

社会に通じる子どもを育てたい

毎日できることを続けるのが大事。ダイエットにしても僕もいまは暴飲暴食もしますが筋肉は落ちないようにしています。代謝エネルギー消費を上げようと思ったら一日の運動だけではどうにもなりません。健康を維持しようとすれば、筋肉筋力も維持する必要があります。

散歩でもいいと思います。たとえば、うちの両親は犬を飼っており、散歩しなければいけない状況です。運動しなければならぬ状況で自ら作るのもいいでしょう。むつかしいことでなくいいと思います。

——けがとの闘いもありました。
大学の時は腰を痛めたり肉離れを何回もしたり。シドニー五輪(00年)の前が一番大きなけがを経験しました。左足首(くるぶし)の骨折でした。年齢的にも27歳で最も苦しかった体

験でしたが、自分と向き合え、支えてくれた人たちの気持ちと陸上への思いが強くなりました。



で、32歳でアテネ五輪(04年)に行き、次(の五輪)は身体が持たないと思っていた。もうそろそろかなあ、って思ってた。だから半分やめてるような状態でアテネ翌年の05年世界陸上(ヘルシンキ)は情性で出たものの全然聞え

「もういいかな」と、やめてたら終わってたり、07年に失敗してたらそこで終わっていたでしょう。

シドニー五輪で28歳。当時は30歳を超えて五輪に行っている人はあまりいなかった。00年からは1年1年、体がもてば、モチベーションが続けば、という感じで競技をやってきました。

なくて…でそのままやめようと思ってたんですが、07年に大阪に世界陸上が来たので「やろう」と考え直し、復活できたのが北京に行くことにもなりました。流れがうまくいったというか、05年に

「最後にスポーツする喜び」を。競技は勝つためにきついことを努力しているが、ただ相手に勝つだけでなく、自分の能

力を引き出したり高める喜びもあるのでは。スポーツを通じ、社会に出て生きていける子どもたちを育てたい。その土台になるのが体であり、バランス感覚や俊敏性、協調性など、どんな力を育んで、どう育てるかを専門家の意見を取り入れて育てたいですね。

PROFILE

朝原 宣治(あさはらのぶはる)
1972年6月21日生まれ。神戸市出身。大阪ガス近畿圏部に勤務。

走り幅跳び選手として夢野台高3年時にインターハイ優勝。同志社大学3年生の国体100mで10秒19の日本記録樹立。その加速力から「和製カール・ルイス」と呼ばれた。

大阪ガス入社後、96年アトランタオリンピックに初出場し、100mで準決勝に28年ぶりに進出した。オリンピックには4回連続出場。世界陸上には6回出場。100mの日本記録を3度更新。自己記録は10秒02の日本歴代2位。08年の北京五輪4×100mリレーで銅メダル。同年9月、36歳で競技生活を引退した。

妻の奥野史子さんとの間に一男一女。
身長179cm 体重75Kg

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、編集部が厳選し、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

Kyun Select
(きゅん せれくと)
デザート梅&梅干

紀州みなべの大粒の高級梅、南高梅。添加物を加えず、梅干

本来の味が楽しめる商品を作りたい、食べたいという生産者、消費者が膝を交えて対話し、誕生した梅干専門店。大量生産はできないが、デザート感覚の梅干や塩分をとことん控えた梅干など、魅力的なラインアップが自慢。

なかでも人気は、午後3時の梅というキャッチフレーズの「夢」。フルーツのジュレのような口溶けとさっぱりした甘さが3時のデザートにぴったり。紅茶やワインともあいそう。この「夢」が進化した、ブランド風味のものや季節の果実リキュールの、きたデザート梅も揃っている。お茶うけとして楽しめるのが

塩分かなり控えめの「輝」。水飴のやさしい甘みが日本茶にもコーヒーにもよくあう味わい。ご飯、お茶漬けにのせたり、焼酎にいれて飲むのに最適なのが「凜」。こちらは甘みは控えめな減塩梅干。他にも、梅干のタイプやハチミツ入り、昔ながらではしよっぱいタイプなど、商品展開は豊富。神戸・住吉にある本店、三宮にある三宮店に行く、ギヤラリーのような店内で、味見しながら買い物を楽しめるが、電話、ネットでも購入できる。

「夢」6粒150g/1200円、「輝」7粒8粒150g/「凜」10粒12粒150g/各1000円(送料別途必要)

5名様にプレゼント!

