

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—

2010.SUMMER
第14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・広告のお問い合わせ／毎日新聞大阪センター

INDEX

いきいきインタビュー 1

タレント 長谷川理恵さん

美加の逸品「楽々通販」 2

天使のパン・ケーキ

いい日いい旅いいお宿 3

医王の森自然楽校
福祉タクシーまで
リーガロイヤルホテル京都
ANAがツアーアシストデスク

福祉・介護最前線 4

移乗機器の使い方

医療最前線 5

中山クリニック
イベントナビ
カン・タン旬感クッキング
チェアエクササイズ

福祉・介護最前線EVENT 6

VOCA(Voice Output Communication Aid)講習
おしゃれな補聴器

福祉・介護最前線Report 7

介護(か)医療(い)ご近所(ご)の大切なミニ・ニュース
福辺流・力のいらない介助術③

シニアの暮らし方 8

公的相談窓口などの活用
プレゼント

食と走りで『美』を追求

INTERVIEW



2000年のホノルルで初めてフルマラソンを経験して以来、レースに毎年欠かさず出場、芸能界きつてのランナーで知られる長谷川理恵さん。「食と運動はセット」と自ら言うように、ランニングと並んで「食」の勉強を続け、野菜ソムリエ、ベジフルティーチャーターの資格も持つ。ファッション誌「Can Cam」のモデルデビューから17年。「心」と「身」トータルに美を追求してきた長谷川さんに身体との付き合い方、食生活へのアドバイスなどを語ってもらった。

「2000年のホノルルマラソンから10年、何がここまで長谷川さんをひきつけたのでしょうか。初めてのホノルルマラソンは、テレビ番組の企画としてお話をいただいたので、ハワイに行けることが大きくて(笑)。走ってみることにしました。3カ月前から練習を始めたんですが、走るうちに自分の体が変わっていくのを実感したんです。たとえば代謝が良くなり汗が出るようになったり、どんどん走れるようになってゆくのわかりました。」

初マラソンはすごく大変で苦しかったんですが、3時間59分と目標の4時間を切ることで、たうえ、走った後の感動と達成感は生まれて初めて味わう感覚でした。ここまで自分を極限まで追い込んだことはなかったですから。それほど刺激的で感動的でした。ただ、終わってしばらくの間は「あんなに苦しいことを」と思い、やめようとも思いましたが、目標が欲しくなって再び走り出しました。



「以来、ホノルルマラソンには毎年出場。ベストタイムは03年に出した3時間15分36秒。東京国際女子マラソンも2回出場されました。」

レースというのは1年間計画を立てて一日一日の練習を重ねます。仕事とマラソンのバランスを取るのには初めは大変でしたが、走ることが日常になってからはそんなに苦しく思わなくなりました。毎朝、皇居周辺を走り、レース3カ月前からはコーチと一緒に特別な練習をしたり合宿したり10キロ、30キロ、40キロ走をします。

マラソンを始めて10年の今年は、走りたいときに走る、走るのを楽しむという感じで、レースを意識しないでゆっくりしたペースでやっていると書いています。

(2) 面へつづ

シーメンス補聴器は130年以上もの間、その革新的な技術で聴覚ケアの進歩に貢献しつづけています。

2010 Pure ベストサウンドテクノロジー登場

小さなサイズと自然な聞こえを両立した、シーメンス補聴器「ピュア」シリーズ。軽さや豊富なカラーバリエーションに加え、テレビや電話が聞きやすくなるリモコン機能も搭載。補聴器は、ますます人の耳に近づきました。



2008
Siemens Tek™
TVや電話とつながるワイヤレス拡張通信機能



2006
Centra™
学習する補聴器



2004
Acuris
CICサイズにも対応するワイヤレス通信機能



1997
Prisma
ツインマイク指向性のデジタル補聴器



1987
Telos
シーメンス初のリモコン



1966
Siretta339
耳あな型補聴器

SIEMENS

BestSound™
Technology



1878
Phonophor
難聴に対する最初のシーメンス製品



1949
Phonophor Alpha
ポケット型補聴器



1959
Auriculina326
シーメンス初の耳かけ型補聴器

6面に掲載の補聴器専門店「エイドセンター」でシーメンスの新しいキコエを体験いただけます。



補聴器のQ&A 差し上げます。

0800-888-0303

ご近所で体験いただける取扱店もご紹介しております。



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。

楽々通販

美加の逸品

障がいを超えてパンを焼く 4年待ち?のパンの味は

北鎌倉
天使のパンケーキ

注文してから、お届けは4年後なのに、注文した段階で心が満たされる。そんな不思議なパンやケーキは鎌倉の「軒家の小さな家庭用オーブン」で焼かれている。多以良泉己さんは元競輪選手。モデルの宇佐美総子さんと結婚し、活躍を期待されていた2005年8月、レース中に転倒。一生寝たきりかもしれないと宣告された。ベッ

ドの上で動かずしゃべらない泉己さんを見て「私がひっぱっていい」と決心した総子さん。病室を緑でいっぱいにして、音波療法、アロマテラピー、マッサージ、食事療法...あらゆることを試し、泉己さんは言葉、手の感覚、歩行...と少しずつ機能を取り戻していった。奇跡的な回復だったが、高次脳機能障害と左足のマヒが残り、「競輪選手としての復帰」という二人の熱い思いは断念。

早速、パン教室に通い、パン作りに打ち込んだ。全国からこだわりの食材を求め、台所を総子さんが日曜大工で改造し、小さな工房に。知人に食べてもらっていたのが、あつという間に評判になった。



だ。しかも泉己さんは幼い頃から家事をし、お菓子作りも得意。出会った当時、総子さんのために焼いたケーキが二人の仲をとりのつた、というエピソードがあるほどの腕前。

焼く前に「ご病気で入院中です」「視覚障害で甘いものが大好きだそう」など、総子さんから注文者の情報を聞き、工房にこもり、3時間かけて焼き上げる。一度に1つだけ作るパンやケーキに込められた思いを手紙にして添える総子さん。注文の多さに思わず「一度に3つ焼いてみよう」と提案したら、悩んだ末に「誰のために作っているかわからないパンなんて、作れない」と泉己さん。「僕のパンを待っている人がいる。喜んでくれる人がいる。それが僕の生きる力です」と総子さんの著書「幸せはここ天使のパン」(主婦と生活社)にある泉己さんの言葉が、パンを待つ4年間を充実した時にしてくれる。この著書は、看病とリハビリの日々を明るく乗り越えた体験をつづっていて読み応えがある。

■天使のパン・ケーキ

〒247-0054 神奈川県鎌倉市高野38-11
電話 0467-43-4616

<http://www.gateaudange.com/>

食パン1.8斤 1,260円(送料別)
※他に多彩なパン、ケーキ、焼き菓子類もある



心と身体の『声』を聞いて

「これからランニングを始める人にアドバイス。」
自分のペースで楽しみながら、無理をしない事が一番です。練習をやりすぎた時期というのが自分にもあったのですが、続けたいからこそ、頑張る時としっかり休む時を見極めてもらいたいですね。「もう少し走れるかな」というところで切り上げておく位がいいのではないのでしょうか。とにかく秘訣は「やりすぎないこと」です。

