

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

# いきいき SMILE

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

## INTERVIEW



かつてMANZAIブームをしかけ、笑いの文化を今日の社会的地位にまで高めてきた元吉本興業のキーマン、現在フリープロデューサーとして活躍する木村政雄さんに、この時代を生きる人生観や社会観を語っていただいた。団塊の世代といわれる人々が続々と定年退職を迎え、さまざまな社会的影響が懸念される昨今、定年を迎えたサラリーマンはもう一度「義務教育」を受け、「組織人的立場」を超えた友達の作り方や地域での生き方などコミュニケーションの方法を学ぶべきだと主張する。



K I M U R A M A S A O

フリープロデューサー **木村 政雄** さん

おじさんがいた。会社がそんな名刺を作るわけはないので、ご本人が作ってらっしゃるわけです。でも、昔こんな立派な会社でいたということにすがって生きるなんてなるとカッコ悪い。今は今で、肩書のない名刺でいいじゃないですか。

高年齢や障がい者に生きづらい社会になっ

おじさんがいた。会社がそんな名刺を作るわけはないので、ご本人が作ってらっしゃるわけです。でも、昔こんな立派な会社でいたということにすがって生きるなんてなるとカッコ悪い。今は今で、肩書のない名刺でいいじゃないですか。

有名塾というのを開催されていますが、有名塾は18歳以上、上限なしです。

## 年重ね、人はビンテージ

テーマで、形としては雑誌であるが塾である方がいいんです。

週末に近郊ハイキングで集まるおじさんおばさんたちを見るとぞっとします。なぜ群れるのか？

日本は大変なスピードで近代化を果たし、一応目的は達成したけど、何か幸せ感がない。これからは対前年比何%増とかいう発想だけではなく、大人の国になっていかな

## INDEX

- いきいきインタビュー 1  
フリープロデューサー 木村政雄さん
- 美加の逸品「楽々通販」 2  
神戸・御影 御影ダンケのバターブレンドコーヒー コーチング講座
- いい日いい旅、いいお宿 3  
伊勢志摩のバリアフリー情報 和歌山・専門医が同行の癒やしの旅 イベントナビ ドラえもんの便利グッズを我が家に 国際医療福祉大学大学院公開講座
- 自立支援!! 4  
福祉用具&住宅改修で自立支援!〜外出編〜 チェアエクササイズで元気に
- 安心・安全の福祉用具へ 5  
日本福祉用具評価センター理事・センター長 鈴木寿郎さんに聞く ミニ・ニュース カンタン旬感クッキング
- リハビリの科学 6  
京都大学大学院医学研究科 人間健康科学系専攻リハビリテーション 科学コース 講師・大畑光司さんに聞く 薬局生まれのレストラン「シーズ・ガーデン」
- 障がい者もスポーツを 7  
義肢装具サポートセンター 義肢装具士・臼井二美男さん プレゼント
- 介護保険のお話Q&A 8  
公的介護保険の概要

### 障がい者の就職・転職ならクローバー!

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**

情報誌

◎障がいのある方への「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、無料で自宅へお届け!

秋号 無料購読受付中!

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**

ウェブサイト

◎障がいのある方への「就職情報サイト」  
◎簡単に登録できて、登録・利用共に無料!  
◎障がい者雇用に関する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!

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**

面談会

◎障がい者雇用に関する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、ご来場された方には、もちろんQUOカード1,000円分プレゼント!

11/15 さいたま  
11/29 東京  
12/13 名古屋

を含め、全国7都市にて開催

お問い合わせ先 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 JBRAD 株式会社ジェイ・ブロード

# みんなが良いということを疑う「へそまがり」精神こそ大事



話を聞いてもらうためのプレゼンテーションができないといけない。

## 60歳になったらもう一度義務教育

サラリーマンは特に社会に出る訓練ができてない人が多い。人間関係のほとんどが会社関係なので世の中に通用しない。

僕は、みんな60歳になったらもう一度義務教育で学校行くことにしたらいいと思います。そこで友達の作り方や、口のききかたを教えてもらって世の中に出て行くんです。少子化で廃校になった学校の有効利用とか、教科書や制服など衰退していく産業の再活性化につながるかもしれない。それこそ女性はセーラー服

着なアカンとか(笑)。大阪・関西のいいところはどんなところでしょうか?

関東人は肩書や見えるもので判断する傾向がありますが、関西人は立場に関係なく人間を見たり、信じたりますところがあ。そういう意味では関西のほうが関東より上などと思っっています。

東京の人は電車に乗る時きれいに並びますが、大阪は並びません。むしろくちやなんだけど、なんとなまく乗れてしま。うのがいい。最近は大阪も並ぶようになって、僕はちよつとアカンなど(笑)。東京の人はミシランで星が付いた店だから行きたがりますが、大阪って、あそこはおいしいと自分の味覚を信じて

行きますね。別にフランスのタイヤ屋に推薦してもらわなくてもええんですよ(笑)。

木村さんのさまざまなアイデアやパワーはどこから?

僕は「へそまがり」で、みんながいいと言えはちよつと違う、なんかうさ。ん臭いと思っってしまう。最近エコばかりですが、なんかおかしい、誰かもうけとらんちやうかと。ゴアは自分にとって「都合な真実」は語ってないわけです(笑)。エコといえは通るとか、シニアといえは通るとか、そういう「刃倒」というのが、どうも違うぞ、危ないぞと、昔から思いますね。

## 最低だったお笑いだから頑張れた

吉本が面白かったのは、世間に「あんなアホな会社」と言われてたからで、「いい会社」といわれたら面白くないですね。東京に出て行ったときも、大阪の芸能会社なんか来やがってと思われていたからこそ、やっつたらや。ないかと頑張れたんです。それがスツと通るように

## 老後の生き方や夢、これからしたいことなどをお聞かせください。

老後という考えはないです。年を重ねることで



## 夢は持ち続けるとかなうもの

僕は元々新聞社に入らなくて、やむなく吉本に入っただけですが、雑誌の編集などをする事になったのは元の夢をまだ持ったからだと思います。夢は持ち続けていければ、近いところまでは行くものだと感じています。

人間の価値は増えていく、ビンテージですよ。年代モンですよ。当然いばつてええんです。過度に若い者に後を譲らねばという文化があるようですが、若い者を押さえつけるのではなく、もつと毅然としていければいい、遠慮して片隅で邪魔にならないように過ごさなくていいと思うんですよ。

「返す」という3段階があると言われますが、50歳越えて「返す」という意識が出てきたんですね。生を受けて、今日まで生きてきた間には人に助けられた部分が結構あるわけ、それをどこかで返さないと。自分のためだけじゃなくて、誰かのために……そういう意識をもう少しずつ皆が持つようになれば、いい国になっていくと思うんですかね。

