

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—

「走り」で学び「走り」で伝える 「大切なもの」、「生きる力」

INTERVIEW



バルセロナ五輪で日本の女子陸上選手としては人見絹枝選手(アムステルダム大会八百メダル)以来64年ぶりとなるメダルをつかみ、アトランタ五輪では同じく初の2大会連続のメダル獲得を果たした。マラソン選手として大活躍した有森裕子さんは、カンボジアでのマラソン・イベントで出会った子どもたちの笑顔と目の輝きに魅せられNPO「ハート・オブ・ゴールド」を立ち上げ、アスリートのマネジメントなどを行う株式会社「ライツ」の取締役としても知られる。「自分が自分の人生に対してどうしたいのか。そこを追求して生きている」有森さんはどのようにして、スポーツ選手からスポーツを軸にした社会的活動の担い手に転身したのか。カンボジアの自立支援をしている「ハート・オブ・ゴールド」の活動を中心に聞いた。



(写真:ハート・オブ・ゴールド提供)

A R I M O R I Y U K O

株式会社「ライツ」取締役
バルセロナ五輪、アトランタ五輪メダリスト
元マラソン選手

あり も り ゆ う こ
有森 裕子さん

はあります。上位争いをする位置にはいますが、誰が来てもOKと言えるの相当にしっかりした準備が必要でしょう。有森さんは昨年2月の「東京マラソン2007」を最後に引退されました。生活はどう変わりましたか。

余り走ってません。競技レベルで走っている時はかなり無理をしています。今後は痛みがどこにもないし(笑)。私は走っていなければウズウズするタイプではないんです。練習や競技で走っていた時間は、今は仕事の時間になっています。「ハート・オブ・ゴールド」の活動、「ライツ」の仕事、国連人口基金やスペシャルオリンピックスの活動もあります。



北京五輪の展望
女子マラソンは？
今年は北京五輪が開催されます。まずは、日本の女子マラソン陣の「活躍予想」をしていただけますか？
過去2大会が連続して金メダルだったからと、安易に考えない方がいいですよ。中国勢は準備万端でくるでしょうし、ポーランドクリフ(英国世界記録保持者)が出場するかもしれない。日本勢が弱いというわけで

アトランタ五輪でメダルを獲得した約4ヵ月後にはもうカンボジアで走っていたんですね。日本人の知人から「アコンワット国際ハーフマラソン」に誘われました。カンボジアのことは何も知りませんでした。発展途上国に行つたのも初めて。参加しても最初は素朴にこの国に必要なのはスポーツより仕事じゃないのかなと思つたくらいです。

翌年の第2回大会も参加されましたね。そのときも招かれたのですが、いい大会でした。初めてだった前の年はどうでもいい感じだった子が楽しそうに待っていてくれたんです。マラソン大会が、スポーツが大切なものを生んだんです。スポーツが持つ力ですね。その変化を見て、スポーツを通じた人材育成ができるのではないかと、カンボジアの自立支援になるのではないかと、それは私たちにできることではないかと考えました。だから、呼ばれて行くのではなく98年「ハート・オブ・ゴールド」を設立して、開催する側に加わりました。

マラソンが縁を取り持ったんですね。私はこれだと思ってマラソンをやってきました。スポーツによって自信が

スポーツの持つパワーを知った
翌年の第2回大会も参加されましたね。そのときも招かれたのですが、いい大会でした。初めてだった前の年はどうでもいい感じだった子が楽しそうに待っていてくれたんです。マラソン大会が、スポーツが大切なものを生んだんです。スポーツが持つ力ですね。その変化を見て、スポーツを通じた人材育成ができるのではないかと、カンボジアの自立支援になるのではないかと、それは私たちにできることではないかと考えました。だから、呼ばれて行くのではなく98年「ハート・オブ・ゴールド」を設立して、開催する側に加わりました。

エレガノ甲南
ELEGANT KONAN

介護付有料
老人ホーム

(一般型特定施設入居者生活介護)

エレガノ甲南 ケアセンター

お申込み
受付中!

●神戸製鋼グループ(神戸製鋼所85%出資)が運営しています。

●入居者3人を職員2人が見守る、介護保険基準の2倍以上のスタッフ体制。

●同一建物内にクリニック(テナント)があります。
※診療科目:内科・ストレス内科

●約170㎡のリハビリルームを確保。リハビリ専門スタッフが常動します。

詳しくはインターネットで!

神鋼ケアライフ 検索

※平成18年4月18日撮影
(建物:自己所有/土地:借地)

【神戸市有老人ホーム 設置運営指導指針による表示事項】 ●類型/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護) ●居住の権利形態/利用権方式 ●利用料の支払方法/選択方式(介護居室) ●入居時の要件/入居時自立・要支援・要介護 ●介護居室区分/全室個室 ●介護にかかわる職員体制/入居者:スタッフ=1.5:1以上 ●介護保険/兵庫県指定介護保険特定施設(一般型特定施設) 【エレガノ甲南施設概要】 ●構造/鉄筋コンクリート造 地上14階建(ケアセンター棟地上8階) ●総居室数/介護居室数97室 ●今回募集居室数/介護居室19室 ●介護の状態による住み替えの可能性有 ●介護職員数/70人(平成20年4月の予定人数)[常勤換算後の人数/64人] ●看護職員数/13人(平成20年4月の予定人数)[常勤換算後の人数/12人] ●夜間職員が最少となる時間帯(20:00~翌7:30)/介護職員6人、看護職員1人(休憩時間0人となりますが緊急時に対応します) ●介護居室入居条件/介護保険法の介護認定で、原則要介護以上の認定を受けた方でおおむね満75歳以上の方。身元引受人を立てることのできる方。ご入居後、管理費やその他入居者が支払うべき費用をお支払いいただける方。健康保険に加入されている方。等。 ●施設からの契約解除/入居者の行動が、他の入居者の生活または健康に重大な影響を及ぼす場合等。 ●広告有効期限/平成20年7月31日

