

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.AUTUMN

第15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

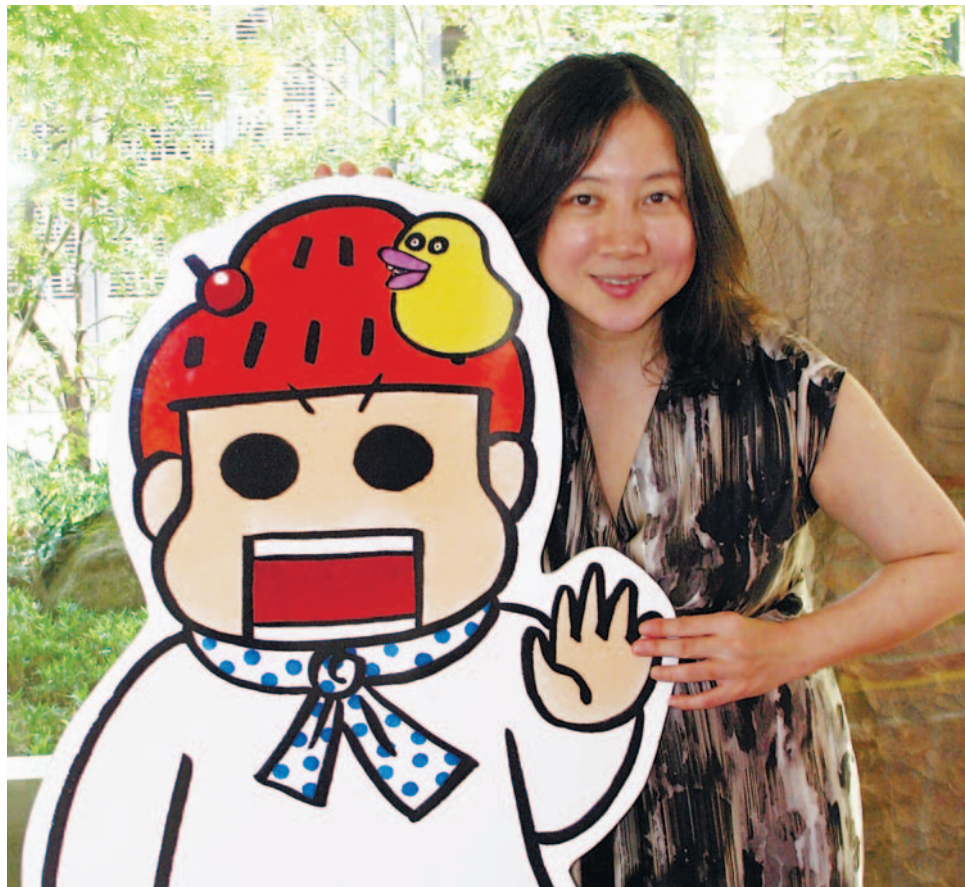
■取材協力／川村義肢株式会社

■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

1

踏み出せば、 必ず違う風が吹いてくる



さいばり えこ
漫画家 西原 理恵子さん

R I E K O S A I B A R A

INTERVIEW



漫画家・西原理恵子さんの作品がテレビ、映画で相継いで映像化されている。大学在学中から漫画家として自立し、ギャンブルの豪快な負けっぷりや酒豪で名を馳せた「土佐のちきん」は、ジャーナリストの鴨志田穰氏(故人)と出会い、数々の体当たり取材で作品の幅を大きく広げた。

ものごとの本質を容赦なく描き出す作風はますます冴え渡り、これまでの育児漫画のイメージを大きく覆した新聞連載「毎日かあさん」は多くの「かあさん」たちから共感を得た。困難も作品に昇華し、読者に勇気を与える西原さんに話を聞いた。

——週刊、月刊の連載をはじめ、イベント、取材、テレビ出演など、ものすごい量のお仕事をなさっていますね。

自分でもはつきりしないですけど(笑)、締め切りは常に40本くらいかかえていますね。カット描きから仕事を始めたから「1点いくら」みたいな好きなんですよ。フリーランスで明日の保障がないから、仕事はあればあるほどいい。今でも「仕事なくなったらどうしよう」って思いますが、(笑)。

——完全なお休みはありますか？

ほとんどないですね。ただ家で仕事をする時

——海外取材も多いハードなお仕事ですが、ご自身やご家族の健康について、なにか心がけておられることはありますか？

幸いうちはみんな(2人の子と77歳の母さん)健康で元気、だから仕事もいっぱいできるんですけど。わたし自身は昔から毎晩お酒を飲んでたのが、最近はずがに飲まない日をつくりまして、次の日たくさん仕事がある日とか、やっぱりオトナとしてちゃんとしないと(笑)。

——西原さんの考える本当のバリフリーとは？

難しい質問ですけど、「人が入でいられる」ことだと思っています。どうしようもない貧困とか、家庭がめちゃくちゃだとか、そういう状況だと人が人でなくなっちゃうんですよ。

(2面へつづく)



『毎日かあさん』
①～⑥毎日新聞社刊
毎週日曜日/毎日新聞紙上に好評連載中。

super 65+
www.super65plus.jp

65歳以上のリタイヤ世代30,000人と
参入企業を直接結びつける本展に
是非ご出展ください。

日本初！65歳以上のエンドユーザーに直接PR・販売できる

スーパー65プラス
65歳からの素敵なライフスタイル・フェア

会期：2011年9月20日(火)～22日(木)

会場：幕張メッセ

主催：日本エグジビション株式会社



「スーパー 65 プラス」は情報や流通システムが確立していないリタイヤ世代マーケットに対し最も有効な販売手段であるダイレクト・マーケティングを構築、強化し効率的に新規顧客を開拓することによって皆様に実践的なビジネス拡大の場を提供します。

出展受付
開始!!