Kyun Select
超減塩タイプの梅干 輝(かがやき)

健康のため、一日一粒食べたい梅干。南高梅を着色料や保存料を一切使わずに漬けた梅干専門店の人気商品「輝」は塩分約3%で還元水飴を使用した低カロリー。優しく甘くお茶うけに最適。(応募先は5面プレゼントコーナー参照)

Kyun Select住吉店
神戸市東灘区住吉本町1-5-3
電話0120-70-8874
<http://www.kyun.info>

オルトップ® コンフォートケイン

毎日使う物だからこそ、手や手首にやさしく安全な杖を考えました

●一本つえ

すみ
かきしづ
ふじ
わかたけ
きんかん
もみじ

●伸縮式つえ

みずかみ
くり
やまびき

手首への負担が少ない。軽く振り出せます。

手の平全体でしっかり握れます

転倒など、不測の事態に手から杖が離れる安全ストラップ

www.kawamura-gishi.co.jp

川村義肢 検索

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

いい日 いい旅、 いいお宿

Vol.17

春から夏へ——。行楽のシーズンになりました。旅行にスポーツ観戦に、とバリアフリーの行き届いたプランを提案します。京都にお目見えした全国初のおむつの博物館「むつき庵」は介護の悩みも春らしく明るく解消してくれるでしょう。

富士山の麓、河口湖の畔で快適ホテルライフ

富士レークホテル



アメリカ帰りのドクターが昭和7年に創業。旅人、地域の医療に貢献したいと当時は治療室も併設されていた。そのホスピタリティあふれるおもてなしが、今にしっかりと伝承されている。まず魅力は客室の充実度。富士山が望めるマウンテン

ビュー、河口湖を見晴らすレークビューの選択肢があり、専用温泉露天風呂が付いたバリアフリールームもある。大きめの貸切家族風呂からは河口湖が一望でき、富士山が眺望できる。貸切風呂もバリアフリー対応なので、絶景を

楽しみながらの温泉入浴が旅の大きな楽しみになる。食事食材変更や展開食(きざみ食、ミキサー食など。要相談)も可能な限り対応してもらえる。「バリアフリーサービス」が徹底されているので、家族旅行だけでなく、ホームや施設の旅行にも人気がある宿です」とバリアフリー旅行会社・楽楽の佐野恵一社長も太鼓判。



●富士レークホテル
山梨県南都留郡富士河口湖町船津1
電話0555・72・2209
バリアフリールーム1名22,050円～、
露天風呂付バリアフリールーム
1名24,150円～(入湯税別)
<http://www.fujilake.co.jp/index.php>

車いす席が増えました

新しい阪神甲子園球場

今年は東日本大震災で開幕が遅れたものの、プロ野球の公式戦が始まった。できれば球場に向き、大きな声援を送りたいもの。昨年、大規模リニューアルを終えた阪神甲子園球場では、改装にともない今まで12席だった車いす観戦シートが31席に増設された。

内・外野スタンドには、それぞれエレベーターも完備。席の種類は内野グリーンシートおよび1・3塁アイビーシートに各4席、アルプス席1・3塁に各2席、外野席ライト10席、レフト5席だ。車いす1名につき介助者2名(有料)の同席が可能。車いすの横にパイプいすを用意してもらえ、車いす席のチケット購入は「チケットぴあ」のみ。