神戸製鋼グループ
神鋼ケアライフ株式会社
(社)全国有料老人ホーム協会会員・(社)シルバーサービス振興会会員

〒658-0015 神戸市東灘区本山南町3丁目3番1号 TEL.078(411)0301

お気軽に
お問い合わせ
ください

甲南で
みなハッピーに

0120-57-3782

ホームページ <http://www.s-carelife.co.jp>

**神戸市東灘区
本山南町に立地**

■交通アクセス

阪急神戸線
●「岡本」駅から「三宮」駅まで特急で8分
●「岡本」駅から「梅田」駅まで特急で20分

JR神戸線
●「摂津本山」駅から「三宮」駅まで9分
●「摂津本山」駅から「大阪」駅まで
戸塚まで6分、戸塚から新快速で14分

阪神本線
●「青木」駅から「三宮」駅まで
魚崎まで2分、魚崎から特急で8分
●「青木」駅から「梅田」駅まで
戸塚まで3分、戸塚から特急で18分

●ケアセンター棟(要介護の方対象)入居に必要な費用●

【入居時に必要な費用】<入居金:入居一時金(非課税)+生活・介護支援サービス一時金(税込)>

お一人入居の場合 **2,507万5千円 ~ 4,132万5千円**
(約21㎡/プランAの場合) (約32㎡/プランCの場合)

【入居後に必要な月々の費用】

221,650円(プランCの場合) ~ 279,400円(プランAの場合)

※入居金の支払いに応じて、入居後に必要な月々の費用が変わるプランを3つ用意しています。
※居室が3タイプ(約21㎡・約23㎡・約32㎡)、タイプに応じて入居一時金も変わります。

楽々通販



〜美加の逸品〜

自宅に居ながらして、全国の美味しい物、優れたモノが手に入る時代。子育て中のライター中島美加が、「おいしい」だけでなく身体にも優しい、こだわり通販を厳選。「これは!」という作り手の愛を感じる逸品を紹介します。お試しあれ!

【とっとりらっきょう工房の砂丘らっきょう】

- ・生らっきょう／1kg 1,000円〜販売は4月中旬から
- ・甘酢らっきょう漬け／500g 2,500円ほか販売は5月下旬からの予定
- ※送料は別途必要(詳しくはHPで確認、または電話で問い合わせを)
- ※生らっきょうを購入した場合、甘酢漬けのレシピを伝授してもらえる

カレーの名脇役・らっきょう。最近はその優れた効能に注目が集まる。まずは玉ねぎと同様の血液サラサラ効果。老人性認知症の予防にもよいとされ、臭気成分は花粉症などアレルギー症状を軽減させるとも。ゼリー「1日3粒」を習慣にしたいが、気になるのが産地。国産が少なく、人気の鳥取産砂丘らっきょうを確実に入手するなら「とっとりらっきょう工房」。責任者はネットで鳥取の特産物の販売を幅広く手がけている。きょううを食卓に!



鳥取
とっとりらっきょう工房

■とっとりらっきょう工房

<http://www.rakkyou.com>
注文はHPまたはファックス、電話で
FAX 0857・38・1645 (24時間受け付け)
電話 0857・38・1646
(月〜金曜 9〜18時)

マラソンを通じ国際貢献



(写真=ハート・オブ・ゴールド提供)

「人育成からスタート」
活動の内容を教えてください。
「アンコールワット国

「人育成からスタート」
活動の内容を教えてください。
「アンコールワット国



(写真=ハート・オブ・ゴールド提供)

「人育成からスタート」
活動の内容を教えてください。
「アンコールワット国

「人育成からスタート」
活動の内容を教えてください。
「アンコールワット国

「人育成からスタート」
活動の内容を教えてください。
「アンコールワット国

「人育成からスタート」
活動の内容を教えてください。
「アンコールワット国

PROFILE

有森 裕子
(ありもり・ゆうこ)
1966年岡山市生まれ。日本体育大学卒。89年リクルート入社。92年バルセロナ五輪、96年アトランタ五輪の女子マラソンで銀メダル、銅メダルを獲得。同年リクルート退社、日本人ランナー初のプロ宣言。98年NGO「ハート・オブ・ゴールド」設立、代表になる(現在はNPO法人)。02年アスリートのマネジメントなどを行う「ライツ」設立、取締役就任。ほかに日本陸上競技連盟理事、国連人口基金親善大使、スペシャルオリンピックス日本副理事など。

「生きる力」の
きつかけづくり

社会的活動に参加するだけでなく、活動を引き張ったり、企画する現役や元アスリートは続いています。

できる人ができることを——が基本です。それは浸透してきていると思います。ただ、名前のある人はいい意味で生かしてほしいですね。やり方が分からず戸惑っている人には伝えられることもある。スポーツは生きる力を一番わかりやすく生み出します。やりがいがありますよ。

ハート・オブ・ゴールドにご支援を!

1996年に開催したアンコールワット国際ハーフマラソンにかかわった人々により、「スポーツを通じて希望と勇気をわかちあう」ことを目指し、98年10月10日に設立。有森さんが代表理事をつとめています。

ハート・オブ・ゴールドとは、強く美しい心をもった人々の社会貢献へのハートを、「心の金メダル」に例えて名づけられ、アンコールワット国際ハーフマラソンを支援し、参加費を義手義足作製の費用や対人地雷被害者の自立支援にあてるなど障害を持つ人たちのスポーツへの参加支援を推進。このほかJICA草の根技術者協力事業「カンボジア小学校体育科教育指導書作成支援」、HIV/AIDS予防教育、ハート・ベアレント(里親)、東ティモール支援など幅広い活動を行っています。

活動へのご支援・ご参加を! 詳細はホームページか、事務局まで。

ハート・オブ・ゴールド本部事務局
〒701-1213 岡山市西辛川872-2
電話&FAX 086・284・9700 URL www.hofg.org

TRIactive



<輸入総代理店>
パシフィックサプライ株式会社
<http://www.p-supply.co.jp>

ドイツ生まれの特別なインソール

世界をリードする足底装具製作メーカーから足に最高のクオリティを

- 毎日の生活で足をサポートし予防します
- スポーツ時のパフォーマンスに
- 3つの機能別ラインから選べます

(ランニングスポーツ用・球技用・ウォーキング用)

※快適なコンフォートシューズと合わせてインソールを使用するとさらに効果的です。

コンフォートシューズ専門店



エイドセンター大阪
<http://www.kawamura-gishi.co.jp/aco>

〒530-0035 大阪市北区同心2-5-22 (川村同心ビル1F)
TEL: **06-6356-1846** FAX: **06-6356-7275**
(営業時間) AM10:30〜PM6:00 (定休日) 毎週日・月、祝日・年末年始・お盆