「野菜ソムリエの資格を持つほど「食」のことにも詳しいですね。」

子どものころから野菜は好きではなかったのに、走り始めてからは体が欲するの「食べたい」と思うようになりました。それまでは「体型維持のために食べない」という考えしかなかった



のですが、運動しているのと食べなくなるし「食べなくても大丈夫だし、調子もよくなる」とわかって食べ物に興味が出てきて、勉強をするようになり、02年に「野菜ソムリエ」そして昨年「ベジ

フルティチャー」の資格を取りました。今は小学校を回り、食の大切さや一日にこれくらいの野菜を取りましようということの子どもたちに語っています。

「食生活のアドバイス。」
私はなるべく買い置きせず、そのつど買いに行くようにしています。旬のものを取り入れ、なるべく色々な種類のものを食べるように心掛けています。一回の食

カフェでは、体にいい食材を使い、エクササイズブームではストレッチを中心に展開していきたいです。お店を作ろうと思っただけ、おいしくて体にいい食べ物と、楽しく運動をすることで内側からきれいになるような場所を作れたらと思ったのがきっかけでした。食と運動はセットですから私も勉強してインストラクターの資格を取ったんです。

農水省の「フードアクションニッポン」(食料自給率を上げようという運動)の一員でもあるので、お米を応援する意味から日本酒もコラボで何かやりたいな、と考えているところです。

「こころ、気持ちを快適に保つために続けている、長谷川さん独自の工夫はありますか?」

PROFILE
長谷川理恵(はせがわりえ)
1973年12月1日生まれ。神奈川県出身。93年「Can Cam」に読者モデルとして初登場。デビューから4カ月で表紙を飾るなどファッション誌のモデルで活躍。一方で2000年のホノルルマラソンに初出場し毎年この大会に出ている。食についても関心を持ち02年ベジタブル&フルーツマイスターの「ジュニアマイスター」取得。05年には「日経ヘルス」誌で「ヘルシーイメージタレント」の女性部門1位にランキングされた。著書・写真集は数多く、最新著は「Running Beauty」(ポプラ社)

毎朝、お風呂に2時間、半身浴で入って本を読むことです。本は毎日1冊ずつ読みます。もっぱらビジネス書です。このことを聞いた出版社の方が興味を示して下さり、9月に「本の読み方」(仮題)という本も出すことになっています。

これからの心身の健康をテーマに前向きにいろいろ挑戦していきたいですね。



好評発売中

長谷川さんは新著「Running Beauty」を今年1月に出した。写真集のようにオールカラーで準備運動から姿勢・フォームさらにはアフターマッサージまで長谷川さんが紙上で手ほどき。ランナーのためのお勤めの食事レシピ付きで紹介している。ポプラ社。1600円(税込)。

Sérieux 帝塚山

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
◎荒れたお肌を収め直す
◎自然治癒力を高める

天然成分ならではこの透明感を! ご覧ください!

アピュア石けん
100g 定価3,360円(税込)
2,100円(税込)

石けん2個セット
3,675円(税込)

初回限定
特別価格

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『アピュア石けん』が好評。

お客様の声
(滋賀県 安田さん) このアピュア石けんのおかげでかゆみが抑えられて、出かけるのが楽しくなりました。
(三重県 福山さん) 半信半疑で使ってみたけど、使う度にかゆみが治まって大満足です!!

●アピュア石けんの効果・成分●
■かゆみを抑える竹酢液・甘草エキス
■湿疹を改善するコクトオリゴ
■乾燥を防ぐヒアルロン酸
■肌を清潔に保つティートリー油・ヒバ油

セリユー 帝塚山 提供番組
「ザッツ・ステージ! “ 薮下哲司のエンタメ講座 ”」7月4日スタート
(毎週日曜 9:30~9:55)
なにわルネサンス「おとなの文化村」
(毎週日曜 24:00~1:10)
おしゃべり音楽マガジン くらこれ!
(毎週日曜 1:30~2:00) FM OSAKA (FM851) にて放送!!

プレゼント!!
アピュア石けんをご注文の方に
上記ラジオ番組をお聞きの方全員に
竹酢液配合の、肌に優しいスキンケア
3点セット!

かゆみ
湿疹
乾燥に!

エッセンス
ジェル
ローション
クリーム

ご注文・お問い合わせ
0120-64-0005 受付/AM9:30~PM8:00
(日・祝はPM6:00まで)
大阪市住吉区帝塚山中1-10-3
FAX.06-6672-9090
<http://www.serieux.co.jp>

株式会社セリユー帝塚山
●商品はお申し込み後7日前後でお届けします。●送料210円お客様負担となります。●お支払いの郵便振替にてお願い致します。●商品到着後7日以内返品可。但し返品送料はお客様負担になります。商品開封後の返品は不可。●特価期間:2010年8月末日まで。

3 いきいき SMILE



自然とのふれあいを旨として活動する石川県金沢市のグループ「医王の森自然楽校」は、車いすでも野外活動を満喫するふれあいキャンプを7月31日～8月1日、金沢市大菱池町の「医王の里」で催す。医王の里には車いすでも散策できるよう自然の中に造られた「ぬくもりの木道(こみち)」がある。

プログラムは、7月31日＝昆虫トラップ作成、アウトドアッキングにて夕飯、たき火▽8月1日＝早朝のカブトムシ捕り、木道のペイント＆打ちつけ、など。

●「医王の里」までの交通＝北陸自動車道金沢西ICより20分

●医王の森自然楽校
キャンプ担当／福地英子さん
電話 090-9764-6281 FAX 076-229-3053
E-mail sparrow@ebony.plala.or.jp

いい日
いい旅、
いいお宿

Vol.14

夏休み、自然の中を車いすでスイスイ。海に、山に、体にハンディがあっても安心な旅が楽しめる情報を、今回もお届けします。空の旅もあれば潮風を味わうコースも。

車いすでも昆虫をつかまよう！

一 医王の森自然楽校 ふれあいキャンプ



ユニバーサルタクシーで行く南紀勝浦の旅

一 福祉タクシーまえて

世界遺産・熊野の旅を高齢者や身体の不自由な人にも楽しんでも欲しい、と和歌山県那智勝浦町の「福祉タクシーまえて」は一人ひとりに合わせた観光案内をしています。

「高齢者・身体の不自由な方に、バリアフリーな旅・観光を安心・安全でサポートします」をモットーに、福祉タクシーまえてでは、1日1組(4人まで)限定で、南紀勝浦でオーダーメイドの観光タクシー営業をしています。



料金 1日(8時間)で28,000円から。1泊2日から(費用要相談)や半日(4時間)14,000円コースもあり。車いすのまま乗車できます。

●福祉タクシーまえて
和歌山県東牟婁郡那智勝浦町
狗子ノ川157-204
電話 0735-54-1668
<http://www.geocities.jp/tisyo250307/>