●阪神甲子園球場
車いす席のチケット購入は「チケットぴあ」のみ
電話0570-02-8933(10時～18時)
発売日などの詳しいお問い合わせは阪神甲子園球場
電話0798-47・1041まで。ぜひライブの感動を味わいたい。

排泄ケアで暮らしが変わる 情報満載の館「むつき庵」

京都・上京区にある「むつき庵」は全国初、排泄用具の情報館。排泄の悩みを気軽に相談できる場所をと、8年前に浜田きよ子さんがスタートさせた。

「排泄は介護する人もされる人にとっても、重要な事。排泄ケアを見直すことで、介護される人の暮らしかや介護者の負担が大きく変わるもの」という浜田さん。

京都の町家を改築した館内に足を踏み入れると、まず約400種の紙・布おむつの展示が迎えてくれる。最近のおむつは性能がよくなったとはいえ、サイズや使用方法を間違えると、漏れなどのトラブルも多数発生。

各メーカーのおむつが揃っているの、実際に手にとり、いろいろ見比べることがするのが魅力だ。

献身的なスタッフが、一人ひとりにあったおむつやポータブルトイレ、尿瓶選びのアドバイス、介護に関する便利グッズや住居のバリアフリー対策の相談に応じている。

介護家族や介護職員はもちろん、今後の参考にと気軽に立ち寄る人も。アドバイスを受ける時に腰掛けるいすは、なんとポータブルトイレ！限られたスペースに一台でも多くのトイレを展示したいという思いから。最近のポータブルトイレが、いかに座り心地がいいかを、体感もできる。

また医療、住環境、適

●むつき庵

京都市上京区下立売黒門西入橋西二町目648
アクセス/JR京都駅から地下鉄で丸太町下車、徒歩12分またはJR京都駅から市バスで堀川下立売停下車、西へ3分
電話075・803・1122
一般来館日は木・金・土曜10時～17時半(水曜は予約制1時間1,000円)
<http://www.mutsukian.com>



さあ、ニッポンのネクストステージへ!

「生・活」知識検定試験 (WEB検定) 4月スタート!

互いに思いやり支え合う<いきいき高齢社会>を築いていきたい。既に本格的な高齢社会を迎えた私たちの国。子どもから高齢者までが安心して暮らせる社会を築くためにもお互いに理解し合い、支え合うための知識が必要です。そんな想いから『「生・活」知識検定試験』が生まれました。

世代を超えて支え合う
ニッポンをつくろう



2011年
4月20日(水)
スタート!

「生・活」知識検定試験

■受験料 3,000 円 (税込み)

ご注意

① WEB検定※MACには対応していません。

お申し込み・受験は

<http://www.sfk21.gr.jp>

主催 特定非営利活動法人 生活・福祉環境づくり21 協力 東京商工会議所

〒100-0005 東京都千代田区丸の内 3-2-2 東商ビル 3 階

TEL 03-3283-7946 FAX 03-3283-7984

公式テキスト

高齢社会の「生・活」事典



全国書店で
販売中

■編著：生活・福祉環境づくり21・日本応用老年学会
■協力：東京商工会議所
■発行：社会保険出版社
■B5判／288頁／表紙4色・本文2色
定価 2,940 円 (本体 2,800 円+税)

イベントナビ

EVENT NAVI

■住まいのバリアフリー・セミナー
6月11日(土) 14時から16時

大阪市立住まい情報センター(大阪市北区天神橋6の4の20)で。シニアライフを楽しむためにバリアフリーのポイントを女性建築士が話す。無料。申し込み制。
問い合わせは 電話06・6242・1160へ