人間には「学ぶ」「稼ぐ」「返す」という3段階があると言われますが、50歳越えて「返す」という意識が出てきたんですね。生を受けて、今日まで生きてきた間には人に助けられた部分が結構あるわけ、それをどこかで返さないと。自分のためだけじゃなくて、誰かのために……そういう意識をもう少しずつ皆が持つようになれば、いい国になっていくと思うんですかね。

「返す」という3段階があると言われますが、50歳越えて「返す」という意識が出てきたんですね。生を受けて、今日まで生きてきた間には人に助けられた部分が結構あるわけ、それをどこかで返さないと。自分のためだけじゃなくて、誰かのために……そういう意識をもう少しずつ皆が持つようになれば、いい国になっていくと思うんですかね。

**PROFILE**

木村政雄(きむらまさお)  
 1946年京都市生まれ。69年同志社大学文学部卒。同年吉本興業(株)入社。MANZAIブームを仕掛け、吉本興業の東京事務所立ち上げをはじめ全国展開を推進。常務取締役を最後に、2002年10月に退職。「木村政雄の事務所」を設立し、講演・執筆活動、テレビ・ラジオのコメンテーターの他、エンターテインメント事業や地域活性化などにも取り組む。50歳からのフリーマガジン『5L(ファイブエル)』編集長。「有名塾」塾長他兼職多数。『笑いの経済学』(2000年)、『こうすれば伸ばせる!人間の賞味期限』(03年)など著書多数。

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、編集部がさまざまな条件をふまえて厳選。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ます。

**楽々通販**

美加の逸品



御影ダンケの「バターブレンドコーヒー」

秋の夜長、愛読書を片手においしいコーヒーが飲みたい。多くのコーヒーフリークをうならせるのが、この杯。かつて大手コーヒーメーカーに勤めていたご主人の寺口孝雄さんが、独立したのが30年ほど前。看板メニューを作り出したと試行錯誤した、汗と涙の結晶の焙煎豆だ。開拓時代、アメリカで煎り立ての豆に砂糖をまぶしたという記述を文献で見つけ、焙煎時にバターを調合することを思いついたが、うまくいかず…3年

8カ月かけて完成した。自信作ゆえ、御影にある「ダンケ」ではコーヒーメニューのみ。「紅茶やショートケーキ、ココアなどを頼みたい人はよその喫茶店へどうぞ(笑)」とご主人。ご自身、コーヒーと読書が大好きなので、カウンター越しにそれらの話題をすれば、話は尽きない。そんな職人気質もバターブレンドコーヒーの魅力のひとつ。お店を訪ねることができない人や、知人への贈り物にしたい人は、取り寄せを。

●ドリップバッグ5袋入550円/5パック(25袋)以上から受注  
 ●贈答用の箱入は24袋2640円~から受注。支払いは郵便振り込み

**御影ダンケ**  
 神戸市東灘区御影町御影字城ノ前1518-4  
 TEL.078-843-6050  
 12:00AM~10:00PM 月曜休  
 送料は一律500円(沖縄・北海道は1,000円)

**やる気アップ・楽しく生きるための「コーチング講座」**

ある目的を効率よく達成したい、あるいは目的そのものを見つけないという個人や、企業のスタッフの意欲、能力を引き出すための「コーチング」が近年注目されています。押し付けの研修や教育でなく「自分自身で気づき、自分が変わっていく」この手助けをしている日本コーチ協会正会員の浜端久美さんに聞きました。

「コーチング」は、スポーツのコーチと同じ言葉ですが、語源は「馬車」のことで「相手を行きたい場所に運ぶ」という意味があります。ストレス社会のなかで、自分にとって何がストレスになっているのか、価値観に基づいた生き方や心から進みたい方向、目的などを明確にするサポートをすること。

私はそのコーチングを仕事としてやるわけですが、基本的には依頼者(クライアント)と契約をして、1対1で月に2回とか3回とか定期的に電話で会話をします。会話の後自分で行動した結果や変化をまた次の回で話してもらい、目標へと進むという具合です。

その会話ですが、クライアントが話したいことを話すのを聞くのが中心で、私はこうした方がいいとか、こうすべきという事は言いません。何をするかを自分で気づいてもらうような会話をすることが基本なのです。

人は自分のことを案外知らないんですよ。会話を通じて、様々な角度から、あるいは全体を見て、その人について感じることを伝えていくと、自分で色々なことに気づき、視野が広がったり、行動が変わってきたりするんです。

カウンセリングというのは、どちらかというと、マイナス状態にある人をゼロの状態にするのだと思うのですが、コーチングでは行動を促し、変化を生み出すことに主眼をおきます。

その人の中から自然にわいてくる力

**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。

# 3 いきいき SMILE

## イベントナビ

### ■アクティブシニアの日

大阪府は毎月15日を「アクティブシニアの日」に制定した。シニア世代にボランティア活動や趣味の文化・芸術活動など自ら学び、自ら行動するアクティブシニアを目指すきっかけをつくる日にしてもらおうというもの。ボランティア情報などは大阪府のホームページで紹介している。外出するシニアには割引や特典もある。詳しくは大阪府介護支援課(電話06・6944・7098)。

### ■神戸市看護大学 第10回国際フォーラム 医療・看護におけるナラティブ・アプローチ

11月15日(土)13時~17時 神戸市・ユニティ[UNITY](神戸研究学園都市大学共同利用施設)で。200名。「ナラティブ・アプローチ」を、治療や看護ケアの構造に目を向けながら効果的な医療・看護を考える。講師:John Launer(タビストック・クリニック上級講師)/コメンテーター:中川晶(大阪産業大学教授)ら。参加費=一般3000円、学生500円(当日会場にてお支払い)。詳細は神戸市看護大学のフォーラム事務局 〒651-2103 神戸市西区学園西町3-4 電話(078)794・8080までお問い合わせください。

### ■高齢者の住まいの相談会など 「第2回関西シニア・シルバー健康生活フェア」

平成21年4月14(火)、15日(水)、大阪市中央区本町橋2のマイドームおおさかで。中・高齢世代のすこやか生活をサポートするフェア。住まいの相談会など。問い合わせは、フェア事務局(電話06・6365・8024)

### ■第18回福知山マラソン ・第9回全日本盲人マラソン選手権

11月23日(日・祝)、10時半から福知山市の三段池公園で。問い合わせは大会事務局(電話06・6305・6302)。

### ■日本シッティングバレーボール選手権大会

12月13日(土)から14日(日)、神戸市立王子スポーツセンターで。日本シッティングバレーボール協会主催。問い合わせは電話03・3845・4025。

### ■第20回全国車いす駅伝競走大会

平成21年2月22日(日)京都市内で。日本障害者スポーツ協会など主催。問い合わせは電話075・712・6006。



県観光振興への貢献も担い、旅先は海も山もある県内。例えば10月に四泊五日で開催される「糖

<http://www.wakayama-med.ac.jp/sankangaku/>  
電 073・441・0796 (観光医学講座)