EVENING イベントナビ

■自然観察会、里山ボランティア養成講座

大阪みどりのトラスト協会は、6月22日(日)自然観察会「三草山ゼフィルス・ウォッチング」を行う。参加費、一般1000円。美しい光沢の羽を持つ蝶・ゼフィルスが舞う大阪府能勢町の三草山を散策する。

また、毎月1回、日曜日に里山の伝統文化や暮らしとその保全のための技術や知識を学ぶ「里山ボランティア講座」も実施中。5月18日、6月15日、8月10日、10月26日、11月9日、12月7日。各回2500円。いずれも問い合わせは同トラスト協会・担当天満さん。要申し込み。(電話06・6949・5705)

■第8回大阪市障害者スポーツ大会

5月18日(日)=アーチェリー、卓球(長居障害者スポーツセンター)▽ボウリング(大阪市淀川区、新大阪イーグルボウル)▽25日(日)=陸上競技、フライングディスク(長居第2陸上競技場)▽6月1日(日)=水泳(舞洲障害者スポーツセンター)。問い合わせ(電話06・6606・1631)大会事務局。

■第17回障害者シンクロナイズドスイミングフェスティバル

5月11日(日)京都市左京区高野玉岡町5の京都市障害者スポーツセンターで。問い合わせは、同スポーツセンター(電話075・702・3370)

■大阪市立いきいきエイジングセンター「スポーツ開放DAY」

5月17日(土)、6月7日(土)、6月21日(土)。いずれも9時30分~12時。卓球、カローリング(5月)、インドアベタンク(6月)など1回300円で利用できる。60歳以上の市民が対象。問い合わせは同センター(大阪市北区菅原町10-25、電話06・6311・3255)。

■第15回あじさい杯

女子車椅子バスケットボール大会

6月14日(土)、15日(日)神戸市西区曙町1070、兵庫県立障害者スポーツ交流館(電話078・927・2727)。同館では車いす社交ダンス、電動車いすサッカーなどの教室も開いている。

大阪から車で約1時間。全長4.5kmの明石海峡大橋を渡れば美しい花と緑、海の幸が自慢の淡路島。島内各地に温泉が湧き、手軽に旅情が楽しめるリゾートアイランドだ。しかも春から初夏は名物の鯛がおいしい季節。ぜひ、旅してみたいもの。

「ホテルニューアワジ」はメジャーな観光ホテルだが、そのなかにはバリアフリー対応の客室が和室と洋室をあわせて5室ある。注目すべきは、全国的にもホテルでは珍しい「自動入浴システム」を導入した家族風呂。温泉を家族で気軽に楽しめると好評だ。

淡路島洲本温泉
ホテルニューアワジ
〒656-0023 兵庫県洲本市古茂江海岸
電話0799-23-2200
バリアフリー対応客室2名使用(平日)
1泊2食1名料金21,150円(税込)~
<http://www.newawaji.com>



姉妹施設「ホテルニューアワジ プラザ淡路島」別荘淡路夢景」でも、同様のシステムが用意されている。

バリアフリー客室や自動入浴システムも

淡路島洲本温泉ホテルニューアワジ

いい日
いい旅、
いいお宿

Vol.5

旅行には最高の季節になりました
家族と楽しむのが一番の癒やし効果――

さわやかな薫風を肌感じながら、初夏の行楽地へ出かけませんか。関西は国立公園や国定公園をはじめ府県立の自然公園も多数ある自然豊かなエコロジー先進地域です。今回はバリアフリーのホテルや家族で楽しめる施設など兵庫、大阪、三重から紹介します。自然のエネルギーをもらいリフレッシュしましょう。

懐かしい昔にタイムトリップ

里山の自然学校 紀泉わいわい村



「紀泉わいわい村」は緑あふれる金剛生駒紀泉国定公園の中にあり、大阪YMCAが里山の自然学校を運営する環境教育施設。学校の転地学習だけでなく、一般の家族の利用も可能。キャンプや農業体験、昆虫観

里山の自然学校 紀泉わいわい村
〒590-0511 大阪府泉南市信達葛畑207番地(堀河ダム上流部)
電話 072-485-0661 FAX 072-485-0662
※宿泊棟での宿泊
大人4300円 小人3400円(1泊2日自炊材料付き)
※別途、1棟ごとにまき代と炭代が必要
<http://www.osakaymca.or.jp/shisetsu/kisenwaiwaimura/index.html>

発電し、水は飲用からトイレの排水までろ過して再利用していたりと、本格的なエコライフも体験できる。

自然の中でいきいきフィットネス

松阪農業公園 ベルファーム

三重県松阪市にある「ベルファーム」。29haの広大な敷地にはイングリッシュユガーデンや田植え、農作物の収穫が体験できる農場、森林浴ができる遊歩道など、自然を満喫できるスペースが点在し、家族連れに人気。4月から屋外で行う「ネイチャーフィットネス」を開設。「ネイチャーフィットネス」とは自然環境の中、健康づくりを励むといった、欧米で人気のフィットネス。基本は会員制だが、一日体験プランもあり。気功

やリズム体操、ヨガ、太極拳など一般的なものに加え、高齢者も参加できる「ゆる体操」や「もみもみ体操」など、オリジナルのプログラムも多数。来園日、日、いくつプログラムを受講しても参加費は



松阪農業公園 ベルファーム
〒515-0845
三重県松阪市伊勢寺町551-3
電話 0598-63-0050
FAX 0598-58-3712(4~11月は無休)
<http://www.bellfarm.jp/>

障がい者の就職・転職ならクローバー!

春・秋・冬
年3回発行
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』
- ◎首都圏版/関西・東海版の2エリアで展開中!
- ◎ご登録いただいた方には、無料でご自宅へお届け!!

無料
定期購読
受付中!

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



参加無料
入退場自由

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接会

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接会
- ◎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
- ◎事前申し込みで、QUOカード1,000円分プレゼント!

