはいけない、電車で携帯電話はいけない、タバコを吸ってはいけない…など「してはいけない」こともたくさんあります。

日常で目にし、耳にするこれらのことを自動的に受け取るのではなく、いろんな視点から自分で考える力をつける。それがいきいきと生きる一歩を踏み出す大きな力になります。

目標を持つのは大事ですが、目標にこだわりすぎず、自分は「どうありたいのかBEING」と「何をするのかDOING」の両輪を持ってほしいと思います。コーチングでも「どうありたいか」気持ちが定まっていないのに、「何をするか」行動ばかり促すと無理な体勢で走ることになり、前に進みません。両輪のバランスが取れてこそ安定走行できるのです。

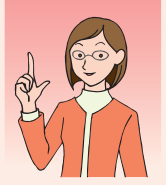
「さいだね」という言葉をよく使うのですが、「さいだね」とは「才能の種」を意味する私の造語で、子どものころ、私の数学の「さいだね」はどこに行ってしまったんだろうかとか、こんなマンガを描く「さいだね」が私にもあればいいなとか、そういう風に使っていました。

ところがコーチを始めてから、どの人も皆、数え切れないほどの「さいだね」にあふれていることがわかったんです。本人が気づいていない、認めていないだけなんです。

一人ひとりの「さいだね」をサポートするうちに、「さいだね」は人とのかかわりの中でこそ、育ち、発揮され、影響し合う、ということを経験的に知りました。

またコーチングには「誰も間違っている人はいない」という考え方があります。以前の私は意見の違う人を「この人、間違っている」と思っていたのですが、この考え方に出会った瞬間、360度視界が開けたくらいの衝撃でした。誰も間違っていないとなると、自分と違う考え方の人は何に価値を置いているのかに好奇心を持ち、いい所を見つけ、認めることができるようになります。自分を認めてもらえると人は本当に変わります。いきいきと生き働く力が自分の中からわいてくるのです。

私たちは自分の立っている所を平らだと錯覚しがちですが、領域を広げてみると実は地球という球体の上に立っているわけでしょう。そういうふうに視点を広げるのがコーチの役割でもあると考えています。



- - - 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。

イベントナビ EVENT NAVI

■ 生き生き長寿シニアカレッジ

加齢に伴う心身の老化や病気の予防法など要介護にならないためのセミナー。受講料3000円、選択受講の場合は1講座1000円。NPO大阪活性化推進総研主催（06・6351・0047）。大阪市中央区大手前1-3-49、ドーンセンターで開く。

●10月31日（土）13時半から15時
「免疫力でガンを治す」（大阪大学大学院医学系研究科、杉山治夫教授）。

●11月28日（土）15時から16時半
「高齢者を“引きこもり”から護るために」（大阪警察病院長、越智隆弘先生）

●2010年1月23日（土）15時から16時半
「脳の病気にならないためには～アルツハイマー病と脳血管性認知症」（前金沢大学大学院医学系研究科、小川智教授）

●2月27日（土）
「老化と免疫機能の低下～健やかに老いるためには」（大阪大学大学院医学系研究科、宮坂昌之教授）▽癒やしのコンサート（この回のみ会場は大阪市北区、中央電気倶楽部）

■ 講演会「認知症の人と家族を地域で支えるために」

10月18日（日）10時15分から12時、エル・おおさか（大阪市中央区北浜3-14）。講師は松原医師会副会長。李利彦先生。午後から難病医療相談会もある。入場無料。お問い合わせは大阪難病連（06・6933・1616）。

■ みんなにやさしい「シッティングバレーボール教室」

11月22日（日）、13時から大阪府立天王寺高等学校体育館で、パラリンピック正式種目・シッティングバレーボールを体験できます。参加条件、申し込み方法など問い合わせは大阪府障がい者スポーツ振興協会。電話06・6944・9176

■ 2009大阪府民スポーツ・レクリエーション発表交流会

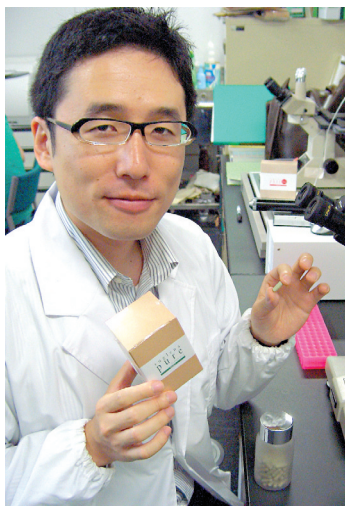
11月1日（日）10時から大阪府立体育会館で。

秋の1日、スポーツ・レクリエーションの楽しさを再発見。和太鼓演奏やバトントワーリングの発表など、レクリエーションの楽しさをぜひ。一般参加型のニュースポーツも企画している。お問い合わせは、大阪府府民文化部生涯スポーツ振興課06・6941・1585