勢志摩旅行の頼れるコンシェルジュである。まずホームページの充実度で感動するはず。伊勢志摩の観光地から宿、食事処などをこまかくバリアフリー調査して、情報を公開。スロープをはじめ、身障者の駐車場やトイレシステム、段差など旅行に行く前に

無料で。問い合わせは「鳥羽1番街」の事務所を訪ねてもいい。問い合わせは無料。

電0599・21・0550  
9:00~17:30 木曜定休(観光シーズンは無休)  
<http://www.barifuri.com>

近年、話題を集めるヘルスツーリズムとは「健康増進を目的とした旅」。その一歩先ゆくスタイルを実践し、好評を集めている旅行がある。その旅行を実施しているのは、「公立大学法人 和歌山県立医科大学」だ。地域、社会に貢献する

お伊勢さんにお参りして、門前町「おはらい町」をぶらぶら散策。名物の伊勢うどんを食べて鳥羽水族館へ。今夜の宿はバリアフリールームで快適に！高齢者や障がい者に伊勢志摩を存分に楽しんでもらおうと情報を提供する「NPO法人伊勢志摩バリアフリーツアーセンター」。

平成14年にバリアフリー観光を伊勢志摩再生の切り札に、と活動を開始。その活動は全国各地から注目され、今年3月には第一回国土交通省バリアフリー化推進功労者大臣表彰を受賞した。ツアーと銘打つが、実際にツアーを組んで募集をかけるのではなく、個人の旅のアドバイスに徹底。伊勢志摩旅行の頼れるコンシェルジュである。

知っている状況が分かる。情報は随時更新。わからないことや心配ごとがあれば電話相談が可能。相談が可能な旅先で困ったら「鳥羽1番街」の事務所を訪ねてもいい。問い合わせは無料。



大学として平成18年に健康増進・癒やしの科学センターを設立し、伝統医学、観光医学、環境制御予防医学の3つの研究部門を設けた。なかでも観光医学講座では、医学部と看護部、そしてNPOと

尿管教育観光ツアー」では、南紀熊野古道を旅する(残念ながら既に募集終了)。那智大社や滝の見学はもちろん、白良浜でのビーチウォークやクアハウスでの水中プログラム受講も。フリータイムも組まれたゆとりたっぷり日程で79800円。管理栄養士も同行するので地元の旬の味覚を安心していただけるのもいい。

今後乳がんや人工肛門、パーキンソン病の患者やその家族を対象にしたツアーを随時、開催予定。詳しくはホームページをチェックしたり電話で問い合わせを。

## 伊勢志摩バリアフリーツアーセンター

## 観光医学講座の癒やし旅

専門医が同行してくれる

# いい日、いい旅、いいお宿

## Vol.7

# 体に優しい南紀の旅へ

潮風と波の音、緑したたる大自然。三重と和歌山は、この二つをせいたくに味わえる観光地です。また、世界遺産にも登録された祈の道・熊野古道など自然との会話も楽しめ、昔から「伊勢に七度、熊野に三度」などと歌にも歌われた

参詣の旅としても知られています。今回は伊勢を旅する人へバリアフリー情報取得法と、和歌山医科大学の「観光」と「医療」を融合させたヘルスツーリズムの紹介です。

## 国際医療福祉大学大学院公開講座

11月22日(土) (大阪会場)

### 「力学的視点から捉えた装具療法」

11月22日10時から川村義肢株式会社本社ホール(大阪府大東市御領1-12-1)で国際医療福祉大学大学院公開講座「力学的視点から捉えた装具療法-片麻痺者の歩行練習の中で装具をいかに効果的に使うか-」が開かれる。

片麻痺者の装具の機能をバイオメカニクスの観点から明らかにしたうえで、症例検討をまじえながら、片麻痺者の歩行練習の中で、装具をいかに効果的に用いるかを提案します。

講師・山本澄子(国際医療福祉

大学)、萩原章由、溝部朋文、石間伏彩(横浜市立脳血管医療センター)受講料:8,000円。

問い合わせ先=同大学院公開講座・乃木坂スクール事務局

電話 03-6406-8621、ファックス 03-6406-8622、

メールnogizaka@iuhw.ac.jp

※お問い合わせの際は必ず講座名「(大阪会場)力学的視点から捉えた装具療法」とお申し出ください。

<http://www.iuhw.ac.jp/daigakuin/nogizaka>

## ドラえもん の便利グッズ 体が不自由な人の手・足になるよ!



© 藤子プロ・小学館  
テレビ朝日・シンエイ・ADK

ポケットからピンチを救う道具を次々と出してくるドラえもん。漫画の中で、空気の弾を発射する「くうきピストル」という道具が出てきます。覚えていた人も多いのでは? それと同じ名前の商品がエポック社から発売されました。商品は、音を認識して赤外線をとばし、家庭のAV機器を操作するという学習リモコン。指先には「ハン」!と銃声を叫ぶと、赤外線信号が飛ぶという楽しい仕掛けが人気です。

### 「ドラえもん ひみつ道具くうきピストル」

ピストル型の赤外線リモコン1台、ドラえもんフィギュアスタンド1個、ボタン電池2個付/2940円 全国玩具店、量販店、百貨店などで販売中。問い合わせ電話029-862-5789

<http://epoch.jp/main/doraemon/kukipistol>



# 福祉用具&住宅改修で 自立支援！〜外出編〜

高齢者が「寝たきり」になる原因の第1位が「脳卒中」。次いで「骨折」です。しかし、適切なリハビリテーションで後遺症を最小限に食い止めたり、または、補助具の活用や介護指導により「寝たきり」を防ぐことは決して不可能ではありません。むしろ、過剰な安全確保による「閉じこもり」が一番の問題だといわれています。歩かないことで足が弱るようになり、動かないことで身体の機能はどんどん低下していきま。今回は、そんな「寝たきり」を防ぐためのポイントについて、「社会福祉法人白寿会」在宅部のディレクター・三浦浩史さんにお聞きしました。

## 外出のススメ！まず歩こう。

動かないことによつて、体がどんどん弱っていくことを「廃用症候群(はいようしようぐん)」といいます。介護予防の中心となるのがこの廃用症候群です。

これを予防するための大きなポイントが、外出しているか否かです。高齢者が外出しなくなると、圧倒的に身体の機能が低下していくことが統計的にも実証されています。予防のためには、まず本人の生活圏はどの範囲なのかを知ることが大切です。