名古屋▶5/10[土] 名古屋国際センター 4F展示室
福岡▶5/17[土] アクロス福岡 4F国際会議場
東京▶7/12[土] 東京都立産業貿易センター 浜松町館
■時間は各会場13:00~17:00(受付12:15~)

その他、大阪・さいたま・横浜でも開催!

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

株式会社ジェイ・ブロードは
個人情報の適切な取扱いを
行う事業者と付与される「プ
ライバシーマーク」の認定を
受けています。



医療
最前線
Interviewリハビリテーションはコンビニ
治療用装具で健康と活動を回復

脳血管障害は、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血に代表される脳の病気の総称で、1980年まで日本人の死因のトップを占めていました。現在は悪性新生物（がん）、心疾患に次ぐ3位になっていますが、病後に麻痺や言語障害などが残ることが多いので、日常生活を取り戻すにはリハビリテーションが鍵になります。和歌山県立医科大学リハビリテーション科の田島文博教授と、義肢装具士でもある山中章二・川村義肢取締役役に、早期リハビリとそれを支える装具の大切さについて対談していただきました。



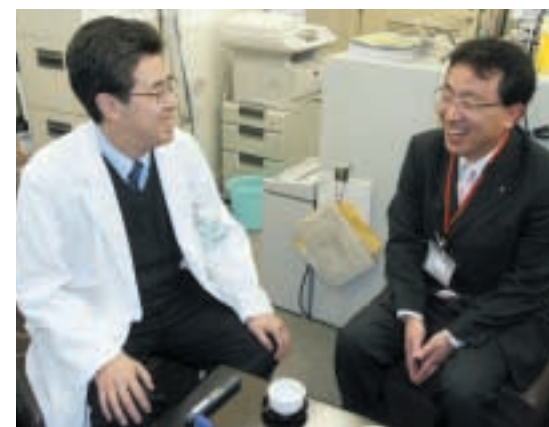
和歌山県立医科大学
リハビリテーション科教授
田島 文博さん

田島 「リハビリテーションはコンビニだ」と私は言っているんです。
山中 生活必需品という意味ですか。
田島 普通、診療科は臓器別になっていますね。いわば専門店で、守備範囲が決まっています。コンビニはそうではなく、お客の都合に合わせて品ぞろえをします。同様にリハビリは患者様の都合を優先した「患者様第一主義」なのです。



ベッドに2週間で
歩く力なくなる

約40年前、当時最長の18日間の宇宙飛行から帰還した宇宙飛行士は、無重力で筋肉が衰え、立つことさえできなかった。衝撃を受けたNASA（米航空宇宙局）はある実験をします。健康な志願者を募り、ベッドで3週間安静にする生活をしてもらったところ、筋力が30%も落ちました。屈強な宇宙飛行士が18日間立てないのですから、普通のお年寄りが、2週間も寝付くと、歩けなくなるのは当然なんです。つらくても早くリハビリを始め、筋力を強化することが決定的に重要です。安静は麻薬と同じで、その時は楽ですが、後から毒になります。**山中** 地震などの天災の後、しばらくお年寄りを動かさずにいると、すぐ寝たきりになったりしますね。でも、脳卒中の患者さんを早くから運動させて大丈夫ですか。
田島 少し前まで「脳卒中患者は動かすな」と言われていました。でも、画像診断などが発達した今日、（脳卒中の発作後



左は田島先生、右は山中さん

田島 文博（たじま・ふみひろ）

1957年、東京生まれ。84年、産業医科大学医学部卒業。92年、ニューヨーク州立大学アシスタントプロフェッサー。産業医科大学専任講師、浜松医科大学リハビリテーション部専任助教授を経て、2003年9月より和歌山県立医科大学リハビリテーション科教授。著書に「リハビリテーション医療」「最新リハビリテーション医学第2版」（共著）他。

山中 章二（やまなか・しょうじ）

1960年、兵庫県生まれ。84年、大阪経済大学を卒業し、川村義肢入社（営業本部）。91年、義肢装具士免許取得。04年、取締役営業本部長。06年から同製造本部長。

田島 最初は長下肢装具を着けてリハビリを始め、膝がしつかりしてきたら短下肢装具にするとか、麻痺が比較的軽い人は最初から短下肢装具にするなど、状況に応じて処方します。場合によっては装具が必要なくなる方もあります。
山中 装具は間違った歩行パターンを植え付ける



装具でサポート
早期リハビリ

早期リハビリの結果、早期退院できれば、患者様の医療費負担も減り、国の医療費も削減でき、病院としても病床稼働率がアップします。装具代金は医療費と同じで高額療養費も適用できるため患者様の経済的負担はさらに軽減出来ます。患者様、病院、国とも「WIN・WIN」になるのです。
山中 ただ、中には早期に装具の使用を敬遠されるリハビリ担当者もおられます。

田島 「リハビリはうそをつかない」ですか、いい言葉ですね……。先日の「闘りリハビリ」という番組がNHKで放映されましたが、04年に脳梗塞で倒れ、リハビリに励んでいる長嶋茂雄さんが最後に「リハビリはうそをつかない」と話していたのが印象的でした。

1 「正しい姿勢」
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、お腹とお尻を締めて、ひざの角度はほぼ90度になるように。

2 「ハ」
1. 正しい姿勢から「ハッ！」と声を出しながら、腕と足を大きく開き、お腹に力を入れたまま、腰を反らないように背もたれにもたれます。
2. 正しい姿勢に戻す。1～2を2回繰り返す。

3 「ツ」
1. 正しい姿勢を保ったまま、ひじを肩の高さ上げて開き、手はグーの形に。手と同じリズムで座ったまま足踏みを。
2. 人指し指と小指はピンと立て、中指と薬指は親指につけきつねの形に。グーときつねを4回繰り返す。

4 「ス」
1. 内ももをしっかり締め、手はグーの形で、スキーのストックをつくように、両手を左に動かす。足は手と反対の方向に斜めに立て、つま先で床にタッチ。やりにくい人は手と足を同じ方向に動かしてもOK。
2. 手足それぞれ逆方向に、同様に行う。1～2を4回繰り返す。

5 「ル」
1. ひじを曲げて肩の高さまで真横に上げる。このとき肩をすくめないように、力を抜いて。足はひざを伸ばして片足ずつ床にタッチする。
2. 片足ずつ床にタッチしながら、ひじを曲げたまま、わきを締める。1～2を8回繰り返す。