※資料もご用意しております→

申込み・問合せは **スーパー65プラス事務局**

〒100-0006 東京都千代田区有楽町1-6-3
TEL.03-3591-2703 FAX.03-3591-2665

日比谷額川ビル8F

ひとりで抱え込まないで

人が人であるためには、まず自立することだと思えます。よく「昔はみんな支えあってた」とか言う男の人がいますけど、それがどうして成り立ってたかって、お互いにもたれかかって依存がすごかったり、家庭内の女性の地位がめちゃくちゃ低かったからですよ。お母さんが「人」でなくなったら、子どもも「人」でなくなります。だから「グラミン銀行※」なんかすごいと思いますよ。

ただかわいそうってお金をあげるんじゃないで、小さな商売の元手を貸すんです。はじめはみんな「貧しい人にお金なんか貸したら、お酒やクスリに使って絶対に返さっこない」って言うってた。だけどそれは男に渡しちゃうからなんです(笑)。

女に渡したら、大多数のお母さんは子どものために使いますよ。そうして働いて借りたお金を返して、自立して子どもを「人」として育てていく。

ひとりが成功すれば必ず後に続く人は出てきますから社会が変わる。お金って大事ですよ。バリアフリーって言いますけど、手すり付けるのだってタダじゃない。介護へ

ず後に続く人は出てきますから社会が変わる。お金って大事ですよ。バリアフリーって言いますけど、手すり付けるのだってタダじゃない。介護へ



——鴨志田さん(コンビニでの仕事も多かった)の死やご自身のうつなど、大変な苦勞をされていましたが、いつも前向きです。本紙の読者にメッセージをいただけませんか？

鴨ちゃん長いこと苦しんでアルコール依存症を克服して家族のもとに帰ってきてくれたけど、その半年後にはがんが亡くなった。わたしがもっと早くアルコール依存症を正しく理解していたら、とすごく思います。家の中が地獄みたいになっても、いい時も悪い時も

ルバーさんを頼むのだからお金が必要ですから。でもそれを「嫁さんの手があるから」ってなっちゃうでしょう。そうすると、家族全員

も一緒にいるのが家族だから、愛情でなんとかあると思っちゃったんです。もっと早くプロ(専門医療機関)に任せるべきでした。

もうね、渦中にいるときは出口が見えなくて、大波の中の難破船みたいなんですよ(笑)。そこから動こうという気もこれないの。だからこそ病気で介護でも育児でも、苦しんでいる人は勇気を出して一歩踏み出してほしい。

相談機関や家族会などを見つけて、同じ体験をした人に話を聞くんです。電話1本でいい

が疲れ切っちゃって、憎み合うことになる。家族全員が働いて介護のお金を出す。介護に必要なのは、お金と家族の愛だと思います。

い。「こうすればうまくいった」「これはよくなかった」と情報が入って、必ず違う風が吹いてきますから。一番いけないのが親戚のおばちゃんとかに相談しちゃうこと(笑)。「もっとがんばらなきゃ」とか、とんちんかんな答えが返ってきます。

わたしの場合、どんなに苦しんでも働いていて本当によかったと思えます。保育所時代のママ友は戦友みたいな感覚ですね。地域の一番忙しいお母ちゃんトップ100が集まった感じ(笑)。仕事してちゃんとお金を稼いでいれば、家族の誰かが倒れてもプロに頼めるし、精神的にも追いつめられない。一家が路頭に迷わずに次の手が打てますから。ホント、女の人はずっと働いた方がいいと思いますね。

楽々通販



自宅に居ながらして、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。



菓子職人 ローカール・フォンダン・シヨコラ

メタボリックシンドロームや糖尿病などで、甘いものを制限している人にうれしい「チョコレートケーキ。砂糖も小麦粉も一切使用していない」「ローカール・フォンダンシヨコラ」。

とつが、このローカール・フォンダン・シヨコラ。ローカールとは低炭水化物のこと、糖分だけでなく炭水化物の摂取をひかえて肥満を解消するローカール・ボダイエツト中の人にもおすすめです。

冷凍で届くので冷蔵庫で食べ分だけ2〜4時間解凍して、いざ試食。「ん? 本当に低糖質?」と疑う甘さ、しつとりとした質感の本格派。

おいしさの秘密は、砂糖の300倍の甘さがあるといわれる羅漢果のエキス。少しクセのあ

菓子職人

京都市右京区西院西高田町19
電話075-311-4606

<http://www.kashishokunin.co.jp/>

5名様にプレゼント

西原さんは現在、誤解や偏見を受けやすいアルコール依存症についての正しい理解を広める活動を積極的に行っています。家族として苦しんだ西原さんと患者として苦しみ回復した月乃光司さんがわかりやすく真摯に語った共著『西原理恵子×月乃光司のおサケについてのまじめな話〜アルコール依存症という病気〜』(小学館刊、980円)を読者5名様にプレゼントします。

ご応募は、はがきに本のタイトル、情報紙・いきいきスマイルの入手先、気に入った記事、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、〒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10月31日の消印有効。当選は商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

好評発売中



※グッドデザイン賞
1983年、
バンクーバー
の元大学教授
ハワード・ユース
が創設した、貧
困層を対象にし
た比較的低金利
の無担保融資と
生活の質を向上
させるシステ
ム。ノーベル平
和賞を受賞した
唯一の企業。

PROFILE

西原理恵子(さいばら・りえこ)
1964年、高知市生まれ。武蔵野美術大学卒。『ぼくち』で第43回文藝春秋漫画賞(1997)、『毎日かあさん カニ母編』で第8回文化庁メディア芸術祭マンガ部門優秀賞(2004)、『上京ものがたり』『毎日かあさん』で第9回手塚治虫文化賞短編賞(2005)を受賞。他に『恨ミシラン』(共著)、『できるかな』シリーズ、映画化された『いけちゃんとおぼく』『パーマメント野郎』など多数。

新しい医療、介護の実践テキスト登場!

Safe Patient Handling and Movement

～患者の安全な移動に伴う介助方法～

米国で1年間に推定で看護師の12%が腰部損傷のため離職し、正看護師の半数以上が慢性腰部痛を訴えていることをご存知ですか?

本書は、患者を安全に移乗するための実用書です。移乗介助に従事する人が、不要な負傷をしないよう介助の向上とスタッフの腰痛防止に役立つ情報を提示しています。本書を読めば、あなたの実践状況にかかわらず、様々な作業環境で利用できる情報を得ることができます。

Safe Patient Handling and Movement

～患者の安全な移動に伴う介助方法～

医療介護従事者のための実践ガイドブック

- 介助者の安全への取り組み
- エビデンスに基づく基準・患者の安全な移動かし方および筋骨格系障害の防止
- 有効な搬送および技術の概要
- 建築設計・人機工学に基づく安全な患者介助の空間作り
- 施設の方針・リフトチームの利用

お申し込みはこちら→

<https://www.p-supply.co.jp/book/ijyou/>

10・21より販売、予約受付中

¥3,150(税込)

パシフィックサプライ株式会社 グループ開発事業本部 〒574-0064 大阪府大東市御領1-12-1

TEL.072-875-8013 FAX.072-875-8017 E-mail info@p-supply.co.jp

トータル・アプローチ

義肢・装具から住宅改修まで幅広いサービスで最良のサービスを提供します。

- ご入院から在宅・自立までサポート
- 幅広い製品ラインナップでサポート
- 義肢装具士をはじめ専門のスタッフがサポート



川村義肢株式会社

www.kawamura-gishi.co.jp

●東京営業所 〒359-1142 埼玉県所沢市上新井5-60-2

TEL.04(2922)8188

●新宿出張所 〒160-0022 東京都新宿区新宿2-10-6 2F

TEL.03(3352)2301

●千葉営業所 〒270-2215 千葉県松戸市串崎南町134

TEL.047(389)7271

●山梨営業所 〒406-0024 山梨県笛吹市石和町川中島188

TEL.055(262)9630

3 いきいき SMILE

イベントナビ EVENT NAVI

■KNOW NO LIMIT 2010

回復に限界はない!
～脊髄損傷者による歩行披露イベント～
11月14日(日)