一 リーガロイヤルホテル京都

高齢者や車いすに優しいストレスフリーな客室登場



近年、多くなった車いすご利用者に快適なホテルライフを、と通常4名利用の客室を大改装。車いすでも楽に過ごせるツインルームに変身した。エントランスから幅広く、バスルームは通常(スタンダードルーム仕様)の約2.3倍の広さ。クローゼットのハンガーの位置も低く変更でき、浴室に用意された呼び出しベルで客室に合図を送ることができる工夫などが施されている。デュベ(羽毛)スタイルのふかふかベッドの心地の良さも好評。1室(2名利用)32340円。

●リーガロイヤルホテル京都
京都市下京区東堀川通り塩小路下ル松明町1番地
アクセス/JR京都駅から西へ徒歩7分
電話 075-341-1121代 <http://www.rihga-kyoto.co.jp>

NEWS

業界初。ANAがツアーアシストデスクを配置

募集型企画旅行の国内版「スカイホリデー」と海外版「ハロツアー」を扱うANAセールスでは高齢者や身障者の不安を解決すべく「アシストデスク」を開設。バリアフリー旅行でなく、一般の人の行動スピードで

●ツアーアシストデスク
電話 03-6251-8550
■10:00～12:00
■13:00～18:00
土・日曜、祝日、年末年始休み

笑顔の一日を
創造してみませんか？

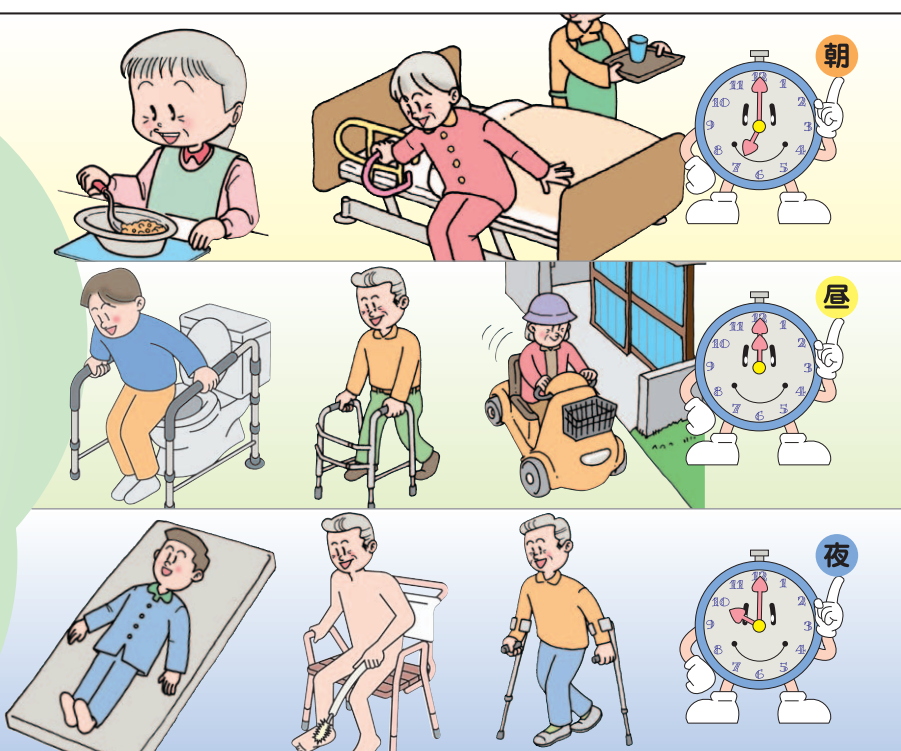
川村義肢株式会社

〒574-0064 大阪府大東市御領1-12-1

☎ 072-875-8020 FAX 072-875-8041

川村義肢 検索

www.kawamura-gishi.co.jp





操作も簡単なスタンディングリフト



武田さんの指導にみなさんも真剣そのもの

パシフィックサプライ
武田茂樹 さん

腰痛から介護者を守る「移乗機器」 介護を受ける側も「効果」実感!!

「モーリフト倶楽部」講習会開く

移乗機器の有効性や使用法を学ぶ講習会「第3回 モーリフト倶楽部」が、5月22日、大東市の川村義肢本社にて開催されました。介護の現場で深刻な問題となっている腰痛障害。介護者の健康を守るため、現在、欧米では、ほとんどの施設で、移乗介助の際には介護機器が使われています。しかし、日本ではまだまだ普及していないのが現状です。「普及していないのは、きちんと使いこなす技術が浸透していないこと、有用性が認知されていないのが原因と言われており、移乗機器の普及と理解を深めるために当日は、福祉機器の総合商社「パシフィックサプライ」の武田茂樹さんを講師に迎え、理学療法士、作業療法士、看護関係者など、介護の現場で働く方たちが、実習を含め約4時間、みっちり学びました。

増加する一方の腰痛障害

講習会では、介護職の現状や移乗用具の効果、正しい介助姿勢などについてスライドを使って紹介されました。

まず、平成20年に行われた介護職の労働環境、労働者の実態調査では、「現場では1年間に20%の方が退職しています。民間の企業が7%くらいなので、非常に高い数字です。その原因の大半を占めるのが、賃金の低さと、身体的負担です。賃金については昨年から助成金がスタートし、改善が進められていますが、問題は身体的負担。ズバリ腰痛です。業種別の腰痛発生状況でも、製造業や運輸交通業と並び、介護職や医療職を含む保健衛生業はトップ4に挙げられ、2007年度には、全産業の中で1番になってしまいました」と武田さん。

保健衛生業者の勤務先

は、社会福祉施設、病院、診療所など。中でも、社会福祉施設に勤めている58.3%が腰痛を発生。ごく最近の調査では、看護師の9割が、腰痛を持っているというデータもあるそうです。介護の現場で、どれだけ多くの人が腰痛に苦しめられているかが、よく分かります。

腰痛で1番多いのは、ぎっくり腰(36.6%)、次いで腰の捻挫(29.3%)、3番目が椎間板ヘルニア(20.7%)です。なかでも椎間板ヘルニアは16年前の2.1倍に急増。「このまいくと、椎間板ヘルニアが1番になる恐れがあります」と武田さんは警告します。

椎間板を壊してしまっ人力での移乗作業

介護の中でも最も腰に負担がかかるのが移乗作業です。椎間板、圧縮力の許容値というものがありません。大まかにいうと、25キロまでの負荷な

ら人間の椎間板は壊れません。しかし、慶応大学工学部の山崎先生の実験では、かかえ、かつぎ、1人介助、2人介助のいずれも許容値を超えてしまい、椎間板が壊れてしまうくらいの負荷がかかることが明らかになりました。実験で、人力での移乗作業がどれだけ危険かはっきり実証されています。では、用具を使った



揺れが少なく、安全に昇降できる床走行式のリフト

介護機器導入に半額を補助

日本でも1994年、腰痛予防対策指針が定められました。その中には、重量制限があり、男性は自分の体重の4割以下、女性の場合は自分の体重×0.24まで、それ以上重い物を持ち上げるといけないことになっていました。

でも、実際にはほとんど守られていないのが現状です。欧米なども20年前までは日本よりもっとひどい状態で、腰痛になる介護職、医療職の方が後を絶ちませんでした。そこで、法律で