竹尾吉枝先生
NPO法人1億人元氣運動協会会長。教育学修士（神戸大学）。健康運動指導士。大阪体育大学/天理大学非常勤講師。92年にチェアエクササイズを発表し、98年チェアエクササイズの科学的根拠の裏付けのもと、普及活動を開始。1億人元氣運動協会HPIは
<http://www.genki-kyokai.com>

5 いきいき SMILE

坂本廣子の
カ・ン・タ・ン
旬感
クッキング



■ キャベツコロケ ■

キャベツコロケ材料
(2人分)

キャベツ…100g

タマネギ…50g(1/2個)

豚ひき肉…50g

油…小さじ1/2

塩…小さじ1/4

こしょう…少々

れんこん…50g

卵…1/2個

薄力粉…大さじ1/2

衣

薄力粉…25g

卵…1/2個

パン粉…15g

揚げ油…適宜

キャベツコロケの作り方

① キャベツは千切りにして、たて塩(分量外・塩小さじ1/2と水大さじ2)をふりかけ、しんなりしたら水を絞っておく。れんこんはすりおろしておく(水分は切らない)。

② タマネギは細かいみじん切りにする。豚ひき肉は油でいため、②のタマネギを加えて水分を飛ばすように炒める。塩こしょうで味付けする。

③ ①のキャベツとれんこんに③を加えてよく混ぜて12等分する。直径3センチくらいの大きさの丸形にする。

④ 薄力粉とき卵・パン粉の順に衣をつけて中温に温めた油できつね色に揚げる。

※ 具はエビの粗みじん切り、れんこんの代わりにじゃがいものすりおろしを使ってもよい。

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。



ドイツ生まれのバリアフリーな楽器ヘルマンハープ

高齢者も気軽に、楽しく！

読めなくても誰にでもすぐに素晴らしいメロディーを簡単に奏でることができます。

関西を中心に日本ヘルマンハープ協会の認定インストラクターの教室や協会の行うカルチャー教室などでレッスンがあります。

ヘルマンハープは有名なアンサンブル演奏すること、音の輪、仲間の和が広がりとても癒やされた優しい気分になります。カトリック門真教会(大阪府門真市)では、毎月2回(第1、第3週)木曜10時30分よりグループレッスンがあります。

電話/06-6904-7881(清水さん)
講師/日本ヘルマンハープ協会認定
インストラクター・清水よしえさん
一協会HP
<http://www.hermannharp.com/>
電話/0798-61-9953

装具の入手について

治療用装具は、薬と同様に保険の適用対象になります。

- ① 装具の代金は、装具製作者へいったん全額を支払うことになります。
- ② 医師から意見書(装着証明)、業者から治療用装具の領収書を発行してもらいます。
- ③ 領収書・意見書(装着証明)を添えて健康保険機関に申請します。
- ④ 健康保険機関で承認が下りると、代金の7～10割が償還されます。

なお、高額療養費制度により、月額医療費の自己負担限度額は80,100円(70歳未満の一般所得者。ただし、267,000円を超える金額は超過分の1%を加算)となり、これを超えた支払い分は払い戻しがあります。

■川村義肢の主な下肢装具

下肢装具	長下肢装具	短下肢装具	
		ゲイトソリューション デザイン (補助機能付き短下肢装具)	プラスチック 短下肢装具
特 徴	使用期間は短い 場合が多いので すが立つことを しっかりサポー トしてくれる重 要な装具です。	装具としてしっかり 体を支えながら、さ らに歩くために必要 な機能を補助してく れる新しいタイプの 短下肢装具です。	プラスチックででき た足首を固定する装 具です。プラスチック の厚みや形を変えて しっかりと合わせ ることができます。
価 格	約12～16万円 パーツ・構造で変わります	10万円程度	5万円程度
耐用年数	3年	3年	1.5～3年

医療最前線講演会

「脳血管障害の早期リハの重要性
及び装具療法の有効性について」

日 時：08年6月28日(土) 13時～14時30分

場 所：大阪府大東市御領 1-12-1 (JR学研都市線・住道駅徒歩15分)

川村義肢株式会社本社 電話072-875-8175

テーマ：「脳血管障害の早期リハの重要性
及び装具療法の有効性について」(仮題)

講 演：和歌山県立医科大学リハビリテーション科 田島 文博 教授

対 象：脳血管障害の早期リハビリに興味のある患者様やそのご家族、
また医療関係者、学生その他どなたでも参加していただけます

参加費：無料

早期リハビリを支える治療用装具を
製作しています。最短3日のスピード納品

治療用装具を納品後も、
土・日・祝とお客さまサポートを拡充し、
安心安全のためにご相談や
メンテナンスを受け付けしております。

※川村あんしんサポートにおける詳細は

下記のホームページにてご確認ください。

http://www.kawamura-gishi.co.jp/company/company_maintenance.html

Think Possibility!

川村義肢株式会社

本社：〒574-0064 大阪府大東市御領1-12-1



チェアエクササイズで
いきいき生活を！



年を重ねるごとに反射神経も衰え、ちょっとしたことで転倒しやすくなってしまうですね。そんな衰えていく機能を向上させ、日常生活をいきいきと過ごすための運動が「チェアエクササイズ」です。

椅子に座ったまま有酸素運動や筋力トレーニングができるので、下肢への負担も少なく、誰でも気軽に無理なく行うことができます。健康のためにも、トライしてみませんか！

チェアエクササイズVol.1

今回は、ことば遊びで反射神経を向上させるデイチェア・「ハッスル」を紹介！「ハ」「ッ」「ス」「ル」とかけ声をかけながら運動を行うことで、血液循環がよくなり、心肺機能が高まります。1回10セットを目安に、無理せずマイペースで楽しみながら行いましょう。ただし、悪い姿勢でいると、血液循環が悪くなり、凝りやケガの要因になります。効果的に行うためにも、まずは正しい姿勢をマスターしましょう。