会場:東京国際交流館
(東京都江東区青海2-2-1 国際研究交流大学村内)
歩行不可能と診断されながら、日本唯一の脊髄損傷トレーニング施設「J-Workout」で訓練を重ね、目覚ましい機能回復を果たした脊髄損傷者の歩行デモンストレーション。脊髄損傷回復指導スペシャリスト「渡辺淳講演会」も同日開催。
詳細:http://j-workout.com/event/index.html

■「認知症の暮らし」学習講演会 10月31日(日)

エル・おおさか(大阪市中央区北浜東3-14)
10:15～12:00 入場無料
「認知症の人が住みなれた地域で暮らせるために～医療者からのメッセージ～」
【申し込み方法】必ず往復ハガキまたはメールで予約を。
〒536-0016 城東区蒲生2-10-28 大阪府城東区5階、大阪難病連 電話06-6933-1616
メールアドレス:nanren@vesta.ocn.ne.jp
①氏名 ②住所 ③病名 ④電話番号 ⑤参加人数 ⑥参加プログラム(1と明記)をご記入ください。
主催:NPO法人大阪難病連・大阪難病相談支援センター・大阪府赤い羽根共同募金支援事業

■第10回全国障害者芸術・文化祭 とくしま大会開催 12月10日(金)～12日(日)

徳島市山城町東浜傍1「アスティとくしま」(088-624-5111)で開催。障がい者や障がい者を含むグループが絵画や写真、CGアートなど芸術・文化活動を通じ、自立と社会参加の促進を目指す。詩、短歌など文芸作品を展示も。問い合わせは県保健福祉部内の同大会実行委員会事務局(088-621-2248)

■第10回全国障害者スポーツ大会 (ゆめ半島千葉大会) 10月23日(土)～25日(月)

障がい者が競技を通じスポーツの楽しさを体験するとともに障害に対する理解を深めることを目的に開催。千葉県総合スポーツセンターなどで陸上、車いすバスケットボール、グランドソフトボールなど個人・団体の13競技を競う。開閉会式は幕張メッセで。お問い合わせは043-223-3095

■かんでんコラボ・アート21 12月上旬

関西電力主催。梅田スカイビル・空中庭園展望台ギャラリー(大阪市北区大淀中1-1-88)で開催。関西在住の障がい者の方やグループの版画、日本画、CG、陶芸作品などの中から入選した作品を展示する。問い合わせはかんでんコラボ・アート21事務局(050-7102-2800)まで。

■第22回毎日国際交流賞受賞記念講演会 10月16日(土) 14時～16時

大阪市北区梅田3-4-5の毎日インテシオビル4階大会議室。受賞した団体の代表2人が記念講演。「コミュニティを通して見る共通の課題」ソムニード代表理事、和田信明さん▽「世界遺産 石見銀山の地から人々の支え(プレイス)」ができること」中村ブレイス代表取締役、中村俊郎さん。

日本の原風景が残る長野県飯山市。そこで話題を集めているのが「森林セラピー®」。

専門知識があるガイド「森の案内人」が、心身を癒やすひとときを提供してくれる。森林内で過ごすことによりストレスホルモンの濃度が低下したり、がん抑制に有効な免疫活性が高い数値を示すことが、5年前、飯山市で実証された。そんな極上の森林環境を満喫できる滞在



●信州いいやま観光局
電話0269-62-3133
(8:30～17:15土日曜・祝日休)
http://www.iiyama-therapy.com



プログラムが「森林セラピー®」だ。森の母とも言われるブナの天然林が広がる「母の森」と、その昔修験者が歩いた杉並木の参道が続く「神の森」。ふたつの森を中心に散策の後にはヨガやそば打ち、カヌー体験などのオプションが選べる。メーソンセンター「なぐくろ高」原森の家」には車いすやベビーカーでの散策が可能。セ。

1泊2日プランで1人料金14000円(3食、森の案内人による森林散策付き、2名以上催行)。四季さまざまなプランがある。詳しくはホームページを参照。体調などにあわせてプランの組み立てもOK。観光局へお問い合わせ。

森林セラピー

森林の癒やし効果を存分に

いい日
いい旅、
いいお宿

Vol.15

旅行のベストシーズンです。高齢者にも安心して出かけられる「旬」の観光スポットやホテルなどを紹介しています。長野のパワースポットや高知で味覚の秋を。

土佐の高知のくだもの畑

太陽降り注ぐ小高い丘でみかん狩り

面積は東京ドーム6個分!全国最大級を誇るみかん農園では、冬の定番・温州みかんが極早生種、早生種と順々に実り、長期間みかん狩りが体験できる。小高い丘にある農園は風通しも、日当たりもよく、甘いみかんの栽培条件そのものの。園内は段差がなく、通路も広く、背の低い木に



●土佐の高知のくだもの畑
高知県香南市香我美町山北松ヶ畝4120-2
電話0887-55-4454
みかん狩り期間10月1日～12月末(予定)
時間9:00～17:00 期間中無休
料金/大人(中学生以上)500円、小学生400円、幼児200円
http://www.tosano-kochino-kudamonobatake.com/

も平気。温州みかんは販売所で購入できるほか、1～3月にはボンカン、パンタンのネット販売もある。

高山グリーンホテル

観光都市・高山市は町ぐるみでバリアフリーに取り組んでいる。車いすの無料貸し出しやバリアフリー化された公衆トイレ、福祉タクシーなど、高齢者や身障者にも優しい町。その取り組みに、同ホテルは積極的にかかわっている。



「バリアフリーが徹底された宿で、介助者ものんびりできるので家族旅行に最適です」とバ



●高山グリーンホテル
岐阜県高山市西一色町2-180 電話0577-33-5500
バリアフリープラン5名1室2食付き/1名料金10,500円～
http://www.takayama-gh.com/

リアフリー旅行会社・楽泉の佐野恵一社長も推薦。温泉が恋しくなる秋のおでかけにおすすめだ。※車いす入浴システム、コントラストルームの希望は予約時に伝えること。

介護をもつ家族に、楽しく!