介護の中でも最も腰に負担がかかるのが移乗作業です。椎間板、圧縮力の許容値というものがありません。大まかにいうと、25キロまでの負荷な

時に、どれだけ身体への負担を減らせるのしょうか。例えば、ベッドから車いすに移動する際に、スライディングボードを使うと、介護者が片膝をついた状態では、負荷は使わない時の半分以下、立位の状態でも、負荷は25キロ以内だということ。ただし、せっかく道具を使っても、正しい姿勢で使わないと、これまた

務づけられました。これにより、欧米では、腰痛になる方が激減しています。日本でも09年2月から、介護職の賃金を上げる助成金を含め、介護労働者設備等整備モデル奨励金がスタートしています。社会福祉施設などで、介護機器を導入する際にも、導入費用の半分を補助(上限300万円まで)。都道府県の労働局が担当窓口になります。大阪では、梅田のハローワークで受け付けています。

はじめて使う移乗用具に感動



スライディングシートを使った練習

午後からの講習は、スライディングシートを使って、ベッド上で体が足元にずれ下がってしまった人を上方の位置に戻す練習。は

腰痛の原因になってしまっています。介護だけではなく、普段の生活でも同じです。「あらゆる作業をする時に、正しい姿勢を維持すること。脊柱を真っすぐ起きた状態にし、上肢を使わず、下肢の筋肉を使うこと。そして、物を運ぶとき、持つ時はできるだけ体に近づけることが大切です。」

じめて使用する方が多かったのですが、体の下に敷くだけで、少ない力でスムーズに作業ができることが分かり、思わず「わあ、力がいらなくて、ラクですね」の言葉も。

次は、ベッドから車いすへの移乗に使うスライディングボード。折り畳め、キヤリーバッグのように持ち運ぶことができる重量25キロの軽量リフトでの移乗練習では、1人がマスターする度に、拍手が贈られ、真剣ながらも和気あいあいとした雰囲気。その後も、操作もごく簡単で1分くらいで移乗できるスタンディングリフトなど練習を重ねました。

参加された方は「用具があるのは知っていたのですが、使い方を知らなかったのでもっと勉強になりました」。「利用者さんの気持ちになって体験できたのがよかった。用具を使うと、利用者さんも、すごくラクに移乗できることが分かりました。ウチの施設でも是非取り入れてほしい」と、移乗用具の必要性を実感されたようでした。

イベント情報

運動指導法を習得したい方へ

チェアエクササイズ 4時間セミナー&認定試験

●8月21日(土)、22日(日)
ウィルあいち(愛知県名古屋市)
●9月4日(土)、5日(日)
横浜市スポーツ医学科学センター(神奈川県横浜市)

サーキットチェア 指導者養成講習会

●9月26日(日)
Bum東京スポーツ文化館(東京都江東区)
●10月3日(日)
ウィルあいち(愛知県名古屋市)
高年齢・低体力者の運動指導
セミナー「元気kai!2010」
●9月12日(日)
なみはやドーム(大阪府門真市)

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

～あがる(ももの前後)～



※30回行ったら、今度は右足からスタートし、同じく30回行います。

～またいで降りて(骨盤の左右の高さを安定させる)～



※30回行ったら、右足からスタートし、同じく30回行います。

～ももあげ(バランス能力)～



※左右の足、交互に上げ30回行います。

5 いきいき SMILE

イベントナビ

■障害者サイクルスポーツ大会
（サイクルフェスタ）2010年
8月8日（日）10時～16時

日本障害者競技支援協会（特定非営利活動法人）の主催。大阪市浪速区の大阪府立体育会館で開かれます。障害者と付き添い関係者合わせて約500人のほか現役競輪選手10名、元Jリーガー10名、長野・トリノパラリンピック金メダリストの小林深雪選手らが参加予定。

■第37回国際福祉機器展
H.C.R.2010

9月29日（水）～10月1日（金）

東京都江東区有明の東京国際展示場「東京ビッグサイト」で。各日とも10時～17時。わが国最大の福祉機器展で企業500社の出展と10万人の来場が見込まれています。入場無料。（財）保健福祉広報協会（<http://www.hcr.or.jp>）

■スペシャルオリンピックス日本夏季
ナショナルゲーム・大阪
11月5日（金）～7日（日）

大阪市此花区の舞洲障害者スポーツセンターなど大阪府内10会場で開催。水泳、陸上、バスケットボールなど12競技にアスリート1050人が出場。審判、ボランティア、応援者を含めると16500人規模の大会になります。来年6月にアテネで開く夏季世界大会の国内予選を兼ねています。

■24時間テレビ「愛は地球を救う」
8月28日（土）～29日（日）

TOKIOをメインパーソナリティーに、今年のテーマは「ありがとう～今、あの人に伝えたい～」。盲目の少女のトライアスロン挑戦や、12年前に紹介された総勢200人のハンディキャップを持つ人と健常者の合同オーケストラと合唱団が再び登場。メイン会場は東京・日本武道館。日本各地のチャリティー会場でも募金受け付けのほか、さまざまな催しがあります。詳細は日本テレビ・番組公式ホームページ <http://www.ntv.co.jp/24h/index.html>

■ふれあい健康事業推進協議会
の介護・健康教室「認知症コース」8月7日（土）
10時～16時

大阪府社会福祉会館（地下鉄谷町6丁目駅下車）で開かれます。認知症の正しい理解と最前線の治療を紹介。事例を通して問題行動への対処や介護者の心構えについて学びます。

「施設見学コース」9月4日（土）
10時～16時

大阪市中央区中寺1の大阪社会福祉指導センター（地下鉄谷町6丁目駅下車）で開かれます。介護保険の流れ、有料老人ホームの実態と選び方のポイントを学びます。実際に有料老人ホームまたは介護老人福祉施設を訪問しサービスの実態を学びます。いずれも主催のふれあい健康事業推進協議会（info@fureai-k.com）

脳卒中 高い再発率
介護職は注意を医療最前線
interview

わが国で年間20万人から30万人が襲われる脳卒中。死亡率はがん、心臓病に次ぐ3位で、一命をとりとめても後遺症のため介護が必要になる人も多く、要介護になる原因、寝たきりになる原因のトップはこの脳卒中です。再発率も高く、介護職の人が「第一発見者」となる可能性は高いといえます。人口の高齢化で今後ますます増えることが心配される脳卒中の予防、発症時・再発時の注意点を日本脳卒中協会専務理事でもある中山博文・中山クリニック院長にうかがいました。

中山クリニック院長にきく

2時間以内の病院
搬送を

脳卒中には、血管が詰まる脳梗塞、細い血管が破れる脳出血、脳動脈の瘤が破裂して脳表面に出血するくも膜下出血の3つのタイプがあります。

共通しているのは、脳の血管が詰まったり、破れたりして、脳循環が障害され、突然、片側の手足や顔半分のまひやしびれ、言語障害、激しい頭痛などの症状が出ることです。

発症時に大切なのは、救急車で2時間以内に専門的治療のできる病院に搬送することです。血管に詰まった血栓をt-PAという薬

で溶かす治療を受けると、後遺症が残らない人が1・5倍に増えますが、発症2時間以内の病院到着が、その必須条件からです。

介護職の方が訪問中に突然、脳卒中の症状が出現したら、ただちに、かかりつけ医や家族に連絡することが重要です。また、訪問時に、前回訪問時にはなかった、新たなまひや言語障害などの症状に気づいた場合も同様に迅速に連絡してください。