変わる「在宅介護」「在宅支援」 知っておきたい福祉制度の活用法

08年4月より医療制度の改正により、現在の老人保健制度が廃止され、75歳以上の人たちが全員加入する「後期高齢者医療制度」が発足しました。この制度により、これまで保険料を払う必要のなかった高齢者も払うことになり、医療費もアップします。まさに、高齢者にとっては厳しい改革といえますが、問題点はそれだけではありません。在宅介護にも大きくかわってくるといわれています。では、どのような影響があるのでしょうか？ 大阪市内でも最も高齢化率の高い西成区に拠点を置き、地域に密着したさまざまな福祉事業を展開している「社会福祉法人白寿会」在宅部のディレクター・三浦浩史さんに、新制度の問題点と、福祉サービスの活用法についてうかがいました。

在宅介護に 大きく反映する 後期高齢者医療制度

4月からスタートした「後期高齢者医療制度」の導入で、何が大きく変わるかというと、在宅介護の問題です。この新制度により、75歳以上の人は入院した段階で、病院に配置されている社会福祉士が退院計画を作ることになります。つまりいかに入院日数を短くし、どうしたらスムーズに退院できるか、在宅復帰のための支援方法が練られるわけです。

このように平均在院日数の短縮に向けての取り組みが活発化してくると、医療機関による急性期治療が終了した早い段階で在宅支援を要することになります。例えば、脳卒中で発症して2カ月しないうちに、まだ治療が必要な段階で退院しないといけなくなるケースも出てく

ると思います。そうすると、必然的に「治療」と「ケア」の共存した住宅支援のマネジメントが必要になります。

医療保険・ 介護保険の 重要な連携

ヘルパーさんや看護師さんが人的介助なら、福祉用具や住宅改修は物的介助になります。在宅支援を考えた場合、福祉用具と住宅改修をいかに組み合わせるかも大切だと思います。

脳卒中の場合を例に挙げると、発症後、後遺症が残るようであればすぐに障害者手帳がもらえると思います。しかし、大阪市の場合、体が不自由になっても約半年たたないと障害者手帳をもらえません。障害者手帳がないと、自立支援制度を使えません。

となると、6カ月の1番大事な回復期に重要なのは、医療保険と介護保険の使い方です。

医療保険はあくまで医師の指示で使え、一方、介護保険はケアマネジャー（介護支援専門員）によって認定の申請を行います。この二つが連携することにより、手すりなどをつける住宅改

修と同時に、足につける装具や杖などの福祉用具を作ることも可能になります。

すなわち、病院とケアマネジャーが連携することにより、はじめて制度を上手に活用することができるようになります。

そういう意味でも、私たちケアマネジャーもそうですが、在宅支援を行う介護関係者と病院との関係が、とても大きなキーポイントになると思います。

分からないことは 早い段階でMSW に相談

入院している段階で、どういう制度が利用できるか、どのような組み合わせがベストなのか、一般の方にはよく分からないと思います。そんな時に、強い味方になるのが、MSW（医療ソーシャルワーカー）です。どこの病

社会福祉法人白寿会 在宅部 ディレクター
三浦浩史さん(40歳)

理学療法士として病院などに11年間勤務した後、ケアマネジャーの資格を取得し、9年前に「社会福祉法人白寿会」に入社。現在、理学療法士とケアマネジャーを兼務しながら、在宅サービス部門のディレクターとして、社内だけではなく、大阪市西成区のケアマネジャーを集め勉強会なども実施。「利用者本位のケア」がモットー。



三浦さんのコメント

うちの在宅介護支援センターは、何でも相談窓口です。どんなことでも気軽にご相談ください。
電話 06・6651・2210

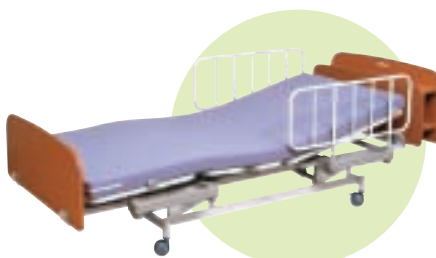
一次回の予告

次回は、三浦さんに介護保険や障害者自立支援法などの制度をうまく活用し、住宅改修工事を行った事例について紹介していただきます。

介護保険を利用した住宅改修と福祉用具の一例

1. 特殊寝台（電動ベッド）のレンタル。住宅改修による手すり工事及び、福祉用具購入費により、トイレに補高便座を設置。腰椎圧迫骨折後亜急性期の移動・排泄行為の自立が可能に。

2. 脳卒中左片麻痺の方の入浴・更衣動作において、できる限り介助量を軽減できる住宅改修と福祉用具購入の組み合わせとして、浴室・脱衣所の手すり工事。浴室にシャワーベンチと踏み台となるステップ台、さらに浴槽に腰掛けた状態で入浴できるステップ台を設置。



また、全国で統一している医療保険や介護保険だけでなく、地方自治体ごとに高齢者・障害者が利用できる独自制度があることをご存じですか？

例えば、オムツの給付など、自治体によりいろいろな給付を実施しています。次から次へと制度が変化していく中で、ご本人が持っている権利を、いかに擁護していくかが、私たちの課題でもあります。すべてケアマネジャーに任せるとは、自分たちで町会なり、役所なり、地域の支援センターなどに行つて、相談したり、調べたりすることも大切だと思います。

制度を賢く利用していただくためにも、知識を持つていただけたらと思います。

「着脱しやすく動きやすい」

「からだに優しいポロシャツ」新発売



片手でも容易な着脱性



● 手や肩の動作が不自由な方でも、普通のポロシャツと比較して着衣時で26%脱衣時で30%の時間短縮ができました。

※大阪市立大学大学院医学研究科で検証

● リウマチの痛みがある方からも「着心地が快適」、「着脱がしやすい」といったご意見もいただきました。

【五つの特徴】

- スポーティーでファッショナブル
- 容易な着脱性（片手でも着脱可能）
- 日常動作の容易性を考慮したパターン
- 最適・最新の機能素材と副資材
- イージーケアと耐久性

DESCENTE

www.descente.co.jp/dhm

お問い合わせ先

川村義肢株式会社

〒574-0064 大阪府大東市御領 1-12-1

TEL 072(875)8020

FAX 072(875)8041

初夏のお出かけが楽しくなる♪

高齢者・障がい者の快適な生活を提案する「総合福祉展バリアフリー2008」が(4月25日から27日、インテックス大阪)開かれ、川村義肢株式会社は今年も福祉用具などを出展。そのこだわり商品の中から、さわやかな初夏のお出かけを快適にするこの季節にぴったりの商品を紹介しましょう。