健康最前線 intervieW

産学連携の「健康食品」 メタボ、生活習慣病に自然のサプリ力

人体に必要なさまざまな栄養素を豊富に含む夢のような食材がある。緑色の小さな藻類「ユーグレナ」だ。5億年前から生き続けてきたこの単細胞生物がいま、メタボが気になる人などから注目されている。世界で初めて大量培養と食品化に成功したバイオベンチャー「ユーグレナ」社（東京都渋谷区）の出雲充社長（29）を東京・文京区の東京大学構内の研究所に訪ね、健康増進とサプリの役割などについて聞いた。



バイオベンチャー「ユーグレナ」社　社長
出雲　充 さん

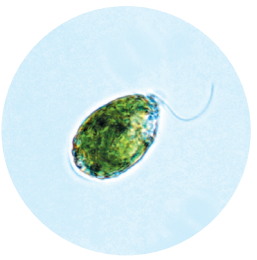
PROFILE

出雲　充（いずも・みつる）さん

1980年広島県生まれ。東京大学農学部（農業経営専攻）を卒業後、東京三菱銀行に就職、05年に株式会社ユーグレナ設立。07年には東大アントレプレナープラザ内にベンチャー企業一番乗りで研究所を構える。夢はユーグレナのサプリを宇宙食にすること。また藻類ユーグレナの持つ高いCO2吸収能力に注目し、火力発電所の排出ガスを削減する実験を電力会社とともに進めている。

――そもそもユーグレナとはどんな生物ですか。

池や水田などに生息し、長さは約0・1ミリほど。学名がユーグレナ、和名はミドリムシ＝写真＝です。葉緑体で光合成を行う一方、べん毛と細胞収縮で動くこともでき、動物と植物の両方の性質を持つ唯一の生物です。顕微鏡の発明者レーウェンフックが17世紀にラテン語から「美しい（eu）眼（glena）」という意味で名づけました。



――そんな微生物に注目した理由は。

1998年、大学1年の夏に初めての海外経験でバングラデシュを訪れた際、経済的に貧しい人々の食生活を目の当たりにしました。現地には米やイモなどの炭水化物はあるのですが、ビタミンやミネラル、アミノ酸などの栄養素が決定的に不足しているのです。高い乳幼児死亡率の一因です。この体験が「環境や人の健康にかかわる仕事をしたい」と考え始めた原点です。

そして20歳のころ、大学の講義で、ユーグレナには野菜のビタミンや魚のアミノ酸やDHAなど動物と植物の栄養素がいっぺんに含まれており、食品として大きな可能性があることを知りました。世界で誰も事業化に成功していないことにも興味を覚えました。

――そこからユーグレナの食品化への挑戦が始まったのですね。

はい。しかし事業化に必要な大量培養が難しいのです。細胞組織が柔らかいため雑菌に侵されやすく、従来は無菌室での培養が当然視されていました。低コストで安全に培養する方法が課題でした。

東大の仲間が大阪府立大、東京薬科大、近畿大などとも共同研究を進める一方、私は02年に大学を卒業し、就職先の銀行で資金繰りや経営ノウハウを学びました。そして05年の8月に株式会社ユーグレナを設立、同年12月に世界初の大量培養に成功しました。

場所は無菌室ではなく、沖縄・石垣島の陽光注ぐ屋外プールです。これで事業化のめどが立ち、06年から補助食品のサプリメントを販売しています。

――食品としてのユーグレナの特徴は。

まず、現代人の健康の大敵である生活習慣病などの予防に注目されています。例えばガツガツと急いで食事をしたり、夜中の飲食を続けていると血糖値が急上昇し、糖尿病リスクが高くなります。ユーグレナはこの糖分の吸収を阻害する働きがあると考えられています。