福辺流・力のいらない介助術4

介護の現場を変えるために、精神的にセミナーや講演活動を行っている理学療法士の福辺節子さんが自らの体験を元に生み出した「福辺流・力のいらない介助術」。最終回は寝たきりにさせないための介助の基本についてお話をしてみたいと思います。

自分に置き換えて考えてほしい

まず、介護についてご自身を介護される側に置き換えてみて下さい。

自分に置き換えた時、オムツをし寝たきりの状態と、ポータブルでも自分でトイレができたり、座れたりするのとどちらがいいか、言うまでもありません。オムツの中に排泄し、その始末を他人にしてみらうのは、とてもつらいものです。そんな状態が耐えがたく、自らの人格を崩壊させていくことだってあり得ます。認知症を作り出しているのはそういう介助かも知れません。オムツを替える時に抵抗されると、介護する側は、その方のごことを

可能な限り寝たきりにさせない

寝ていても私たちが好きな姿勢に変えられませんが、自分で寝返ることができない方は、動かしてもらえないと、ずっとそのままの状態です。1日でも苦痛なのに死ぬまでその状態など、とても想像できませんし、したくもありません。しかし、そんな寝たきりの方がたくさんいらっしゃるの、今の日本の現状です。

相手の行動をしっかり見て、できることできないことを知ること。そして、本当に足らないところだけを助ける。相手の持っている機能をちゃんと維持していくような介助をしていくことです。

座位のとれる人ならポータブルに移れます。ところが現状では、本当な座りがとれて、トイレに行ける人が行けていない。介助される側の原因ではないか。

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、触れ方、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。

セミナーでは、介助に関するトラブルの解消法、介助の際の大切な心得など、貴重なお話を聞くことができます。問い合わせはTEL・FAX 06・7492・1397

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。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 日本ミルクコミュニティ(株) 農協健康菜園 「フルーツ&ベジ」 (紫&黄色の2種類) **5名様に!**



忙しく不規則な現代の食生活で不足しがちな野菜と果実を手軽に美味しく補給できる果実・野菜ミックスジュース。従来品より野菜を増量、甘さをおさえた「すっきり仕立て」。砂糖・食塩・着色料・保存料不使用、常温保存可能。「紫のフルーツ&ベジ」と「黄色のフルーツ&ベジ」の2種(各200ml×6本入り)を5名様にプレゼントいたします。

価格:各1本100円(税込み)
商品のお問い合わせ:電話0120-464-369
(メグミルクお客様センター)

2 リブドゥコーポレーション リフレ 安心パッド ●スーパー (150CC) **5名様ずつ!** ●長時間スーパー (180CC)



2.5mmの薄さでもしっかり吸収できる軽失禁パッド。消臭成分「銀イオン」で抗菌消臭するほか、「リビジュア®」配合の「やわらかさらさらシート」で長時間のお出かけの時もやさしく肌にフィットします。今回は10月発売の「長時間スーパー」(180CC)と1番人気の「スーパー」(150CC)をプレゼント。

株式会社リブドゥコーポレーション
大阪府中央区瓦町1-6-10JPビル
電話0120-271-361 (お客様相談室)

3 ビジョン株式会社 リクープ 「歩行サポートシューズSL」 **2名様に!**

屈曲性に優れたソールと、クッション性に富んだインソールにより、身体機能や運動能力をサポートし、「つまずきにくい」「安定したきれいな歩き方」を追求した女性用シューズです。上品なデザインで、3Eのゆったりサイズ、ベルトは甲の高さ調節OK。

今回はピンクベージュ(写真)をプレゼント。サイズは22.0~25.0cm(0.5cmきざみ)。ご希望の方は、サイズを必ず明記して下さい。

■価格7,245円(税込み)
■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12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/>

和歌山県太地町太地、派遣社員、森裕子さん(44)。森さんは20年前、24歳の時に出血性脳こうそくに襲われ、半年近く入院。リハビリ通院を経て普段の生活に戻りました。

ただ、左足首から下だけはまひが残り、20年間、装具を着けてきました。

ところが、昨年10月から左足首を強い痛みが襲うようになりました。歩くときと痛く、「もう歩けなくなるのでは」と不安になるほどでした。



写真提供/川村義肢(株)

お医者さんに行き、サポーターと湿布の処置をしてもらいましたが、好転はせず、悩んでいた時に田島先生を紹介されたのでした。

太地の隣町・那智勝浦町の町立温泉病院で田島先生に診てもらい、「GSD(歩行理論を基に、歩きやすさを追求し、油圧緩衝材を採用した装具)」を処方してもらったのでした。

田島先生は平べったかった



ゲイトソリューション・デザイン(GSD)で本来の歩きを取り戻したという森裕子さん(前列左)と田島先生。後ろは美穂さん(右)と涼君=那智勝浦町立温泉病院で

半年たった今、森さんは「これまで装具の違和感を感じながら歩いていました。が、とても自然に歩け、もとの足の感覚に近いです。踏み出し、前に出す時の感じも。『これは走れるん

ひざから下に着ける足の装具(短下肢装具)のゲイトソリューション・デザイン(GSD)で自然な「歩き」を得られた患者さんが和歌山県におられます。田島文博・和歌山県立医科大学教授(リハビリテーション医学)の処方での装具と出会ったのでした。「歩けることで気持ちも前向きになりました」と、2児の母でもある患者さんの喜びの様子に、小学生の長男は「自分も将来、装具士になってお母さんの装具を作りたい」と夢をふくらませます。

ゲイトソリューション・デザインで 自然な「歩き」を取り戻す

和歌山県太地町 森裕子さん

「先生、『患者を良くしたい』の気持ちが伝わって、痛みに対し私も何かしないと、思いました。いまは止まっている時は寝ている時だけ、という感じです」と森さん。運動量が増えたこともあり、半年で7ポダエットできたそうです。

GSDは着けたまま靴が履けます。「デザイン」の名が付く通り、「たいそうな器具」の感じにならないよう軽量・簡素化してあります。携帯電話でよく見かけるように、森さんはGSDのプラスチック面をシールでデコレーション。ものづくりが大好きな長男涼君(10)「太地小4年」は、こんなお母さんを真近で見て装具に興味を抱き、「将来は装具士になってお母さんの装具を作りたい」、また長女美穂さん(13)「太地中1年」も医師になるのが夢で「子どもが好きなので小児科か、田島先生みたいなリハビリの医師になりたいです」と語ります。



田島教授の監修で下肢装具療法を患者さん向けにわかりやすく説明したハンドブック(A5判、8ページ)の改訂版を川村義肢が発行しました。

たとえば、片まひを発症した直後は起立できず、まひした方に倒れてしまいます。しかし、まひした下肢の回復を待っている、まひのない方の筋力も弱り、歩けるはずが歩けなくなります。装具の意義などを説明しています。