汗を
いっぱい
かこう♪

お出かけ後のリラックスタイムに
少ない力で体を
洗やすいボディタオル

湯 快



毎日楽しみなお風呂をもっと楽しく。
今までのタオルではうまく身体を洗うの
が大変、そんな悩みを解決します。握り
やすさや、サイズ、編み方にも工夫し、今
までにない洗いやさを実現したボディ
タオルです。

●価格：1,890円(税込)

「歩く」ことにとことんこだわりました
歩く楽しみをもう一度

ゲイトソリューションデザイン



麻痺のある脚でも安心して歩けるように、歩行理
論に基づいた動きの再現にこだわった短下肢装具
です。お客様の夢をかなえるために細部まで工夫を
こらしました。最先端の技術と高質感装具と靴の双
方の履きやすさを追求したデザインが魅力です。価
格はお問い合わせください。

本商品は、国際医療福祉大学教授 山本澄子先生のご指導のもと、
川村義肢株式会社が開発を担当した商品です。(特許出願中)

こだわりのロングセラーシューズ

こみち



履きやすさと歩きやすさに細部までこだわり
ぬきました。足底板や補装具を使用している方
を考慮し、片足ずつサイズ違いでの販売や、足の
甲ベルトの延長にも対応できます。また、お好み
で人工皮革と布からタイプが選べるのも特徴です。

●サイズ：21cm～28cm(1cm間隔)
●色：黒色／茶色

キッズもシニアも
楽々エンジンジョイ♪



外に出たい。
気持ちをワクワクさせる
デザインがおすすめです。
こころはすむ。笑顔こぼれる

デザイン装具

「もっとオシャレな装具を付けて外に出かけたい」とい
うお子様に対するご家族の気持ちをかたちにしたはなやか
なデザインの装具です。写真は「デザイン工房fumifumi」
のオリジナル装具です。価格はお問い合わせください。

着脱しやすく動きやすい

からだに優しいポロシャツ

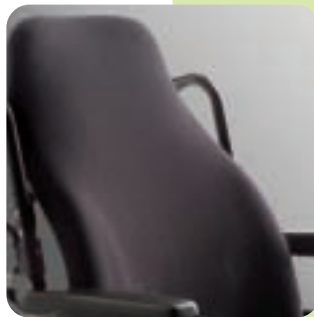
手や肩の動作が不自由な方でも着脱しや
すく動きやすいポロシャツです。一見普通の
ポロシャツですが最新の素材と発想で開発
されて伸縮性と耐久性にすぐれており、多く
の方にファッションを愉しんでもらうためメ
ンズとレディースそれぞれで豊富なカラーと
サイズで展開しています。

●価格：7,140円より



車いすを最高級の乗り心地にする

Vトラック



安定した姿勢で安心して車いすで過ごし
ていただくためのシーティングシステムです。
幅広い調節範囲を持ち、既存の車いすと組
み合わせていただけるので、お使いの車い
すを最高の乗り心地の一台にグレードアップ
できます。

●価格：116,340円～(税込)

街へ、野外へ！
さあ飛びだそう♪



ワンランク上の車いすを
かわいくて高機能

ブリックス、メックス

ドイツ市場でトップクラスのシェアを誇る、伝統あ
る車いすメーカー「マイラ社」製の子ども用自走式車
いすの登場です。特徴的なフレームワークが独特の
スタイルを誇り、納得できる駆動性の高さを取り回し
のよさが「さすが」の一言に尽きる高機能車いすです。

●ブリックス：332,000円～(非課税)

●メックス：369,000円～(非課税)

シンプルで使いやすい
音楽コントローラー

レッツ・サウンド

好きな時間に好きな場所で好き
な音楽を楽しめるPanasonicの最
新音楽プレーヤー「D-snap」に、ス
イッチひとつで基本操作ができる専
用コントローラーを組み合わせました。
5色の大きなボタンを押しても簡単
にお使いいただけます。

●価格：44,940円(税込)



音楽とおしゃべりも
お出かけの楽しみ
おしゃべりしたいことがいっぱい

ボイスキャリー
ペチャラ



外に出てコミュニケーションを楽しむための簡単な携帯用
会話補助装置です。シンプルでどなたにもわかりやすく、安心
してお使いいただける機能にじょうこみました。コミュニケー
ションの機会を広げるVOCA(音声録音再生)機能も好評です。
また、充電池/乾電池が併用でき、お出かけ先でも安心です。

●色：プリサイズブルー/ブライトオレンジ

●価格：98,800円(非課税)

木かげで音楽♪
弾むおしゃべり♪

お問合せ先

川村義肢株式会社
〒574-0064 大阪府大東市御領1-12-1

TEL 072-875-8020 FAX 072-875-8041 URL <http://www.kawamura-gishi.co.jp>



プレゼント

① 高い保湿効果と浸透力
「ヒアルモイスト うるすべ肌クリーム」

高い保湿効果と浸透力が大好評の「ヒアルモイスト うるすべ肌クリーム」を20名様にプレゼント!

スーッとしみ込む「低分子ヒアルロン酸」で「うるおい」と「ハリ」を実感!!肌の上でとろけるクリームが、キメの整ったみずみずしい肌に導きます。お顔はもちろん全身のスキンケアに。無香料・無着色・弱酸性。

■ 200g、価格:1,260円(税込)。
■ お問い合わせは、株式会社 明色化粧品 〒552-0012 大阪市港区市岡2丁目4-30 電話 0120・12・4680

20名様に!



② 洗い流さない髪的美容液
「ラサーナ 海藻ヘアエッセンス」



洗い流さない髪的美容液「ラサーナ 海藻ヘアエッセンス」。濡れた髪につけるだけでしっとりさらさらの髪に。手軽に本格的なヘアケアができる。

■ 20ml入り、価格:1,050円(税込) 円。(株)ヤマサキ 〒730-0843 広島市中区舟入本町3-7 電話 0120・02・1147 <http://www.lasana.net/>

10名様に!