そして、外出している場合は、外出するための条件、移動できる範囲を確認することが大切です。例えば、「装具や杖を使わないと外出できない」「雨が降ると出られない」「寒い時期は出られない」「家族の付き添いが無いと出られない」などの条件があった場合、条件が欠落することで外出できなくなりま。そういうことを前もって関係者の皆が把握しておくことが予防に繋がります。一番問題なのは、外出

していない人。実は、したくてもできない人より、できるけれどしない人の方が多いのです。悪化していく要素がここにあります。こういう状況に関係者が気付けないことが多い。

### ポイント 楽、目的、安全！

そこで重要なのは「楽に外出できること」「目的を持つこと」「安全であること」です。これらの条件を満たせば、外出しやすくなりま。

体力的な問題なら、杖や歩行器、靴などでカバーする、精神的な問題なら目的を持つきっかけ作りや本人の気に入った服を着るなど、それぞれの問題点がある程度クリアしていくことで、生活圏を広げることが可能になります。

### 外出に必要な条件 〜玄関での移動〜

外出する際にまずクリアしないといけないのが、玄関の段差です。ステップ台などを置いて、段差を半分に割って2段にするなどの工夫が必要です。玄関

利用しましょう。ある程度高さのある家庭用のイスを玄関にひとつ置くだけでも、随分違います。そして、重要なのが靴です。履きやすく、楽に歩け、滑りにくいものを選ぶのが基本ですが、ポイントは2つあります。



安心・安全で履きやすい  
ケアシューズ

ひとつは「重さ」。歩ける人は軽い靴の方がいいのですが、片麻痺で足の感覚が弱くなっている人は、ある程度重さのある靴を選ぶことにより足の動きを感じやすくなり、安定することがあります。

もうひとつは「かかと」。靴を脱いだり履いたりする時に、一番やりにくいのはかかとを靴におさめる瞬間です。福祉用具の靴は、かかとにヒールループが付いています。ループにフックをひっかけ引っ張ると簡単に履けるようになっています。

さらに気を付けてほしいのが「靴底のゴム」です。いい靴は靴底のゴムが比較的柔らかく、撥水性がいいんです。雨の日に水たまりの上に乗っても水をはじいてくれるので、滑り防止に効果的です。ただし、欠点もあります。床が樹脂コーティングされている場所などでは、湿度が高い日には、柔らかい靴底ゴムが床から離れにくくなり、逆に歩きにくくなってしまいます。

転倒リスクを減らすためにも、そういったことを

### 手荷物を持つ場合の 歩行の安全性

生活圏を広げるためのポイントは頑張りすぎず、楽に行けることです。

例えば買い物をする場合、一番問題なのは手荷物です。基本的に荷物を持つと不安定になり、体力の消耗も激しくなります。

よく利用されているのが、歩行器や押し車です。ただし、上から全体重をかけても転ばないように作られている歩行器に対して、押し車は元々体重を支える構造になっていないので、上からぐっと体重をかけると、前輪が浮き転びやすくなってしまいます。



安定した歩行をサポート

その点、歩行器は安全です。今は、荷物を入れられるだけでなく、座ることもでき、折り畳めるものが出ています。介護保険を利用してレンタルすることもできます。

### ★三浦さんからの ひと言アドバイス！

どんな方々にとつても、外出はとても大事だと思います。家族だけでは無理なことが多いですが、最近は全国で寝たきりの人の外出をサポートしてくれるNPO団体が増えています。インターネットなどで調べて、そういうところを声をかけて、外出を実現していただけたらと思います。例えば、バスを貸し切つて泊2日、日中介護ヘルパーが付いて旅行に行くようなことも実施されています。

重要なのは、あきらめないことです。「周囲に迷惑をかけるから」と、断念するのではなく、できる方法をみんなで考えることが一番大事だと思います。周りに気を使って生活圏を自分で狭めている人はたくさんいらっしゃいます。周りの人が元気に笑顔になるためには、本人も笑顔でいること。そのためには外出し、楽しむことも必要だと思います。

PROFILE

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の両方を兼務しながら、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。

川村義肢(株)の「げんきセンター」(電072・968・0130)では、高齢者や障がい者との長年のお付き合いを通じて、住まいの改修や将来を考えたリフォームなどさまざまな相談に応じています。介護用品、補助具の相談や見積もりは無料です。写真提供=川村義肢。

## ■ 腹筋と背筋を鍛えるトレーニング…1セット8回



**1** タオルを太ももの間に挟み、イスの前半分に座り、お腹とお尻を引き締めて、背筋を伸ばす。両手はクロスして胸の前に置く。

**2** そのままの姿勢を保ち、ゆっくりと息を吸って吐きながら後方に上体を倒す。

**注意!** 最初から最後までゆっくり同じスピードを保つ。つま先が床から離れて腰が反るまで、上体を倒さないようにする。

## ■ 柔軟性を向上させ、しなやかな体をつくるストレッチ…1セット8回



**1** 右手はイスの背もたれに置き、横向きに座る。左側のお尻がイスからはみ出るように座り、左ひざを股関節より後ろに置く。

**2** 息を吸って吐きながら、ももの付け根を天井に向けてるように骨盤を後ろに倒す。

骨盤

骨盤

竹尾吉枝先生 プロフィール

NPO法人1億元気運動協会会長。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。1億元気運動協会HPは <http://www.genki-kyokai.com>

# 5 いきいき SMILE

## ミュージューズ

### クラシックを出前します!

音楽が心に癒やしをもたらしてくれることはよく知られています。中でもクラシック音楽は人間の情感からほとばしった豊かな表現など高度な芸術です。オフィス・ムジーク(代表・村上実和子、大阪府吹田市昭和町12)は、情操教育にもいいクラシック音楽を身近に楽しむ豊かな時間をもってもらおうと、関西を中心に出張コンサート「アウトリーチ・クラシック事業」を行っている。



わざわざコンサート会場まで行かなくとも、生の音楽の素晴らしさを関西のアーティストが、自宅や敬老会や青少年の会合などに出向いて演奏してくれる。演奏会では楽器の紹介や曲目解説など楽しいトークも交えながら進行。希望によっては楽器体験も。公民館や地域のホールなど主催者の希望や予算に合わせて豊富なプログラムがある。編成は1人から25人程度まで。公演料は5万円から。問い合わせはオフィス・ムジーク(電話06-7176-4832)

は楽器の紹介や曲目解説など楽しいトークも交えながら進行。希望によっては楽器体験も。公民館や地域のホールなど主催者の希望や予算に合わせて豊富なプログラムがある。編成は1人から25人程度まで。公演料は5万円から。問い合わせはオフィス・ムジーク(電話06-7176-4832)