このハンドブックを先着300人にプレゼント。川村義肢ホームページ(<http://www.kawamura-gishi.co.jp>)から応募できます。

いきいきと仲良く過ごす森さん親子を見守る田島先生は「適合のいい装具を作ってくれば、ほかの医療と比べものにならない程、効果は大きい。障害のある人が動き、外に出て、働いて税金も払うようにする——それが一番の福祉施策ではないでしょうか」と力説している。

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

●10月30日(土)、31日(日)
会場:なみはやドーム
(大阪府門真市)

サーキットチェア 指導者養成講習会

●12月5日(日)
会場: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>

電話帳を使って転倒予防・後半編

～越す～



※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。

～後ろに踏み出す(ももの前後)～



注意! 足の延長線上に胸を置くので、少し体が斜めになります。

※30回行ったら、右足からスタートし、同じく30回行います。

～かかし(バランス能力アップ)～



※30回行ったら、右足からスタートし、同じく30回行います。



それゆけ!
おやじヘルパーズ

アラカン(還暦前後)のおやじたち5人が選んだ「第2の人生」は介護ヘルパーだった。立場も業種も違えど、第一線で活躍したおやじたちが理想に燃え、介護の現場で見たものは…。「介護ヘルパーになるには?」「就職先は?」、それぞれのケースをわかりやすく紹介。過酷な介護業界に「おやじヘルパー」が打開のヒントを示す一冊。後に続く「おやじヘルパー」たちの呼び水となるか?(四六判、245ページ、講談社、定価1500円税別)

いきいき図書館
Library

5名様に
プレゼント!

ホーム・メディカ安心ガイド
「病氣病状別
家庭介護の手引き」



入院期間が短くなった今、自宅で介護をする方、される方は戸惑うことも多いはず。日本赤十字看護大学学部長である川島みどり教授が総監修し、執筆・指導陣は介護のエキスパート。必要なことが探しやすい、介護の目標とコツがわかりやすい。無理のない生活作りの知恵と情報が満載の手引書です。(A5判、192ページ、小学館、定価1500円税別)

ご希望の方は、はがきに「家庭介護の手引き希望」、情報紙・いきいきスマイルの入手先、気に入った記事、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、〒530-0001大阪市北区梅田3-4-5 毎日新聞大阪センター いきいきスマイル係へ。10年10月31日の消印有効。当選は商品の発送をもって発表にかえます。

高齢者ケアとリハの現場

「福祉先進国」スウェーデンと人モノ、環境に違い

「福祉先進国」「生活大国」と呼ばれるスウェーデン。この国の障害者や高齢者のリハビリやケアのあり方は日本とどう違うのか。日本の場合、脳卒中などで重度の障害を負った人が長い間ベッドで動かさずにいることから四肢拘縮(筋肉や関節が固まってしまうこと)や褥瘡(とくそう)とこずれに陥る二次障害が後を絶たないのに対し、スウェーデンではみられない。この違いはどこから来るのか。スウェーデンを9回訪れて臨床現場に深く入り込んだ大阪府堺市の阪和第一東北病院リハビリテーション部の理学療法士、山口真人さん(45)に聞いた。



福祉
最前線
interview

理学療法士 山口真人さん

「日本の理学療法士が見たスウェーデン」(新評論、2006年)の著書もある山口さん。この本でも触れているが、二次障害予防の決め手として①人の活用②義肢装具を含む補助器具というモノの活用③環境の活用——の3点を挙げる。

山口さん まず「人」の面では、重度の障害を負った人の起床から就寝までを365日体制でサポートする「個人アシスタント」という制度がスウェーデンにはあります。「×時×時は2人」というふうに個人アシスタントを付ける。どの人を付けてもらうか本人が選べます。個人アシスタントの人数は「量」には制限がなく、サービス内容に「質」はリハビリやケアを



もう一つは「看護助手」の存在。日本にじかに対応する職種がなく、「ケア看護師」とでも言い換える方がいいでしょうか。日本の准看護師と

含む日常生活におけるあらゆるニーズに及びます。個人アシスタントの費用は国と自治体が折半。「LSS法」という、機能障害者を支えることをうたった法律に基づいています。

介護福祉士を合わせたような存在です。准看の医療行為からルーティンのリハビリ、ケアまでする人たちで、病院にも福祉施設にも訪問看護リハビリステーションにもいます。スウェーデンではケア付き高齢者住宅(日本で言う特別養護老人ホーム)の一番の戦力です。地域における夜間訪問も担当し、在宅の人には日本と比較にならない頻度で訪問します。

こうした多くの人の手で、障害を負った人もしばしば起き上がらせてもらい、動くこと、歩くことを試みます。寝たきりに放っておかないことが二次障害の分かれ目です。ただ日本では早期から慢性期まで継続して二次障害の予

介護福祉士を合わせたような存在です。准看の医療行為からルーティンのリハビリ、ケアまでする人たちで、病院にも福祉施設にも訪問看護リハビリステーションにもいます。スウェーデンではケア付き高齢者住宅(日本で言う特別養護老人ホーム)の一番の戦力です。地域における夜間訪問も担当し、在宅の人には日本と比較にならない頻度で訪問します。

こうした多くの人の手で、障害を負った人もしばしば起き上がらせてもらい、動くこと、歩くことを試みます。寝たきりに放っておかないことが二次障害の分かれ目です。ただ日本では早期から慢性期まで継続して二次障害の予

防をかなえるリハビリやケアの大切さがまだまだ浸透しておらず、わかっていても人手が絶対的に足りなくてできない、現場も苦しんでいるのが実情です。

——2番目の「モノの活用」というのは?

山口さん スウェーデンは補助器具大国でもあります。というのは(日本で言う)県と大きな都市に補助器具の巨大なセンターがあり、そこで必要な器具をほぼ無料でレンタルできます。家に設置する天井走行式リフトのような大型器具から車いす用座面クッションのような小さな器具までセンターにはプールされています。

私の訪れた県立病院には地下に民間の義肢装具会社が入っていました。病院内でなくとも近くには必ず提携している義肢装具会社があり、義肢や装具の助けを得て早くリハビリをしようという姿勢がわかります。本にも書きましたが、クモ膜下出血で右片まひになった40代女性は次の日からリハビリを始めていました。

動作をする際に手首、手指が屈曲してしまうのを防ぐのに、手関節固定装具と特殊手袋を使っていました。日本では療法士が自分の手で患者の手首、手指を伸ばしながらリハビリをするのが一般的で、

この面においてもスウェーデンが理にかなっていると思います。日本は人が少ないうえ補助器具も非常に少ないです。ベッドから車いすへの移乗にもリフトがあれば介護士も背中を痛めないですみます。