また、動脈硬化や心臓病を引き起こす血中中性脂肪量を抑えると言われるDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸が豊富で、「例えばユーグレナ1グラム（ユーグレナピュア5粒）」にはウナギ100グラムと同量のDHAが含まれています。1日1グラムのユーグレナを2カ月飲んだテストではLDL（悪玉コレステロール）が約10％低下しました（個人差があります）。さらに、水銀やカドミウムなどの重金属を腸内でつかまえて便と一緒に排出促進してくれるデトックス作用も。

この他、必須アミノ酸やビタミン類の含有量も、クロレラやモロヘイヤなどよりはるかに豊富なのです。



サプリ「ユーグレナピュア」の主成分はユーグレナのほかビール酵母、ロイヤルゼリー、鮫軟骨抽出物（コンドロイチン含有）、月桃葉エキスなど。1本90粒入り（約1カ月分）で6825円。暮らしいきいき本舗より入手可能。

――特にどんな人にお薦めでしょうか。

メタボ体質の方に向いています。ユーグレナには植物細胞の硬い細胞壁がなく、柔らかい細胞膜しかないため消化吸収しやすい。高齢者の栄養補助にはお薦めです。更年期障害の女性にもお試しいただきたいですね。

――高齢者の食生活へのアドバイスを。

まずは「三食ゆっくり腹八分」を心がけてください。バランスのとれた食事が理想なのですが、一人暮らしなどでは魚を焼いたり、手のかかる料理をするのは面倒で、実際にはDHAやアミノ酸は不足しています。そこをサプリで補ってやればいいのです。特にユーグレナは、自然からまるごと抽出した手軽な「動く野菜」。薬や化学合成された素材ではありませんから安心して食べていただけます。

――最後に今後の目標を。

サプリは現在、通販での販売です。さらなる普及へ大手メーカーとの提携も考えています。

将来はアフリカなどの発展途上国に培養設備をつくり、現地でユーグレナを生産して食糧問題解決に貢献できたらいいですね。



生活の幅を広げ、心地よい座り 世界レベルの「車いす」を届けたい

第36回 国際福祉機器展 に出展

9月29日から3日間、東京ビッグサイトで開催の、わが国最大の福祉機器展『H.C.R.（国際福祉機器展）』。パシフィックサプライ株式会社（川村義肢株式会社のグループ会社で、福祉器具の総合商社）は、これぞ理想と思われる車いすを今回の『H.C.R.』に出展。車いすを長年扱ってきたスペシャリストたちが惚れ込んだ商品とは、いったいどんなものか。マーケティング本部の岡田裕生さん、杉本昌子さんを訪ね、車いすにかける熱い思いとともに、さまざまなニーズに応える最新の車いすの魅力をうかがいました。

「車いすを利用する人ってどんな人ですか？」パシフィックサプライのマーケティング部・車いす担当の岡田裕生さんからの第一声は、質問でした。

「自分で歩行ができない人、ですか？」。そう答えると「そうですね。一般的に、歩くのが不自由になった人が利用する福祉器具と認識されています。そして誰かが後ろで押しているような光景を、思い描きますよね」。そういった考え方や思い込みを一変したい、というのがパシフィックサプライです、という。

車いすが利用者に自走する喜びを与えて、自分ひとりで動ける行動範囲を広げるものであってほしい、というのが理想。『車いすに乗ったら最後』という高齢者が、歩行困難な足で一生懸命歩いているのを見かけます。また、脳卒中などで倒れた場合、少しでも歩行ができれば、歩行訓練ばかりをさせる医療機関、歩行訓練に執着する患者さんと、その家族がいます。

もちろん歩行訓練は大切なのですが、楽にすばやく移動できる車いすをうまく併用すれば、移動が簡単で、行動範囲が広がると思うのです。「あまりうまく歩行できないという人こそ、生活の幅を広げるために使うべきなんです。ドイツなど諸外国では、そういった考え方が主流なんです」と岡田さん。

「車いすってどんな乗り心地だと思いますか？」。今度は、杉本昌子さんからの質問です。

「う～ん、そんなに心地よくはなさそう…」。「ですよね。身体に接する部分が平坦な薄いシート。パイプで固められていて…まるでキャンプ用のいすにタイヤが付いたような状態です。長時間座っていて、リラックスできると思いますか？」。うーん、考えただけでも、お尻が痛くなり、肩がこりそうです。

世界的にキャンプ用のいすのような形が、主流になったのは1940年代。軽量化され、たためる利便性が人気を呼んだのです。ところがその後、いす文化圏であるヨーロッパで「そんな座り心地の悪いものを使うのはおかしい」という問題意識が生まれ、車いすが「いす」の機能を取り戻し始めているのです。