### シニア・ボランティアの出前

財団法人大阪府地域福祉推進財団(ファイン財団)は、地域の催しやイベントにシニアボランティアを派遣する「おおさかシニアサポーターバンク」を運営している。同バンクには腹話術、落語、マジック、おもちゃ作り、健康体操、フラダンス、ちぎり絵など約45の団体が登録。高齢者施設の月例会や地域のイベント、研修会などに無料で高齢者のボランティアを派遣してくれる(交通費、材料代などは実費負担)。お問い合わせは、同財団(電話06-4304-0294) ホームページ <http://www.fine-osaka.jp/> おおさかシニアサポーターバンク <http://www.fine-osaka.jp/ssb/top.html> から申込みができる。

### 70歳以上が2000万人を突破

厚生労働省は敬老の日に合わせて、9月末時点で100歳以上となる高齢者数を過去最多の3万6276人(男性5063人、女性3万1213人)と発表した。前年比3981人増と過去最多となった。

また、総務省がまとめた65歳以上の高齢者人口の推計値(9月15日現在)では、08年度に始まった「後期高齢者医療制度」の対象となる75歳以上の人口は、前年比53万人増の1321万人(男性498万人、女性823万人)、総人口の10.3%を占めている。70歳以上は2017万人(男性820万人、女性1197万人)。初めて2000万人を超え、総人口の6人に1人が70歳以上となった。65歳以上は前年比76万人増の2819万人(男性1203万人、女性1616万人)と22.1%を占め、いずれも過去最高となった。

5年ほど前、国民生活センターが手動車いすの抜きさうち検査をしました。車いすの前輪と後輪を機械で回転させる走行耐久試験をしたところ、JIS規格の定めた20万回転に耐えた車いすが一台もなかったというのです。

この結果が公表された当時、車いす業界団体の事務局をやっていた私は、経済産業省に呼ばれて業界としての見解を問われ

ました。その結果、わずかな不備でも重大な事故につながる恐れがある車いす等福祉用具は、経済産業省に言われるまでもなく、業界できちんと試験をした安全なものも供給されるべきだと考えました。そして業界の皆様に呼びかけ、福祉用具専門の検査機関を設立したんです。

他の業務としては、メーカーが新型の製品を出すときなどに依頼して来られる検査があります。メーカー側でも試験はされますが、私どもの客観的

福祉用具も利用者の要望を聞くという姿勢が少ない業界だったように思えます。もつと一般の製品のように利用者の要求で流通やメーカーを変えていくべきです。利用者が福祉用具の情報をもっと得られるようコマニシャルをしてほしいと思います。少なくとも医師の先生にこの車いすはJISマーク付い

### 車いすの抜きさうち検査がキッカケ

## 安全な福祉用具を安心して使える環境作りへ

その結果、わずかな不備でも重大な事故につながる恐れがある車いす等福祉用具は、経済産業省に言われるまでもなく、業界できちんと試験をした安全なものも供給されるべきだと考えました。そして業界の皆様に呼びかけ、福祉用具専門の検査機関を設立したんです。

新JISマークの第三者認証機関に評価データを提供

利用者の声が業界を変える

新JISマークがこの10月から本格運用されます。旧制度では福祉用具は経済産業大臣が指定する製品ではなかったためJISマークは貼れなかったのですが新制度では指定製品制がなくなり、JIS規格があつて試験の結果認証が取れば何にでもJISマークが貼れます。

もう一つの変更点は、今までその認証は国指定の機関にしかならなかったのが、国に登録して審査に通れば民間でも第三者認証機関となれることです。私どもはその第三者認証機関に試験・評価データを提供する公的試験所という立場で認証に関わっています。



有限責任中間法人 日本福祉用具評価センター 理事・センター長 鈴木 寿郎さん

な試験により、さらにな心感が増すわけです。またメーカーを集めて「安全な福祉用具の設計方法」の講習をしたり、誤使用が原因の事故を防ぐため「安全な使い方シリーズ」のような解説ビデオの監修をしたりなどの活動もしています。

福祉用具は物理的に壊れないかという工学的評価と、利用者の体格や障害の程度に合っているかという臨床的評価の両方が必要です。私どもは工学的評価しかできないので、臨床的評価ができるリハビリセンターなどと組んでやりますよということも考えています。

てますか? ぐらいい言っ てほしいですね。将来的には公的試験所としての実績を積んで認証機関になることを目指しています。その時はJISをも上回るJASPEC独自の規格の識別マークを付けて、今の玩具のSTのような損害賠償責任なども付加できるように なりたいですね。

### PROFILE

有限責任中間法人 日本福祉用具評価センター理事・センター長 鈴木寿郎さん(50歳)

2003年それまで存在しなかった福祉用具専門の検査機関を設立。08年同センターがJNLA登録試験所として認定される。独立した機関として、安全な福祉用具を

安心して使用できる環境作りへ福祉用具の試験・認証をはじめ様々な事業を行っている。将来は新JIS制度の第三者認証機関となることを目指し、JASPEC独自の規格の確立や、民間レベルでヨーロッパのCE規格との相互認証を可能にする構想も視野に入れている。

### 坂本廣子の カンタン旬感クッキング

坂本廣子(ひろこ)さん(56歳)は、料理研究家として30年にわたる「食育」の普及に努め、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。食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。

#### 鶏もも肉のいい豆煮

作り方

- 鶏もも肉は、6cm角にコロコロ切りにし、冷たいフライパンに皮目をほりつけて火をつけ、そのままキツネ色に焼き色がつくまで焼く。脂が出たらペーパーできれいにふき取る。
- フライパンにAの調味料と大豆と湯2カップを入れて、落とし蓋をしてさらに着せ蓋をしてゆつくりと煮る。
- 白ネギは3cmの長さに切り、パプリカは2cm角の色紙切りにする。
- 大豆がふくらんできたら、白ねぎとパプリカを加えて煮る。5分ほど煮たらできあがり。器にもりつけて、イタリアンパセリなどの緑色のものを好みで添えてもよい。

※生の大豆の場合、平たい皿に重ならないよう並べて、ラップをせずに電子レンジで3分ほど加熱すると、皮がはじけた状態になる(レンジによつて時間を調整する)。

鶏もも肉のいい豆煮材料(4人分)

鶏もも肉…2枚約500g  
大豆…1カップ(90g)(いり豆)  
白ねぎ…1本  
パプリカ…1/2個(正味60g)  
A  
ウスターソース…大さじ3  
みりん…大さじ4と1/2

### チェアエクササイズで、いきいき元気に!

衰えた機能を向上させ、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。イス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、ぜひトライしてみてください!