最後に「環境の活用」です。十分な補助器具を備えるためにはスペースリ広い家も必要ですね。

山口さん 家でいえるベッド周り、トイレなど、どこでも十分なスペースがありリフトや車いすをスムーズに操作できるようにしています。外に出ると、歩行者のための道路が整備されています。横断歩道の脇に立つと車は止まります。歩行者優先です。たとえばは私自身、印象深いのはキールナのような北極圏の町で水点下10度の雪景色の中、個人アシスタントに付き添われ電動車いすで散歩する障害者やその型の歩行器でスローに出かけるおばあさんの姿でした。

こうした環境は障害を持つ人を外に出やすくさせ、ひいては二次障害の予防につながっていると思います。

——スウェーデンの実情を知るにつけ、ひるがえって日本は…と彼らの差に深刻な思いにとらわれます。

山口さん 日本は慢性期におけるリハビリやケアシステムで介護保険という道

を選びました。今のリハビリやケアのあり方が二次障害を防ぐ方に向かっているのかどうか。たとえば、日本で補助器具が使われなさ過ぎると言いましたが、人力で介助することでかえって本人に怖い思いをさせていないか、筋肉の過緊張を引き起こしていないか。

一方でケアワーカーの肉体的負担の問題もある。これはほんの一例ですが、ケアワーカーの職務内容はこれまでいいのかわかっていると思います。私が報告するスウェーデンのことが日本のリハビリやケアを向上させるうえで参考になったり役に立てば、と願っています。

PROFILE

山口 真人(やまぐち・まこと)

阪和第二東北病院リハビリテーション部課長。理学療法士、呼吸療法認定士、社会福祉士。

1965年2月、北海道生まれ。東京、仙台で老人病院と老人保健施設に勤務した後、大阪府立看護大学医療技術短期大学部理学療法学科助手を経て2000年から阪和第二東北病院に勤務。この間、計9回スウェーデンに赴き、高齢者ケアとリハビリのあり方を調べている。



を調べました。今のリハビリやケアのあり方が二次障害を防ぐ方に向かっているのかどうか。たとえば、日本で補助器具が使われなさ過ぎると言いましたが、人力で介助することでかえって本人に怖い思いをさせていないか、筋肉の過緊張を引き起こしていないか。

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.11

どこのご家庭にでもある電話帳を使った、転倒予防体操の後半編です。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。

転倒を防ぐには、加齢とともに衰えていく脚の筋力を鍛えることが大切です。ただ単に部分的に筋力を強化するだけでなく、日常生活に近い動作で、毎日の生活に役立つ筋力を向上させましょう。

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。脱いで行ってください。

坂本廣子の かんたん旬感 クッキング

あじ

鰯のムニエル

■材料(4人分)

アジ……………4尾
油……………大さじ2
青じそ……………4枚
上新粉……………大さじ2
塩……………小さじ1/6
こしょう……………少々

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。



作り方

【あじを3枚におろす】

「うろこ」うろこを、尾から頭に向かって包丁の刃を立ててとる。
「ぜいご」尾の近くについている「ぜいご(うろこのかたまり)」を、包丁でそぎ、最後はキッチンばさみで切る。

「頭」胸びれの横から、包丁をいれ、中骨にコツンとあたるまで切り、裏返して同じように切る。中骨はキッチンばさみで切り、頭をはずす。

「内臓」おしりの穴までキッチンばさみで切り開き、おなかの中の内臓を、キッチンペーパーできれいに拭く。

「身」中骨と身の間に包丁をいれ、骨があたっているかを確認しながら、腹から尾まで切り込みを中骨のところまでいれる。背側も同じように切り込みをいれる。真ん中の身がついている部分は、キッチンばさみで切りはなしていく。

「骨」腹骨と、真ん中の小さい骨を、毛抜きでぬく。

- ①魚にこしょうをふり、上新粉をまぶす。
- ②青じそははしからくるくると巻いて、細く切る。
- ③フライパンに油をしき、青じそをカリッといためて取り出す。
- ④魚を皮目から焼き、こんがりと焼けたら裏返して焼く。
- ⑤塩を油に入れて、ムニエルにからめる。

寝たきりにならないために！！

ロコチエツクしよう

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）ってご存じですか？」「階段を登るとき手すりの助けがいるようになった」「家の中で、よくつまずく」「長い距離が歩けなくなった」など、加齢とともに運動器（身体運動にかかわる骨、筋肉、関節、神経などの総称）の機能が低下し、介護や介助が必要になったり、その危険性が高まった状態を「ロコモティブシンドローム」といいます。日本整形外科学会では、高齢社会を迎え、寝たきりにならないための注意喚起とともに自分でできるロコチェックをすすめています。同学会広報渉外委員会副委員長で大阪厚生年金病院の富士武史副院長に健康長寿のためのロコモ予防法などを聞きました。

大阪厚生年金病院副院長 富士武史さん

——ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）と言つ言葉をよく耳にするようになりました。ブームみたいになっているようですが…。

日本は長寿国と言われています。2004年のデータですが平均寿命は男性78・4歳、女性は85・2歳です。一方、健康で動ける期間を「健康寿命」というのですが、これは男性72・3歳、女性77・7歳なんです。この健康寿命と平均寿命の「差」が簡単に言えば寝たきりに近い状態の年数といえるのです。

みんなの願いは元気で長生きですよ。年齢を重ね、歩く機能の低下を放っておけば暮らしの中の自立度が下がり、要介護や寝たきりになるリスクが高いので、何とかこれを防止したい、と考

す。その原因の上位は脳卒中（23%）、認知症（14%）、関節疾患（12・2%）、転倒・骨折（9・3%）などですが、3番目の関節疾患と4番目の転倒・骨折を加えると21・5%になり、運動機能障害で5人に1人減するなど緩和法はあります。また、コルセットや靴帯くつたいを助けるサポーター、靴のインソールなど装具の力を医師の処方借りるのも大切です。装具を上手に活用していただければと思いますね。

まずは、7項目の口コ

えだされたのが、自分で出来るロコチェックです。

——そんなにロコモになっている人は多いのですか？

加齢による運動器の機能低下はどうしようもないのですが、例えば膝が悪い人は、大腿四頭筋を鍛えるなどで痛みを和ら



医療最前線

interview

腰椎変性すべり症、椎間板ヘルニアなどさまざまな病気がでてきます。骨粗しょう症ですと転倒しただけで簡単に骨折し、これがきっかけで寝たきりになったりします。

——口コモ予防法はある

行った運動で二次障害になることもあります。口コモの程度も人さまざまですから、症状が強く日常生活に困るような場合には手術による改善を検討した方がよい人もいます。

正しいメディカルチェックで、寝たきり防止はもちろん、高齢者の生活の質的向上が少しでも出れば——との願いからロコチェックができました。次号からロコモティブシンドロームを自分で予防する「ロコトレ」を紹介します。