ところが日本は、まだまだ。それを変えたいと常に思い続けていた岡田さんたちは、海外の企業に眼を向けて、やっと自分たちが納得できる車いすを見つけたといいます。そして『H・C・R』に出展したのは、そのなかでもえりすぐりの3台の車いすと、車いす用のバックサポートです。それぞれの魅力をここで紹介いたしましょう。

広がる行動範囲

乗り心地も重視

ドイツ マイラ社の『ニモ アルファ』

電動リフトを標準装備



安全性と機能の良さに納得し、パシフィックサプライ社が初めて取り扱う電動車いすがこれ。独自の総合電子制御システム「CAN-BUS」が車いすの姿勢、動作状態、路面の傾斜などを常に監視。例えば道が斜めに傾いていた場合も、角度センサーが反応して軌道を修正してくれます。

オプションで多彩な形に電動で動けるようになっていますが、なかでも標準装備で喜ばれるのが、リフトアップ機能。電動リフトで最高30㌢上昇します。「なぜ、この機能が喜ばれると思いますか？　普通、車いすの人と話す人は目線の高さを合わせて、しゃがんでしゃべりますよね。実はそうされるのが苦痛だという人が多いのです。そこで立っている人と目線が合うこの機能はある意味、心のバリアフリーですね」と岡田さん。

ドイツ マイラ社の『ブリックス』

幼児から自走を楽しもう



1歳半くらいから使用できる車いす。昨年からパシフィックサプライ社で取り扱いを始めました。軽量（約9㌔）でほんの少しの力で操作できる造り。「歩行困難な幼児には歩行訓練を最優先にしてしまいがち。もちろん訓練は大切ですが、自走経験を早い時期に得ると、子どもはすばやく移動できる楽しさを知り、行動範囲を広げることができます。例えば、公園までは車いす、公園では歩行で過ごす、などメリハリをきかせましょう。行くまでにクタクタになっていては、公園で思いっきり遊べませんから。

ドイツではこの車いすを利用して、自発的な行動を早く経験した子供は知識レベルが上がり早く社会性が育つ傾向があると言われています」と岡田さん。

ドイツ マイラ社の『メックス』

装具のまま乗り降りOK



『ブリックス』よりも大きな子供用の車いす。装具をつけた子供が、装具を外さずに楽に乗り降りできるように、フットスペースが広くとられています。前座高、後座高、車軸前後の位置を個別に調節可能。「大人の車いすと違い、子供は成長にあわせて細やかにサイズを変えていかなければいけません。また、装具を利用し始めたり、という生活の変化にも対応できるところが、優れています」と杉本さん。

イギリス パフォーマンスヘルスプロダクト社の『Vトラック』

ずり落ちない「車いす」へ

車いすのバックサポート専門のメーカーゆえに、最も快適な座り心地を追求。長時間でも安心して、安定した状態で座っていられます。「ずり落ちたような体勢の車いす利用者を見かけることはありませんか？　片マヒや半身不随だから仕方ない、と思わないでください。背もたれにサポート力や姿勢保持力がない車いすが問題なのです」と、杉本さん。背骨を中心に左右に4本ずつストラップが並び、それを個々に引っ張ることでクッションの張り具合を変化させ、身体をサポートさせることができるのだそう。「とにかく、一度試しに座ってみれば納得してもらえるはず」。



『H.C.R.』では、それぞれの商品に関して本国からデモンストレーターが来日。興味のある方の目の前で、詳しく説明し、実際に体感OK。残念ながら『H.C.R.』で見られなかった人は、川村義肢株式会社大阪本社（大東市御領1丁目12-1）を訪ねてください。商品に実際に、見て、触れて、体感することができます。
ご来社前には、お問い合わせを。電話072-875-8013

試乗車も準備しております。お気軽にお問い合わせ下さい。

B-R-I-X ブリックス 座幅18～36cm 332,000円～



mex-x メックス 座幅24～40cm 369,000円～



MEYRA ORTOPEDIA ニモアルファ 座幅42～52cm



V-Trak Vトラック ※車いす本体は別売です 116,340円～



パシフィックサプライ株式会社
☎072-875-8013 FAX072-875-8017
車いす市場開拓係　担当：岡田　http://www.p-supply.co.jp/