#### チェアエクササイズVol.3

今回は、腰痛予防に効果的な体操を紹介! 持病だからとあきらめる前に、1日数分の体操で悩みを解消してみませんか。筋肉の疲労は、筋力トレーニングと筋肉をほぐすストレッチの両方を行うことで、より効果的です。

エクササイズをはじめの前に「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、お腹とお尻を締め、ひざの角度はほぼ90度になるように。

### 「シーズ・ガーデン」

「調剤薬局」を経営するチトセファ  
トマシー(本社・宝塚市、岡山嘉宏社長  
は、もっと積極的に「健康に役立つ」  
事業を展開しようと、薬剤師や管理栄  
養士、調理師の意見を取り入れた体  
やさしい、こだわりメニューやスイ  
ツでおもてなしするレストラン「シーズ・  
ガーデン」をプロデュース。健康志向  
の女性に人気だ。

特別な食材を使うのではなく、食材  
に対する知識と調理法によっては薬と  
のほかにヨーグルト&はちみつ、イペリ



同じくらい体にいいという「食食同源」  
が基本。自然素材を化学調味料や着色料、  
保存料など使わず栄養のバランスを考  
えたレシピで調理。スローライフを楽  
しんでもらおうという食の。コースメ  
ニューに必ずついている食前酢は黒酢  
はちみつ。「根菜スープ」は、根菜を  
煮込んだときにでる灰汁にポリフェノ  
ールが多く含まれることから、灰汁を  
そのまま使用、食物繊維たっぷり。こ  
そのままだけでも元気がでそう。

コ豚を使った生ハムのサラダなどイタ  
リアやスペイン風料理になってくる。  
また、野菜パウロや野菜クッキー  
など薬膳菓子も話題だ。薬膳という名  
前から漢方薬が入っているのではと思  
われがちだが、人気の薬膳タルトは低  
温殺菌の牛乳、丹波の赤鶏産みたま卵  
など自然素材。紫芋タルト、松の実タ  
ルト、十二穀米タルトなど名前を聞い  
ただけでも元気がでそう。

福田敏明社長は「健康に敏感な女性の  
方に好評で、直営店は西宮・香栞園、  
宝塚・中山や大丸・梅田店、大丸・京  
都店など関西に10店舗あります」と  
話す。レストランだけでなく、フィ  
ットネス、アンチエイジング・ドッグ  
もあるクリニク、ヒーリングサロン  
などトータルに健康を考える医療モ  
デルへと運営を広げている。西宮市庭  
町9の香栞園店は、電話0798・3  
2・6658。

## 障がいを持った方の身体機能の 生涯マネジメント法の確立を目指す

脳障害などで失った基本的な運動機能を取り戻すために、器具などを使ったリハビリテーションに取り組んでいる京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻リハビリテーション科学コース講師の大畑先生に、回復への能力を引き出す法などの話を聞きました。



京都大学大学院医学研究科  
人間健康科学系専攻  
リハビリテーション科学コース 講師  
大畑 光司先生

脳卒中が起きると壊死した脳の部分が担当していた機能が失われ身体が動かしにくくなる「片麻痺」などの症状が現れます。また、脳性麻痺というのは、早産で血管がすぐ弱くその部分の脳が壊死して生まれてしまったために起こります。脳卒中後の患者さんや脳性麻痺の子供さんが失っている「立つ、歩く」などの基本的な運動機能を再獲得させるためのリハビリテーションが私の専門です。

例えば足の動きを担当していた脳の部分が失われると、脳の他の部分が足の動きを担当するように変わってくる。例えは足の動きを担当していた脳の部分が失われると、脳の他の部分が足の動きを担当するように変わってくる。例えは足の動きを担当していた脳の部分が失われると、脳の他の部分が足の動きを担当するように変わってくる。

「使用依存性回復」といって、使う回数が多いほど回復が得られやすいといわれています。片麻痺患者さんの手の場合、どうしても麻痺のない側を多く使ってしまう。すると麻痺した方は麻痺で運動機能が落ちるだけでなく使わないことでもよけいに動きにくくなります。回復の見込みにもよりますが、できるだけ麻痺した側も早く訓練することが必要です。

「筋肉的な動きを補助するゲイト・ソリューション」

器具は基本的には日常生活の機能を高めるために使います。例えば義足の技術などは進歩していて、義足ランナーのオリンピック出場の可能性が話題になりました。片麻痺患者さんの日常生活を補足する上でそういう技術がうまく使われていくのはすごく大事なことです。

「障がいは根絶できなくてもマネジメントはできるはず」

今後特に重きを置いていきたいのは脳性麻痺の子供さんです。その研究をベースに、病気を根絶する治療とは別の観点で、長いライフスパンで障がいを持った方の身体機能をマネジメントする方法を確立したいのです。

「日常生活を補うだけでなく回復をアシストする器具」

1週間器具を活用して歩くことで、どのような変化が見られるのか、また、1カ月ではどうかというように2年半前から「ゲイト・ソリュ

その時点で歩きにくい環境であるために歩こうとしなくなり、歩かなくなると歩かなくなることも現実にはあります。

「ゲイト・ソリューション」

首を固める器具とは違い油圧制御をされているので、歩くときの最初に受ける衝撃はしっかりとサポートしその後ジワッと抜けていく、ほとんど筋肉に近い運動をしていきます。また止めるところは止め、動かす所は動かすという構造であるため、歩き方がスムーズになり、不要な筋活動が消え、余計な筋肉を使って疲れることが少なくなるようです。

実際に適切な歩き方を体験させられるゲイト・ソリューションは歩く機能の回復に大きな影響を与える可能性があると考えています。

「でも今から生まれてくる子どもたちの役に立つように測定させていただき」と正直に言うと、多くの方が参加してくださいました。この時、保護者の皆さんの意識の高さに非常に感銘を受けました。その方々のためにも頑張らないといけないと思っています。ゲイト・ソリューションの研究も、そのような研究の環境であり、具体的な成果を片麻痺患者さんや脳性麻痺などの子どもたちに還元することを目標にしています。障がいを持った人たちの未来が少しでも明るくなればうれしいですね。

Think Possibility!