予防は、
生活習慣から

脳卒中を予防するには、まず、喫煙、過度の飲酒などの生活習慣を改めること

再発を防ぐ方法は…

が重要です。禁煙の効果は数年で現れます。節酒の目安は、ビールなら中瓶1本、日本酒なら1合、ワインならグラス2杯、ウィスキーならダブル1杯までです。

脳卒中の再発率は高く、発症1年以内に1割、10年以内に2～5割の方が再発します。

再発を予防するには、初発予防と同様、生活習慣と高血圧・糖尿病・心房細動・脂質異常症の管理が重要です。加えて、脳梗塞の場合、抗血栓薬（血液をサラサラにした）、固まりにくくする薬（薬）を内服し、必要に応じて外科的治療を行うこともあります。通院と内服を継続することが再発予防に重要です。詳しくは、日本脳卒中協会のホームページを参照ください。（<http://jsa-web.org/>）



脳卒中について話す中山院長

脳卒中後のリハビリについて

理学療法、作業療法、言語療法があります。理学療法は、移動能力、特に歩行能力の回復が目的で、起き上がり、座位保持、立ち上がり、車いすへの移乗、立位保持、歩行訓練などが含まれます。

作業療法は、作業（食事、入浴、家事、手芸、工作など）を通して、日常生活に必要な機能の訓練を行う治療です。言語療法では、構音障害（うらがひが回らない状態）や失語症（言葉が出てこない、理解できない状態）による言語障害の評価と訓練をします。言語聴覚士は、嚥下機能の評価と訓練もします。

早期リハビリを!!

リハビリは時期によって大きく分かれます。発症後早いうちから始める急性期のリハビリ、急性期治療後に転院（転棟）して一日数時間、集中的にする回復期リハビリ、退院してから機能維持を目的に行う維持期リハビリに分けられています。通院（病院外来）、通所（デイケア）、訪問で受けることができます。

必要に応じて下肢装具、杖、歩行器、車いすなどが処方されていますが、その正しい使い方についてリハビリスタッフに聞いて理解しておくことが大切です。

PROFILE

中山 博文（なかやま・ひろふみ）
中山クリニック院長、社団法人日本脳卒中協会専務理事・事務局長。1984年、弘前大学医学部卒業。91～93年、デンマークに留学。コペンハーゲン脳卒中研究に加わる。95年、国立大阪病院内科医長。01年より現職。
中山クリニックは大阪市浪速区日本橋東3-7-7
電話06・4397・9299

作り方

- ①かんぴょうはさっと洗い、塩小さじ1（分量外）をまぶしてもみ、塩を洗いきながら3カップの水につける。やわらかくもどいたら3cm長さに切る。
- ②鶏肉は一口大のそぎりにする。
- ③フライパンにAと鶏肉をいれて全体に味をからませ、火にかける。
- ④鶏肉の色がかわってきたらかんぴょうのもどし汁とかんぴょうをいれてふたをして十分に味がしみて透明感が出るまで煮る。
- ⑤3cm長さに切ったねぎをいれ、ねぎがしんなりしたら溶き卵を回し入れてフタをして火をとめ蒸らして卵を半熟に加熱する。
- ⑥丼にごはんを盛り、具をのせてできあがり。

坂本廣子（さかもと・ひろこ）

料理研究家として30年にわたり「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。

坂本廣子の
かん・たん
旬感
クッキングかんぴょう
親子丼

■材料（4人分）

かんぴょう（乾）……………30g
鶏むね肉……………240g
青ねぎ……………4本（100g）
卵……………8個
かんぴょうのもどし汁…2.5カップ
みりん……………1/4カップ
Aしょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
ごはん…小丼4杯分（約800g）

電話帳を使って、転倒予防。
簡単トレーニング

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.10

どこでも誰でも気軽にできる体操として人気のチェアエクササイズ。今回は、イスではなく、どのご家庭にでもある電話帳を使った、転倒予防の体操を2回に分けてご紹介します。電話帳の幅を利用して、足のトレーニングができると同時に、室内に居ながら軽いウォーキング程度のカロリー消費ができます。

寝たきりにつながってしまう転倒を防ぐには、加齢とともに衰えていく足の筋力を鍛えることが大切です。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。

注意事項

床が滑りやすい場合は、電話帳の下に100円ショップなどで販売しているカーペットの滑り止めネットを敷いてください。また滑りやすい靴下も危険です。脱いで素足で行ってください。

会話つて楽しいね!!

VOCAの使い方講習イベント開く

福祉・介護 最前線 EVENT

自由な会話ができない障がい児・者のコミュニケーションを助けるVOCA (Voice Output Communication Aid) のさまざまな使い方を試してみる講習イベントが5月15日、川村義肢本社(大阪府大東市)で開かれました。

VOCAはレコーダー機能であらかじめ入れた音声をスイッチひとつで再生。スイッチも大きなボタン状で押しやすく弱い力でもいようにできています。言葉は家族や施設スタッフら支援者が吹き込みます。たとえば「おはようございます」などのあいさつや買い物などのやりとりなど、VOCAが代わりにしゃべってくれます。

この日は実際にVOCAを使っている岡山市の伊東閑雄さん(50)の長女香菜子ちゃん(7歳)ら2家族と支援学校の先生、同社スタッフら約30人が参加。グー、チョキ、パーの声をVOCAにセットしてのジャンケン、VOCAで号令をかけてのいす取りゲームをしました。写真。



香菜子ちゃんは普通学校の小学校2年生で1年前の入学とほぼ同時にVOCAを使い始めました。学校で「おはようございます」「さようなら」のあいさつのほか週1回の割で回ってくるクラスの日直で「はじめます」「先生のおはなしです」の掛け声をVOCAで伝えています。

一方、音声機能とは別にスイッチ機能を使って照明を点けたり、おもちゃの電車の電源を入れたりのゲームも同社スタッフが準備していました。で、香菜子ちゃんらは実際に試していました。

初めの自己紹介で「学校にもVOCAはあるがあまり使われておらず、勉強したい」と語っていた支援学校の先生もいました。こどもと支援者のためAACサポートで活躍する言語聴覚士、佐藤八郎さんのお話もあり、参加した人たちはVOCAが広げる障がい児・者の可能性について考えながら聞き入っていました。スタッフの一人は「メーカーとユーザーが買っておしまい、売っておしまい、ではなく使っていてゆく中で本人にできること、可能性が広がるようにしたい。そのために周りの支援者がVOCAの使い方を考えるきっかけになれば」と語っていました。