③ パシフィックサブライ
ループ付ロングボディタオル「湯快」



手や肩が不自由な方でも自分で体が洗いやすいように工夫された、こだわりのループ付きロングボディタオル「湯快」。泡立ち、泡切れがよく少ない力でも汚れがすっきり落ち、お湯に浸しても重くありません。小豆、生成、藍、抹茶の4色をプレゼント。色はおまかせください。

■ 価格:1,890円(税込)。

商品のお問い合わせは、パシフィックサブライ(072・875・8013)

- 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。
- 08年6月20日の消印有効。当選発表は商品の発送をもってかえます。

■ 入部希望者は、大阪ジャガーズ監督・工藤辰春さんまでお問い合わせ下さい。
携帯:090・5363・8663
メール:osaka_jaguars@yahoo.co.jp

現在新入部員を募集中。入部資格は、障害者手帳をお持ちの肢体障害者の方で、自力で練習場等に来られる方なら経験の有無、男女を問いません。また障害者に限らず野球の好きな方のコーチ、マネージャー、大歓迎。是非一緒にやってみませんか?新しい力を待っています。

ハンディなんてなんのその
スポーツは楽しいね!

障害者と健常者が一緒に楽しめるスポーツとして注目されている「車いすダンス」。01年には「NPO法人日本車いすダンススポーツ連盟」が発足。これまでに車いすダンス競技の世界大会も3度、日本で開催されています。車いすダンスとは、競技用の車いすを使い、障害者と健常者がペアになり、音楽に合わせて踊るスポーツ。「障害者があり、ダンスなんてとてもできないと思っていたら、健常者や他の障害者の人たちと一緒に楽しく、風を切って踊る楽しさ、快感を知り、



▲ドレスアップし、日ごろの練習成果を披露

も驚かれます。とあるみたいです。と、同連盟大阪支部支部長「大阪舞踏学院・清水妙幸先生。リハビリ効果も高く、車いすに乗ってダンスをしているうちに、まったく上がらなかった手が、きれいに上がるようになったり、長年車いす生活をしてきた男性が歩けるようになった例もあるという。その驚きの効果について、先生は次のように語っている。「自分の踊りを人に見てもらえる。普通 障害者の方は人前でなかなかそういうパフォーマンスができないし、する機



大阪で車いすの競技大会を開催するのが目標というプロダンサーの清水妙幸先生

会がないです。よね。それができる喜びが大きいです。そして、体を動かして踊れる高揚感が、アドレナリンを引き出しホルモンの分泌がよくなり、体全体が活性化され、元気になるのではないのでしょうか。現在、大阪支部では住吉区と平野区で、それぞれ週に1回、教室が開かれています。月会費は2000円。まだまだ練習場所や競技場費用面など、厳しい面はたくさんあるが、「障害者や高齢者の方に、いきいきと楽しく暮らしていただくために、もっと車いすダンスを広く普及させていきたい」と思っています」と先生。

■ NPO法人 日本車いすダンススポーツ連盟 大阪支部 「大阪舞踏学院 車いすダンス教室」 TEL 06・6708・2970

NPO法人日本ザ・チャレンジゴルフ協会

NPO法人日本ザ・チャレンジゴルフ協会は、約15年前に片腕のプロゴルファー山手勝さんの「障害を持つゴルファーたちが、本格的なコースでプレーすることができたら」との一言から始まった「障害者ゴルフ大会」。今ではゴルフを通じてエチケットやマナーを身に付け、家族とのきずなや友情を深めること、そしてゴルフに触れる環境を提供していくことを主な目的として活動をしています。

全国身体障害者ゴルフ大会は、今年で14回目の開催を迎えます。毎年11月2日前夜祭、3日トナメント大会が三重県津市の津カントリー倶楽部で行われ、障害者手帳をお持ちのゴルファーが全国から集合。ご自身の腕試しと仲間との交流を行う

■ 問い合わせ先
2008年「厚生労働大臣杯 全国身体障害者ゴルフ大会」
ザ・チャレンジゴルフトーナメント事務局
NPO法人日本ザ・チャレンジゴルフ協会
〒514-0077 三重県津市片田長谷町30
TEL 059・239・1511
FAX 059・239・1512

身体障害者野球チーム 大阪ジャガーズの紹介



▲ H18年東近畿大会優勝

で「大阪ジャガーズ」(工藤辰春監督、20人)が練習を重ねています。大阪ジャガーズは、日本身体障害者野球連盟に所属。また日本野球連盟の下部組織・大阪府野球連盟にも所属し、元プロ野球選手を講師に招いた「野球教室」の開催や健常者チームとの交流試合(大阪府医師会チームなど)を通じて障害者野球の発展とレベル向上を図っています。

過去に障害者野球全国大会で春2度、秋2度の準優勝に輝く実績を誇り、現在の部員数は20名。堺市・光明池にあるフラインブラザのグラウンドを借りて月に1、2回(日曜日 青空の下、練習や他の障害者チーム、健常者チームと練習試合を楽しんでいます。今の悩みは練習グラウンドがなかなか確保できないこと、メンバーの平均年齢が少し高くなってきたことです。

現在新入部員を募集中。入部資格は、障害者手帳をお持ちの肢体障害者の方で、自力で練習場等に来られる方なら経験の有無、男女を問いません。また障害者に限らず野球の好きな方のコーチ、マネージャー、大歓迎。是非一緒にやってみませんか?新しい力を待っています。

現代社会におけるリハビリテーションの役割を把握し、リハビリテーションの課題に的確に対応できる理学療法のスペシャリストを育成。

医療リハビリテーション学科 理学療法学専攻 理学療法士※2

一人ひとりの特性を的確に把握し、最適な生きる方法を指導できる作業療法士を育成。

医療リハビリテーション学科 作業療法学専攻 作業療法士※2

人、まち、社会——あらゆるフィールドにおけるリハビリテーションを総合的にプロデュースする人材の育成を目指す。

社会リハビリテーション学科 社会福祉士※1 精神保健福祉士※1

学部共通の学び

神戸学院大学 総合リハビリテーション学部

<http://www.kobegakuin.ac.jp/>

有難キャンパス 〒651-2180 神戸市西区伊川谷町有難518 TEL.078-974-1551(代)

※1 指定科目を単位修得することで、卒業と同時に国家試験受験資格を取得することができます。

※2 卒業と同時に国家試験受験資格を取得することができます。