骨と関節の
無料電話相談

日本整形外科学会では、10月を「運動器の10年・骨と関節月間」とし、毎月8日に「骨と関節―電話相談―」を開設している。日本整形外科学会の専門医が直接電話で答えてくれる。（電話03・3816・8768）
13時～16時。

自分の身体
がロコモテ
イブシンド
ルームに当
てはまるの
かどうかチ
ェックして
ください。
もし、ロ

推計ですか4700万人と言われています。中年以上の人は症状はなくても、「変化ははじまっている」と思ったほうがいいでしょう。国民病といってもいいでしょうね。

——ロコモを放っておけばどうなるのですか？

コモの疑いがあれば、素人判断をせずに整形外科医に診てもらって診断を受けましょう。適度な運動は健康のために有効ですが、運動にも副作用があることを知ってください。例えば膝の悪い人にコンクリートの道でウォー

年齢とともに軟骨が擦り減ったり、みずみずしさを失った(疲れた)状態になってくると、変形性膝関節症や腰部脊柱管狭窄症、骨粗しょう症、

ーキングはおすすめできません。膝が悪い人はクッションのある靴で地面を歩いたり、プールで歩くことをおすすめします。筋肉を鍛えるために

医療
最前線
interview

口チェックで思いあたることはありますか？



ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。
今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！

※ロコチェックは、ロコモーションチェックの略です。運動器や介護予防に関する研究の進化にあわせて、今後項目が変更されることがあります。

■社団法人 日本整形外科学会 ロコモパンフレット2010年版より転載。

注意 無理に試して、転んだりしないように注意してください。また、腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が、最近悪化してきている場合などは、まず医師の診察を受けてください。

PROFILE

医学博士 富士武史
(ふじ たけし)

大阪厚生年金病院副院長。日本整形外科学会認定運動器リハビリテーション医ほか。1976年大阪大学医学部卒。大阪大学医学部附属病院、大阪府立病院などを経て現職。医学系出版物の監修や著作も多数。



SANYOジュニアバドミントンクラブ

スポーツで地域貢献する企業①

子どもたちにスポーツの楽しさを一企業によるさまざまな社会貢献が増える中で、地域に密着したスポーツ活動を行っている企業に注目しました。一流スポーツ選手を擁する企業が、次代を担う子どもたちにスポーツを通じた健全育成人間形成成果を指す取り組みをご紹介します。

『Smile & Dream』子どもたちに“笑顔”と“夢”を

国際大会出場など数多くのバドミントン一流選手を輩出してきた名門、三洋電機が1992年から開設している、小中学生を対象としたSANYOジュニアバドミントンクラブを訪ねました。



宇治弘樹 監督

用した地域スクールで競技のすそ野を広げ、現在は総勢277名の子どもたちがバドミントンに携わり、地域スポーツ振興に貢献しています。競技者育成の場としてここまで充実したシステムは全国でも類がありません。

言葉は「あ、たま（明るく）楽しくー前向きに！」。子どもたちは低学年からラケットを持ちシャトルを追いかけて、どんどん試合にも挑戦し、勝負の喜びや悔しさ、結びました。

で学びます。

同じ体育館で三洋電機バドミントンチームの現役選手が練習することもあり、一流のプレーやマナーを間近で見ることが何よりの刺激になります。



受講受け付け・お問い合わせ先
SANYOジュニアバドミントンクラブ事務局 072-870-6494
詳細はHPにて
<http://jp.sanyo.com/social/badminton/junior/index.html>

7 いきいきSMILE

ミ・ニ・エ・ス

シニア就業支援プログラム
参加者募集

社団法人・大阪府シルバー人材センター協議会は、大阪府内居住の55歳以上の方を対象に、生きがい発見や人生設計の参考となるシニア就業支援プログラムへの参加者を募集している。

同プログラムは、ワークショップ（体験型講座）や職場体験、年金講習会、ボランティア参加体験などを通じて生きがいを見つけようというもの。

府内シルバー人材センターや職業安定所窓口を設置している申込書に記入の上、郵送またはFAXで申し込みを受け付けている。
電話：06-6208-2302

高齢者のためのイベント
「スーパー65プラス」
来年9月、幕張メッセで開催
日本エグジビジョン

日本エグジビジョン（鶴見和夫代表取締役CEO、東京都千代田区）は、来年9月20日から22日までの3日間、千葉・幕張メッセで65歳からの素敵なライフスタイルを提案する総合イベント「スーパー65プラス」を開催すると発表した＝写真。



同イベントでは、高齢者のライフスタイルを豊かにする福祉機器に加え、衣食住や健康、趣味、万一の備えなどに関する商品やサービスも出展予定です。7月27日に行われた記者会見では「これまでの福祉機器の展示会は業者向けなどが多かったが、今回の展示会はエンドユーザーを対象にしており、直接購入の良い機会にしたい」としている。

このほか、展示会場内の特設ステージでパネルディスカッションや高齢者体操発表会など実施する予定で出展者を募集している。
電話：03-3591-2703

KAWAMURAいきいきまつり

10月17日（日）大阪府大東市御領1-12-1の川村義肢本所で「KAWAMURAいきいきまつり」が10時から14時まで開催されます。福祉に携わる企業として地域に人との交流を目指し毎年恒例の行事になっています。

当日は、地域のお神輿が練るほか、おいしい屋台をはじめヨーヨー釣り、射的などゲーム、製造体験などもあります。参加は自由・無料です。問い合わせは072-875-8020

高齢者の「食生活」を楽しく

「いきいきスマイル」では、「高齢者の住まい」についてさまざまな角度から考えてきました。高齢者の生き方が多様化するとともに、高齢者住宅も多様化してきています。体調面や経済面、将来のライフスタイルを考えることが重要だと伝えてきました。また住宅探しでのトラブルや不安解消のために、「まずはプロに相談を！」と伝えました。今回は住まいと同様に大事な「食」をテーマに、食事の面で高齢者が抱える問題点や注意点、さらには変わりつつある介護食について紹介します。

老化で食べる能力が低下

老化によって食べる能力が低下します。口の中では、歯が抜けたり、唾液も出にくくなります。唾液が出ないとかんだり飲み込んだりすることが難しくなるだけでなく、口内炎や歯周病ができやすくなり、その不快感によっても食欲の低下を招いてしまいます。

食道の老化は大きな問題を引き起こす可能性があります。加齢とともにのどぼとけの位置が下がっているため、飲み込む（嚥下）時、これに加え、食道部分の筋肉の機能不全も生じて、食べ物の一部あるいは全部が食道以外に流入（誤嚥）しやすくなり、肺炎を引き起こす原因にもなります。