### 油圧緩衝器付短下肢装具 ゲイトソリューション デザイン

最新の理論と技術 美しく機能的なデザイン  
「歩きやすさ」と「装具と靴、2つの履きやすさ」をかなえた短下肢装具

- 適応症例：片麻痺、腓骨神経麻痺等
- 重 さ：370g (制限体重70kg)
- サイズ：足長23cm-26cm  
下腿周径23cm-40cm

Good Design グッドデザイン賞受賞  
reddot design award winner 2006

川村義肢株式会社  
本社 / 〒574-0064 大阪府大東市御領1-12-1  
☎ 072-875-8020 Fax 072-875-8041  
URL: http://www.kawamura-gishi.co.jp/

無料カタログのご請求はこちらからどうぞ。

※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。(特許第4156909号)

# 7 いきいき SMILE

## プレゼント

**1 エポック社**  
**「ドラえもん ひみつ道具 くらきピストル」**  
**2名様に!**

エポック社のピストル型の赤外線リモコン1台、ドラえもんフィギュアスタンド1個、ボタン電池2個付/2,940円を2名にプレゼントします。商品についてのお問い合わせは電話 029-862-5789

■ <http://epoch.jp/main/doraemon/kukipistol/>



© 藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK

**2 ユニチカ**  
**納豆・芽かぶ・山芋の代表的な成分を凝縮**  
**「まいにちねばねば」**  
**10名様に!**

昔から食べられてきた「ねばねば食品」が体に良いということは分かっていても、その食感が苦手...という方も多いのでは? 「まいにちねばねば」は、そんな「ねばねば食品」のうち、納豆・芽かぶ・山芋という三つの食品の代表的な成分を凝縮し、ソフトカプセル状にしたものです。納豆が苦手な方、食生活が気になる方などにおすすめです。



■「まいにちねばねば」  
 価格1,890円(税込)/袋  
 ■TEL 0120-541-870  
 ■ <http://www.utk-shop.jp>

**3 森永製菓**  
**「清祥茶房(せいしょうさぼう)」**  
**5名様に!**

森永製菓から食後の中性脂肪値の上昇を抑える健康茶をプレゼント。プーアル茶、はすの葉茶、杜仲茶、龍脊茶の4種類の茶葉に麦茶で香ばしさをプラス。すっきりとしたおいしさに仕上げました。厚生労働省許可の特定保健食品です。中性脂肪が気になる人に1日1本、この機会にぜひお試しください。

■清祥茶房1ケース(200ml×28本)、価格5,880円(税込)  
 ■森永製菓  
 天使の健康お客様センター  
 0120-80-5580



- ご応募は、はがきに希望商品、情報紙・いきいきスマイルの入手先、気に入った記事と、住所、氏名、年齢、電話番号を明記、〒530-0001 大阪市北区梅田3-4-5 毎日新聞大阪センター いきいきスマイルプレゼント係へ。
- 09年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。

# だれもがスポーツを楽しめるように!

「パラリンピックで活躍する選手をみて、手足を失った方がスポーツに興味を持ち、生きる自信や楽しさを知ってもらえれば」。こう語るのは年間約100体の義足製作や修理を行う義肢装具士、臼井二美男さん(53)。臼井さんは、日本におけるスポーツ用義足製作のパイオニアにして第一人者だ。04年アテネと08年北京のパラリンピックへは陸上チームのメカニック担当として同行した。「患者や選手に身体面だけでなく心も寄り添っていくことが大事」。そんな臼井さんに義肢製作や障がい者スポーツへの思いを語ってもらった。



キックボクシングでリハビリを行う玉城さん(左)と義肢の具合を見る装具士の臼井さん。後ろはヘルスエンジェル指導員の松坂さん。

### 二人三脚でつくる スポーツ義肢装具

「義足の日本人が初めてパラリンピックの地を踏んだのがこれです」。臼井さんから渡された黒い義足。ズシリと重量感がある。走り高跳び2回の日本記録を持つ石ひびぎ下切断者の鈴木徹選手が、00年シドニー大会で使用した。傷だらけになった炭素繊維製のソケットの先にJ字形の板バネがむき出しに伸びる。「日本では前例のないこと。鈴木さんと二人三脚、軽量化や耐久性、バランスなど手探りで作りました」。

東京都荒川区にある財団法人鉄道弘済会・義肢装具サポートセンター。ここが臼井さんの勤め先だ。鉄道の作業で手足を挟まれる事故の多か

北京パラリンピック陸上チーム  
 ・メカニック担当した  
 (財)鉄道弘済会・義肢装具サポートセンター、  
 義肢装具士  
**臼井 二美男 さん**

つたこと  
 から19  
 69年、  
 義肢の製  
 作、修理  
 リハビリ  
 を一貫し  
 て行う日  
 本唯一の  
 民間総  
 合施設  
 として東

転機は20年前。「喪失感に絶望する方々が、より前向きに生きられるきっかけはないか」と模索していた頃、ある海外の雑誌の写真に目が止まった。「見たこともないバネのような先端をつけた障がい者が走っていました。衝撃でした。スポーツ用義足との出会いだった」。

「28歳までは今でいうフリーターでした。人生の方向性に悩んでいた時に偶然知ったのが義肢製作の仕事だったので」。切断部位の採寸、型取り、ソケット作りから装着、修正作業まで、義肢作りは究極のオーダーメイドの世界だ。義肢装具士は通常、職業訓練校などから製作者社などに就職する。「私は何の知識も経験もないままセンターに飛び込みましたから先輩たちの仕事を先から見まねで覚えました」。何より大切なのは患者との信頼関係。入社5年後には国家資格を取得、「経験が浅いと不安に思われないうコミニケーションに気を配りました」。

日本人でも若い人なら走れるのではないかと。海外から部品を取り寄せて試作品を作った。周りの若い患者に声をかけ、実験台になってもらった。「最初は20代のひざ上切断の女性でした。施設の廊下で5ほど走った時、彼女は涙を流して喜んでいました」。さらに挑戦する人は続いた。人生で初めて走った人、再び走れた人、みな目が輝いていた。

日本人でも若い人なら走れるのではないかと。海外から部品を取り寄せて試作品を作った。周りの若い患者に声をかけ、実験台になってもらった。「最初は20代のひざ上切断の女性でした。施設の廊下で5ほど走った時、彼女は涙を流して喜んでいました」。さらに挑戦する人は続いた。人生で初めて走った人、再び走れた人、みな目が輝いていた。

当初は施設内や近くの道路で試走を行っていたが、程なく東京都障害者総合スポーツセンターに有志が集まり、月1回の練習を続ける形になった。これが99年に切断者のためのスポーツクラブ「ヘルスエンジェルズ」に発展した。「障がい者がスポーツをするメリットはたくさんあります。まず体を動かすことで自信が

つく。喪失感から立ち直るきっかけになる。目標を持つことが励みになるし、共に集う仲間がいることが支えになる」。さらに「仲間同士で義肢パーツを再利用できます」と笑う。このクラブから誕生したトップ選手が、シドニーからパラリンピック3大会連続出場場の鈴木選手や08年大会に出場した中西麻耶選手(陸上短距離)らだ。

「夢はロンドンパラリンピック」と明るく話す。また、ヘルスエンジェルズ指導員の松坂雅美さん(50)は小1で右ひざ上を切断したが、17歳の時、国体立ち幅跳びなどで優勝するなど運動神経は抜群。そんな松坂さんも「7年前に臼井さんのスポーツ義足に出会うまでは走ったことがありませんでしたから、走