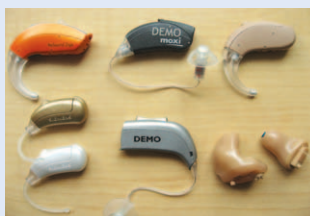
補聴器も、おしゃれになったけれど…

「聞こえる喜びを贈りたい」

近年、ライフスタイルの変化とともに、福祉機器がおしゃれになってきました。赤やオレンジ色のカラフルでスタイリッシュな車づつ。杖や花柄があったり、メタリックだったたり。補聴器は一言前は「目立たないように」という希望者が多かったと言いますが、最近では「ロビアンテイストの色彩やかなものも販売されています。機能に加え、かっこよさが快適さとなり、「生きる力」にもなっているようです。補聴器を専門に取り扱う「エイドセンター」の営業課・椿原淑正課長にうかがいました。



補聴器といえば耳鼻科や眼鏡ショップ、通販で購入するイメージが強い商品ですが、専門店としては、「まずはデザインよりの機能面でのアドバイスを提供します」と椿原さん。



目立たない耳穴形から、カラフルな色も増えて若い世代に人気の耳掛け形など多彩な品揃え

聞こえが悪くなると、会話が難しくなり、孤立感を抱いてしまいがち。それを補うのが補聴器ですが、雑音が耳障りだったり装着がややこしいなどの理由から、買ったのに使わない…というケースも多いようです。

使わなくなった理由として、「まず形が耳に合っていない可能性が有ります。また性能がアップしたといっても、補聴器には限界があります。若い時と同じように聞こえる」と期待して、がっかりしてしまう人も。効果だけでなく、限界も理解していただいたうえで購入してもらうのが専門店の



電話の音量を増幅でき、会話が楽になるテレアンプなど便利グッズも用意

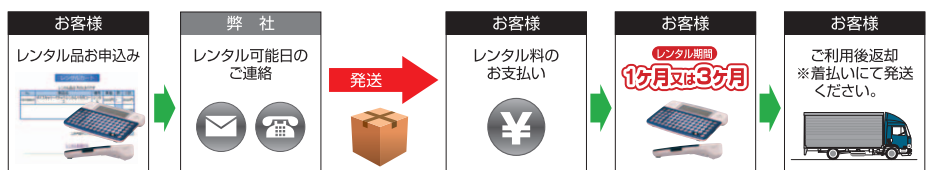
色やデザインなど福祉機器も気分によって「着替える時代」になったかも知れません。

まず、補聴器は、やはり機能面の大切さが大きなウエイトを占めており、まずは機能面をクリアして次に「おしゃれ」を楽しんでほしい、という。初来店の場合、まず聴力をはかり、補聴器のメリットとデメリットを説明し、試聴をすすめる。

補聴器の専門店「エイドセンター」

- 南森町店
大阪市北区天神橋2丁目1-4
電話06-6358-4629
10:00~17:30
水曜・年末年始・お盆・GW休
- 平野店 電話06-6799-3341
- 堺店 電話072-229-9733
- 立花店 電話06-6421-0332

レンタルご利用方法について



お申込み方法

ホームページと電話で受付いたします。
<http://www.p-supply.co.jp/rent2/index.html> / TEL:072-875-8013

お支払い

レンタル品到着時に宅配便業者へお支払いください。
(宅配便業者の代金引換のサービスを利用しております。送料、代引手数料は弊社が負担いたします。)
※送付日はお申込後3営業日以降とさせていただきます。
(発送日は当社よりご連絡させていただきます。)

ご返却

レンタル期間の終了の期日までに、弊社指定地へ宅配便着払いにてご返却ください。

レンタル期間の延長について

レンタル期間延長の場合は、延長契約書を「代金引換」(左記と同様のレンタル料金)送付いたします。

レンタル規約

レンタル規約の詳細については弊社ホームページをご確認ください。

パシフィックサプライ
モバイルサイト
こちらからもお申込
できます。



CA機器 レンタルサービスのお知らせ

携帯用会話補助装置
ボイスキャリー
ベチャ



50音文字盤を使用して、
会話を楽しむ機器です。
文字を入力し、言葉をつづり、
発声ボタンで読み上げます。

VOCA
リング



8キーに言葉を録音・再生が
できる機器です。
小型軽量で、携帯に便利です。

料金 1ヶ月 ¥3,000 送料込

料金 3ヶ月 ¥5,000 送料込

レンタル
サービスに
ついての
ご連絡先

パシフィックサプライ株式会社 マーケティング課 担当: 高田/藤田/中村
TEL 072-875-8013 (TEL: 9:00~17:30) FAX 072-875-8017
E-mail rent@p-supply.co.jp

三日月ユース

元阪神:赤星さんの
車いす寄贈運動に協力
社内に募金箱 川村義肢

元阪神タイガース選手、赤星憲広さんが取り組む車いす贈呈と少年野球普及のチャリティー活動「Ring of Red～赤星の輪を広げる基金」に川村義肢（大阪府大東市）が協力、社内に募金箱を置いて篤志を募っている。

現在、スポーツニッポン新聞社の野球評論家の赤星さんは阪神入団1年目に足の不自由な女性からの応援に励まされ、「何らかの形で恩返しをしたい」と、03年から盗塁を一つ達成することに車いす1台を寄贈する試みを始めた。現役を引退した昨年(09年)までで贈った車いすは301台。引退後もこの活動を続けるため、赤星さんは「Ring of Red～赤星の輪を広げる基金」を自分のホームページでスタートさせ、関西を中心に「くら寿司」の店頭など600カ所余りに募金箱が置かれている。

手で触れて癒やしを与える
スウェーデン生まれの
タクティール®ケア

最近、新しい看護の技として注目を集めているタクティールケアをご存じ？。認知症や障がい者、がん患者の看護や介護、リハビリテーションのひとつの手法として、スウェーデンで開発された。今や国内でも介護老人保険施設など約100施設が導入している。

タクティールとはラテン語で「触れる」という意味。手で10分間程度、患者の背中や手足を柔らかく包み込むように触れることで症状を緩和する。科学的には、脳の視床下部から「安心ホルモン」と呼ばれるオキシトシンが分泌され、不安感のもとになる血中のコルチゾールという物質が減り、安心感をもたらすという。

実際にがん患者の痛みや吐き気が軽減されたり、会話がなかった認知症患者が話を始めたという例も。「難しく考えず、まず家族が触れることから始めてみて」と日本で普及活動を行う「日本スウェーデン福祉研究所」のインストラクター木本明恵さんに、すぐに実践できる手のケア方法を教えていただく。「最初に両手をこすったり、湯で洗ったりして温めるのが大切。ハンドクリームやベビーオイルを手に塗ると肌が密着しやすく、感触もよくなるので、おすすめ」だそう。

タクティールケアの方法

- ①相手と向かい合って座る。
- ②自分の左手のひらに相手の右手を重ね、その右手の甲の上に自分の右手を置く。つまり両手で相手の右手を優しく包み込む。
- ③そのまま10秒ほど、じっとする。
- ④自分の両手を相手の右手の指先へとゆっくり滑らせる。
- ⑤どちらか片手ずつゆっくり離し、また相手の右手を包む形に戻る。常にいずれかの手を相手に密着させることが肝心。

※相手の左手も同じようにケアしてあげるのが理想

関東で人気を集める、家族の介護向けの「ファミリータクティールケア」の講座が関西でも今夏に開講予定。詳しくは日本スウェーデン福祉研究所（電話0120・294・019または<http://www.jsoci.jp/>）へ。