嚥む力を基準に自分に合った食事を

高齢者施設や病院では、一人ひとりの状態に合わせて食事のやわらかさや消化のよさを段階的に調節します。普通の食事を「常食」、それよりやわらかいおかずやお粥で構成されたものを「ソフト食」と呼びます。また、食材をカットしてかむ力が低下した人に合わせたものを「きざみ食」、嚥下障害のある人が飲み込みやすく工夫されたものを「ミキサー食」または「ペースト食」と呼びます。



5くらく食パン

日本介護食品協議会では、高齢者のかむ力を基準に、①容易にかめる②歯ぐきでつぶせる③舌でつぶせる④かまなくてよい、の4段階に分け、自分に合った食事を取ることを推奨しています。

介護食は高齢者の方のかむ力や飲み込む力に合わせていますが、それでも注意しないといけない点があります。

とを推奨しています。介護食は高齢者の方のかむ力や飲み込む力に合わせていますが、それでも注意しないといけない点があります。



変わりつつある介護食への意識

介護食は一人ひとりに合った食事を提供することで誤嚥や病気を防ぐとされてきました。

しかし食事は見た目からもおいしさを感じなければなりません。最近では「ミキサー食でも形あるものに」という考えが有老人ホームを中心に広がっています。これは、高齢者の方が自ら進んで食事するため介護の時間が短縮されるというメリットがあるからです。加えて、視覚で情報をとらえることが認知症の方にとっても有効だと考えられています。

例えば「きざみ食」の場合、小さく刻んでいます。が、食材によっては食べ物の細かい粒が口全体に広がってしまい、飲み込むとき、むせやすくなります。また、高齢者は唾液の分泌も少ないので、パサパサした状態のものはしじを補うなどの工夫が必要です。ミキサー食でも水分が多すぎると誤嚥しやすかったり、粘りがありすぎるとのどに張り付いてしまうなど、注意を払わなければいけません。

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。

「介護食.NET」<http://kaigoshoku.net/>を8月に立ち上げました。「すむーす食つるりん」や「らくらく食パン」をはじめ、各メーカーの介護食を取り扱っています。



<http://kaigoshoku.net/>

げた（株）セネクスは、サイトから介護食が購入できるほか、商品やレシピに関するQ&A、介護される高齢者の方も家族と一緒に食事を楽しめる環境作りに向けた情報提供も行っています。

た。しかし「パンが好き。高齢者も多く、パンの形をしたものを目で認識すること、かむ、飲み込むという動作を脳が理解することもある」（セネクス）と食事を楽しくすることに期待しています。

介護食ばかりでなく、高齢者向けに食材や弁当などの宅配サービスなどもあり、ますます便利になっています。「食」は生きるためのエネルギー。さまざまなサービスを活用して豊かな食生活を楽しんで下さい。



料理のおいしさをそのままムース食にしました。

※1食分ずつパックになっています。

『簡単！おいしく！
やわらか食シリーズ』
在宅向け介護食

冷凍食品
全20種類

主菜と副菜で64通りの組み合わせ!!

主菜
8品

簡単!おいしく!
やわらか和食

簡単!おいしく!
やわらか洋食

簡単!おいしく!
やわらか中華

副菜
8品

簡単!おいしく!
やわらか小鉢

おやつ
4品

簡単!おいしく!
やわらか和菓子

・えん下障害のある方の本商品の摂取につきましては医師や専門家にご相談ください。
・本商品は消費者庁の許可する特別用途食品（えん下困難者用食品）ではございません。

電子レンジで楽チーン♪
流水解凍でか～んたん!



●朝食盛り付け例

おすすめの
ポイント!

- ①主菜・副菜・和菓子の組み合わせで、1食当たりの経済性を追求しました!
- ②冷凍保存で鮮度感UP!
- ③ユニバーサルデザインフード区分3、すべて舌でつぶせるやわらかさ!
- ④すべて電子レンジもしくは流水解凍でクイック・簡単調理!
- ⑤多彩なメニューのラインアップ!

ご注文・お問い合わせ
カタログのご請求は

マルハニチロのメディケア食品

検索



フリーダイヤル
MARUHA
NICHIRO

0120-308216

株式会社マルハニチロ食品
東京都千代田区大手町1-1-2

FAX.0120-082617

受付時間 9:00～16:30
(土・日・祝日と弊社指定休業日を除く)

最適適合支援事業

機器をお使いのお客様に機器の選び方・使い方をお伝えするセミナーを実施しております。
例えば車いすのこぎ方・段差のこえ方、
例えば義足での生活スタイルに応じた歩き方・例えばVOCAを使った遊び方など機器を最大限上手に
使って頂くためのセミナー
を実施します。

メンテナンス事業

施設に導入頂いた備品を永く安全にご使用頂くために、Molift 電動リフトは定期的な訪問メンテナンスを実施しています。上手にご使用頂くために導入後のスタッフ研修も無料で実施しております。

パッとレンタル事業

「購入前に機器を試してみたい」
「ある程度の期間だけ使用したい」
こうしたお客様のご要望にお応えするために会話補助装置・意思伝達装置・移乗用具のレンタルサービスを開始致しました。

『パッとレンタル』
〈Pacific Assistive Technology Rental〉

Pacific Supply
Think Possibility!

〒574-0064 大阪府大東市御領1-12-1
TEL.072-875-8011 FAX.072-875-8015
E-mail info@p-supply.co.jp

www.p-supply.co.jp

お客様に便利に! 安心してお使い頂くために
パシフィックサプライは新たな事業に
挑戦を続けます。

第37回 国際福祉機器展
H.C.R.2010
2010年9月29日～10月1日
東京ビッグサイト(東京都江東区有明3)で開催
http://www.hcr.or.jp/

世界のパートナーと共にお客様に最上の品質を! H.C.R.2010 主な出展製品 ▼

molift
designed for life

モーリフト

メンテナンス



able.net
エーブルネット

エーブルネット



SCANTAL TEXTILE A/S
スキャンタル



LASAL
ラッサル



Guldmann
グルドマン



Voice Carry
PECHARA
ベチャラ

ベチャラ



PERFORMANCE
HEALTH PRODUCTS

PHP



heart
leaf
series

ハートリーフレスト



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』
- ◎フリーペーパー形式で、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

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!
- ◎障がい者雇用に関心のある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**

- ◎障がい者雇用に関心のある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、ご来場された方には、もちろんQUOカード500円分プレゼント!

開催日

10/9(土) > 東京
11/23(火・祝) > 新卒、第2新卒、
11/27(土) — 大阪 中途、どなたでも
12/11(土) — 名古屋 参加可能!

参加無料
入退場自由

■時間は各会場13:00~17:00(受付12:15~)

お問い合わせ先

サンキュー クローバー
0120-309-968 (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

JBR/AD

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35年以上

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。