れたときは感激でした」。切断者だれもがスポーツを楽しめるようにと語る臼井さんが課題も指摘する。「まずは経済面。一般用の義足は本人負担1割ですが、スポーツ用では自己負担。ひざ下切断の場合、二体40〜70万円ほど」。すそ野を広げるためにも「公的支援の充実、企業の寄付や財団などの助成」を訴える。そしてスポーツ用義肢製作者の充実と体育専門家による指導の必要性も挙げる。

では臼井さんの夢は? 「カンボジアやアフリカなどでは地雷被害で足を失った子供も多いと聞きます。選手と一緒に訪れて、スポーツをする楽しさや希望を伝えられたらいいですね」。職人は静かに語った。

費用、指導員など課題も山積



私たちパシフィックサプライは、  
 自立支援用具の供給と啓発を通じ、障がいをお持ちの方の  
 豊かな人生の実現を応援しています。



自立支援機器の総合商社

## k. パシフィックサプライ株式会社

● 本社営業部 〒574-0064 大阪府大東市御領1-12-1  
 ☎ 072-875-8011 FAX 072-875-8015

● 札幌営業所 ☎ 011-218-5801 FAX 011-218-5805  
 ● 東京営業所 ☎ 03-3352-0757 FAX 03-3355-3154  
 ● 広島営業所 ☎ 082-293-6255 FAX 082-293-6299

● 盛岡出張所 ☎ 019-661-5407 FAX 019-661-5408  
 ● 名古屋営業所 ☎ 0568-34-2696 FAX 0568-34-2697  
 ● 福岡営業所 ☎ 092-641-8151 FAX 092-641-0444

無料カタログのご請求はこちらからどうぞ。  
<http://www.p-supply.co.jp/>

# 介護保険のお話 Q & A

## ■公的介護保険制度における要介護2以上の状態の目安

### 要介護2

食事や排泄に何らかの介助を必要とすることがある。立ち上がりや片足での立位保持、歩行などに何らかの支えが必要。洋服の着脱は何とかできる。物忘れや直前の行動の理解の一部に低下がみられる。

### 要介護3

食事や排泄に一部介助が必要。立ち上がりや片足での立位保持などがひとりではできない。入浴や洋服の着脱などに全面的な介助が必要。いくつかの問題行動や理解の低下がみられる。

### 要介護4

食事にとどき介助が必要で、排泄、入浴、衣服の着脱には全面的な介助が必要。立ち上がりや両足での立位保持がひとりではほとんどできない。多くの問題行動や全般的な理解の低下がみられることがある。

### 要介護5

食事や排泄がひとりではできないなど、日常生活を遂行する能力は著しく低下している。歩行や両足での立位保持はほとんどできない。意思の伝達がほとんどできない場合が多い。

※上記は要介護度別の身体状況の目安です。要介護認定は、介護認定調査員による調査結果をもとに、市町村が運営する介護認定調査会で審査・判定されますので、上記の状態とは一致しないことがありますのでご注意ください。※出典:2006年9月介護保障ガイド(生命保険文化センター)

左記のような状態が目安となります。

公的介護保険制度での要介護2以上というのは、具体的にどのような状態ですか？

要介護2	約73万人
要介護3	約63万人
要介護4	約48万人
要介護5	約54万人

※認定者の総数とは、更新認定を含め平成18年1月現在において、要介護2以上と認定されている方の総数を言います。



平成12年の公的介護保険制度の開始から5年間で倍増しています。

しかも認定者の90%以上が70歳以上であり、更に、認定者数は年々増大する傾向にあります。

よりもイメージしていただけませんか？

厚生労働省の「介護保険制度事業状況報告書」によると、平成18年1月現在の認定者の総数は237万5,888人となっており、これは全国の65歳以上の人口の8.6%強に相当します。また、平成17年度の年間の全国の死亡者数は約108万人ですので、これと比べても認定者の総数のボリュームをイメージしていただけませんか？

要介護2以上に認定されている方はどれくらいの人数ですか？

要介護2	194,800円
要介護3	267,500円
要介護4	306,000円
要介護5	358,300円

なれば自宅の改装や、また、介護をされる方のお仕事の有無等では有料の施設が必要となる場合もあります。要介護2で月々4.9万円、要介護3で約7.9万円の費用が公的介護保険制度からの支給額以上に必要になるという統計データがあります。

例えば、要介護2の方が1カ月に在宅サービスを利用したとすれば、その10%にあたる19,000円が自己負担となります。

要介護認定されると介護サービスを受けることが出来ませんが、要介護状態区分ごとに1カ月の支給限度額が設定されており、その限度額以内であれば個人の負担額は原則として、利用額の10%です。

要介護と認定されると公的介護保険制度からのような支給がありませんか？  
また、実際にはこの支給以外にどれくらいの費用が必要ですか？

## ソニー生命の5年ごと利差配当付

## 終身介護保障保険

◎保険契約に定める(注1)所定の要介護状態になった場合、介護一時金および介護年金を受け取れます。

※被保険者が満65歳未満のときに、当社所定の要介護状態に該当した場合も含まれます。

◎給付内容は介護一時金と介護年金で、収入確保できます。

※介護一時金のお支払いは1回のみです。

◎保険期間は終身です。一生涯を通じて、保障を得られます。

◎介護年金の受取期間は、所定の要介護状態が継続している限り終身です。

(注1)公的介護保険制度の「要介護2」以上の状態になった場合、お支払いします。



ソニーフィナンシャルホールディングスグループは、ソニーフィナンシャルホールディングス株式会社(SFH)と、ソニー生命株式会社・ソニー損害保険株式会社・ソニー銀行株式会社およびその子会社・関連会社から構成されています。

上記は商品の概要です。詳しくは商品パンフレットをご覧になるかライフプランナーにお尋ねください。

ご相談 **無料!** ★ライフプランナーが、わかりやすくご説明します。ご試算

既に当社および当社代理店にご加入の方は、引き続き担当者にご相談下さい。

最初にテレホンアポインターが対応いたします。お名前、お電話番号、ご住所をお伝え下さい。

その際、ご希望の資料や、ご希望などをお申し付け下さい。

\*しつこい保険の勧誘はいたしませんのでご安心してお電話下さい。

\*ご質問、ご相談には幅広い知識のある専門家のライフプランナーが折り返しお電話をいたします。

**TEL.06-6253-0855**

受付時間9:00~17:00(11月28日までの土・日・祝日を除く)

ソニー生命保険株式会社 大阪ライフプランナーセンター第8支社

〒530-0001 大阪市北区梅田2-2-22 ハービスENT16F TEL.06-4797-1818

担当 柳田 雅範・高谷 忠夫

SL08-364-104