NPOつどい場「さくらちゃん」
「介護（か）医療（い）ご近所（ご）学会」

兵庫県西宮市のNPO法人「つどい場さくらちゃん」（丸尾多重子理事長）は、認知症の人と介護する人にとつて最大の苦難である「見えない社会的排除」をなくすことと「介護（か）医療（い）ご近所（ご）学会」の連携の大切さの再確認を目指し「かいご学会」を関西学院大学内で開いた。

認知症の「発見段階」から「中期」「終末期」という3段階別に分科会が開かれ、介護者や家族が一番困る時期だという認知症中期を取材した。

中期の分科会登壇者は松本一生氏（松本診療所）のわすれクリニック院長、三好春樹氏（「生活とリハビリ研究所」代表）、土山雅人氏（つちやま内科クリニック院長）に介護者代表として2人の女性が加わり、介護体験を語った。

戸牧さんは70歳のご主人が4年前にアルツハイマー型認知症と診断され、現在、車いすの生活。食事は全介助の要介護4。徘徊がひどかったのが精神科病院や老人保健施設に入所したが、現在は特別養護老人ホームに入所。たまに逆デイサー

ケース①

戸牧さんは70歳のご主人が4年前にアルツハイマー型認知症と診断され、現在、車いすの生活。食事は全介助の要介護4。徘徊がひどかったのが精神科病院や老人保健施設に入所したが、現在は特別養護老人ホームに入所。たまに逆デイサー

戸牧さんは70歳のご主人が4年前にアルツハイマー型認知症と診断され、現在、車いすの生活。食事は全介助の要介護4。徘徊がひどかったのが精神科病院や老人保健施設に入所したが、現在は特別養護老人ホームに入所。たまに逆デイサー

「逆デイサー」とコメント。



ケース②

板垣さんは、46歳で脳出血で倒れたご主人を介護して11年。「出会う人によって、介護生活は天国にも地獄にもなる」と前置きし、出会った医師たちの無情な対応を話す。寝たきり

板垣さんは、46歳で脳出血で倒れたご主人を介護して11年。「出会う人によって、介護生活は天国にも地獄にもなる」と前置きし、出会った医師たちの無情な対応を話す。寝たきり

福祉・介護
最前線
Report

医師の対応に関して「医師のテクニックも大事ですが、その裏にあるコミュニケーションを大事にせねばなりません」と土山氏。例えば患者に「このやろう」と怒っている医師を見たことがある。言い方を丁寧な、とかではなく心の問題だと松本氏。

三好氏は「同じ期間診てもらう、同じ程度の症状の場合でも退院時に『追い出された』と思う患者と『よくしてもらった』と思う患者が生まれる。よい印象をもってもらう方が病院も経営的にもいいはずなのに」と語った。また、リハビリの観点から「今の身体機能でいかに自分らしく生活できるかをテーマにするのが、中期のリハビリには必要だ」と提言した。



土山雅人さん

最後は、分科会の参加者から自由な意見や質問を受け付けた。まず元看護師の女性が

介護をもっとラクに、楽しく！

福辺流・力のいらない介助術③

介護の現場を変えるために、出した「福辺流・力のいらない介助術」。今回も、トラスルを防ぐための「介助術」についてのご紹介です。

丁寧な介助をしましょう

前回、介護の基本となる5つの心得のうち、4つについてお話ししましたが、最後の1つが「丁寧な介助」です。丁寧な介助のポイント①持ち方、触り方②動きの伝え方③声かけです。難しい技術は

声かけの原則

認知症の方でも耳が聞こえない人も例外はありません。すべての人に声かけをしましょう。そして、相手に伝わる声かけをしてください。1つか2つくらい言葉を使っ

伝わったかどうか確認

伝わったかどうかはどうか確認しましょう。相手の言葉や動作を確認する。動けない人や話せない人の場合は、表情を見ます。表情がよくわからない人は、目で確認します。

耳を傾けること

利用者の言葉にもっと耳を傾けてください。認知症の方の言葉を、うのみにしてはいけません。その中には必ず真実が含まれています。何を言いたいのか、何を訴えているのか、言葉の真意が分かる介助者にならなければならないと思います。そして、感じてほしい。介助をしていて、手から返ってくる感覚というのはとても大事です。

普通、他人に触れる際には、それなりの理由があり、手順があるはず。相手にお願いをして、許可を得て、それでも遠慮しながら触ります。それが、介助になったとたん、声かけすらおさなで、利用者は

福辺さんのセミナー

福辺さんのセミナーは、必ず実技練習を行います。4日間のセミナーでは、基本となる、持ち方、触り方、立ち上がり、寝返り、起き上がりなどの練習を行い、最終日にマスターできているかどうかのチェック。練習さえすれば、福辺流は誰でもマスターできるそうです。

福辺節子（ふくべ・せつこ）さん

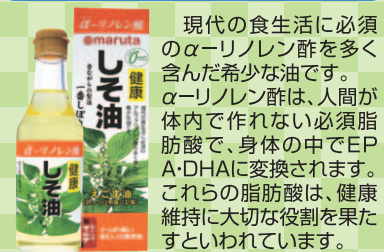


同志社大学3年3学期在学中、事故で片足の膝から下を切断。大学中退、結婚を経て27歳で子育てをしながら理学療法士を目指し、31歳で資格取得。38歳でフリーの理学療法士として訪問リハビリテーションを中心に地域での活動を始める。17年前から「もう一歩踏み出すための介護セミナー」を主催。現在も介助指導、セミナー、講演活動を行っている。著書に「福辺流力のいらない介助術」（中央法規出版）「人生はリハビリテーションだ」（教育史料出版会）など。

福辺さんHP <http://www.mou-ippo.jp/index.html>

プレゼント

1 太田油脂(株) 健康しそ油 10名様に!



現代の食生活に必須のα-リノレン酸を多く含んだ希少な油です。α-リノレン酸は、人間が体内で作れない必須脂肪酸で、身体の中でEPA・DHAに変換されます。これらの脂肪酸は、健康維持に大切な役割を果たすといわれています。

■価格1,365円(税込)
■太田油脂株式会社
愛知県岡崎市福岡町字下荒追28
電話0564-51-9524

2 (株)トータス 腹巻 10名様に! 膝用サポーター 5名様に!



「腐敗」「劣化」「老化」など、からだに害を及ぼす活性酸素を誘発する悪玉菌に対し、抗酸化物質を生成し、活性酸素を消すチカラをもった善玉菌の集合体のEMを使用しています。今回は腹巻(ライトベージュ、Mサイズ)と膝用サポーター(ライトベージュ、Mサイズ)をそれぞれ10名様、5名様にプレゼントいたします。

■株式会社トータス
徳島県海部郡海陽町大里字中須土手外1-1

3 リクープ 歩行サポートソックス 3名様に!

女性高齢者向け。土踏まずのサポート、かかとクッションなど歩くための機能性と履き口にゆったりした着用感を両立させました。吸水速乾・抗菌防臭加工でムレや臭いを軽減します。グレーとベージュの2色ありますが、プレゼントはグレーが対象です。

■価格1,575円(税込)
■ビジョン株式会社
東京都中央区日本橋久松町4-4
電話03-5645-1188(お客様相談室)

●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9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/>

「高齢者の住まい」についてさまざまな角度から考えるシリーズの第3弾。過去2回で、「高齢者住宅」は多様化し、自分に見合った住まいが見つけた。一方、体調や経済面を考えながら選ぶことが大事ですとお伝えしてきました。しかし、いざ「高齢者の住まい選び」となると、専門用語も多く、多様化した高齢者住宅の違いなどを見分けることも難しいので、不安に感じる方も多いと思います。やはり最初はプロに相談し、基礎知識を学ぶことからお勧めします。今回は市役所の福祉相談窓口や包括支援センターなど公的な窓口や、さらには民間の住宅紹介センター窓口ではどのようなサービスが受けられるのかを紹介いたします。

公的相談窓口を活用

高齢者住宅を探すときに身近な存在なのは各市役所の福祉相談窓口です。大阪市では健康福祉局高齢福祉や障害福祉企画の窓口で、高齢者住宅や高齢者ケア付き住宅、障害者向け各種住宅の問い合わせが可能となっています。年金生活が大半の高齢者にとって公的住宅(市営住宅など)は家賃が低いため非常に便利ですが、募集時期や条件があり、地域によっては抽選倍率が高くなっています。大阪市内では毎年5月ごろに募集が行われており、申込書は各区の保健福祉センターで配布しています。

このほかにも大阪市立住まい情報センターや住まい情報センター(すまいるネット)などの相談窓口があります。神戸市住まいの安心支援センター(すまいるネット)などの相談窓口があります。大阪府立住まい情報センター(大阪市北区天神橋6丁目4-20、電話06・6242・1160、火曜日と祝日の翌日は休館)では市営住宅のほかUR都市機構や大阪府市住まい公社、大阪府宅地建物取引業協会のブリスもあり、60歳以上の方を対象にした高齢者住宅の情報も手に入れることができます。相談員も常駐しており、「住まい公社」の高齢者向け賃借住宅は廊下を車いす対応にしており、居室、トイレ、浴室に緊急連絡ボタンが付いている住宅もあります。

一方、神戸市内にある

「すまいるネット」も、多様な高齢者の住まいに関するニーズに対応することを目的に、住宅や施設の情報も一元化し相談者に情報を提供しています。

すまいるネットでの相談事例

神戸・三宮にある「すまいるネット」では、「高齢者住宅の情報に関する需要は増えていて、毎日1、2件の相談がコンスタントにあります」と担当者。

すまいるネットでは常時4人の相談員が相談内容に応じてアドバイス。年金生活の高齢者が住みかえを求めているケースでは、高齢者団地や民間賃貸を案内。高齢の親が元気なうちに住みかえを考えている家族に対しては神戸市内に

ある住宅型有料老人ホームのリストを提供しているようです。

施設の選び方や見学の仕方についてもアドバイスが受けられるほか、ホームページ内の「神戸・すまいるナビ」で選び方のポイントや神戸市内の各住宅・施設の概要、住まい探しのフローチャートなどの内容を掲載し、住まい探しのサポートを行っています。

民間の紹介センターもサービスが充実

一方で、介護などが必要な場合や広く情報を求めたい時などは民間の紹介センターもサービスが充実しています。

(株)セネクスが運営する「ケアケア・リビング」も、相談者一人ひとりのニーズに対応した施設の紹介



プロに相談、基礎知識を学ぼう

だけでなく、同行で現場見学を行っています。「実際の物件を見ていた方が分かりやすかったと喜んでいただいています」(同社)と、実際に目で見ることにより、具体的に施設での生活が想像できるため、住み替えを考えている方にとっては大きな意味を持つと考えられます。

最近では、母親の入院をきっかけに住まい探しをされていた方がセミナーに参加。一人で悩むより専門家に相談したほうが良いと思われたため、同社を訪問し、希望の条件にあったホーム2ヶ所を相談員と一緒に見学し入居を決められたケースもあります。また、80歳代の相談者は、将来のこ

とを考え自ら電話で相談。レクリエーションが充実、費用など条件面にあった高齢者住宅を複数箇所見学したことで、見るポイントも質問も明確になったようです。

高齢者の方々に、今住んでいる住居から高齢者住宅への住み替えは非常に重要な意味を持ちます。一人や家族だけでなく、意図を聞きに相談窓口を足す運ぶことが失敗しない高齢者住宅選びの第一歩になります。

大阪府福祉部高齢介護室では、多様な住まいの紹介と留意点についてまとめた冊子「高齢者の住まい」(A4判、20ページ)を作成。大阪府庁で希望者に配布しています。

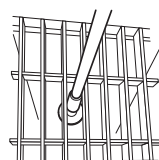
取材協力=「ケアケア」の(株)セネクス

同社グループは、関西で特別養護老人ホーム、デイサービス、訪問介護サービス事業などを展開。介護施設の紹介、検索や高齢者の住まい選びの無料相談など、介護にかかわるさまざまな情報を発信しています。①ケアケア事業=介護が必要になった方へ介護情報の提供や介護事業所の紹介。②シニア世代とシニアを支える人たちのための生活情報誌「S-posi(エスポジ)」の発行。③ケアケア・リビング=住まいの相談業務。④介護施設向けのホームページの製作などを行っています。

詳しくは「ケアケア・リビング(電話0120-5048-46)」へ。シニア世代&支える人たちのための生活応援情報誌「S-posi(エスポジ)」見本誌希望の方はセネクスまで、住所、氏名、年齢、電話番号、エスポジ希望と明記し、FAX(06・4805・8687)でお申込み下さい。

お詫びとお願い

弊社で販売しております杖『オルトトップ コンフォートケイン』におきまして、杖を突く角度により、側溝用金属製の網目状ふたの溝(24mm程度の幅)にはまり込む可能性があることが判明致しました。誠に申し訳ございません。



本件、6月16日までに事故発生の報告は受けておりませんが、お客様の安全のために対象となる杖につきまして弊社の費用負担で同等の機能を持つ代替品と交換させていただきます。しかしながら、代替品の準備が整うのは7月下旬の見込となっております。重ねてお詫び申し上げます。

誠に恐縮ではございますが、右記製品をご確認のうえ、対象製品の場合は、ご使用をお控えいただき弊社連絡先またはホームページ、あるいはご購入店までご連絡をお願い申し上げます。

ご愛用の皆様には、大変ご迷惑をおかけしますことを深くお詫び申し上げます。何卒、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

2010年6月16日
パシフィックサプライ株式会社

《対象となる製品の品番》

38110101~38110106
オルトトップ コンフォートケイン
一本つえ



38110201~38110203
オルトトップ コンフォートケイン
伸縮式



【ご連絡先】
パシフィックサプライ株式会社
TEL:072-875-8011
受付時間:9時~17時30分(土・日曜・祝日を除く)
<http://www.p-supply.co.jp/>
(ホームページでも受付を行っております)

お客様からご提供いただきました氏名・住所・電話番号などの個人情報、当該製品の代替品との交換以外の目的には使用いたしません。