■車いす乗り方セミナー

5月14日、7月23日、9月10日 10時から16時半

川村グループ本社(大阪府大東市御領1-12-1)で開く。車いすインストラクターの岡野善記さんらが「車いすの使いこなしテクニック」などを実践アドバイスする。無料。

■介護の腰痛予防の移乗機器セミナー

5月21日、7月2日、9月17日 10時から16時半

介護による腰痛予防へ移乗機器を使った正しい介護技術講習会を開く。講師は武田茂樹 モーリフト専任インストラクター。無料。

いずれも問い合わせは
主催のパンフィックサプライ(株)
電話072・875・8013 FAX072・875・8017

■第18回日本義肢装具士協会学術大会

6月18日(土)、19日(日)

「義肢装具と新たな潮流」をテーマに大阪市北区の大阪市中央公会堂で開く。参加費は両日で1万2千円。教育講演「脳血管障害リハビリテーションにおける装具療法の絶大なる効果」(和歌山県立医大 田島文博教授)特別講演「脳卒中患者に対する装具療法と理論的背景」(千里リハビリテーション病院吉尾雅春副院長)ほか。
<http://japo2011.jtbcom.co.jp>

■サービス事業者向け新入社員研修

5月7日(土) 9時から16時45分

川村義肢株式会社が、サービスに関わる事業者を対象に、障がい者とともに学ぶ新入社員向け研修を開催します。
お申し込み・詳細 <http://1cc.jp/qzhns6>

進めよう障がい者雇用 実情と課題を乗り越え共生の社会へ

障がい者の社会的参加を推進するために「障害者の雇用の促進等に関する法律」により、民間事業主は常用雇用労働者の1.8%以上の障がい者を雇用することが義務付けられています。これまで301人以上の企業を対象にした納付金制度が、平成22年7月から従業員200人以上が対象となり強化されました。しかし、障がい者がイザ「働きたい」と思った時、どこに相談しどうすればいいのかわからない。また、障がい者を雇用しようとする企業側もどのように対応し、教育や職場環境の整備をすればいいのかわからない。など不安を抱えている担当者も多いようです。ハローワークなどと連携しながら障がい者の就職支援や受け入れ側企業にセミナーや相談を行っている「独立行政法人高齢・障害者雇用支援機構」の障害者雇用アドバイザーに、障がい者雇用の実情や今後について聞きました。

雇用数、雇用率とも
法定には届かず

厚生労働省の統計(2010年6月現在)によると、民間企業における障がい者の雇用は前年比0.03%増の34万2973人、実雇用率1.68%といずれも過去最高となりましたが、法定雇用率の1.8%には届かず、達成企業の割合を見ても47.0%と半数におよびません。

また、障がい種別で見ると身体障がい者が27万1795人(対前年比+1.3%)、次いで知的障がい者が6万1237人(対前年比+7.7%)、精神障がい者が99415人(対前年比+28.9%)。しかし従業員数が500人以下の企業の雇用率は低

く、未達成企業のうち63.9%が障がい者を一人も雇用していない現状で、中小企業での雇用は進んでいません。

認知不足や
先入観が課題に

多くの中小企業で障がい者雇用が不十分な状況について

高齢・障害者雇用支援機構で事業主の支援を主に行う中央障害者雇用情報センター統括アドバイザー・磯邊豊司さんは「採用する企業側の人事担当が、経営者層にまだ、障がいに対する古い考え、先入観が根強く残っている」と話しています。たとえば、視覚障がい者の多くは按摩・マッサージ師・指圧師、鍼師、灸師に就職するものといった考えや、また、同センターにアド



バイスを求めるIT関連企業がSSEを求めているケースでも「パソコンを使える障がい者」に上半身に障がいを抱えていない人のみ」と考えがちです。

特例子会社設立が
増加傾向に

障がい者雇用は増えつつあるが「福祉的発想での雇用がまだ強い」(磯邊さん)という。しかし雇用が定着している企業は、障がい者の戦力化が実現できている。

そうした中、障がい者雇用

度の肢体不自由を抱えた人でもパソコンをうまく扱ったりと、以前とは環境が大きく改善しています。

進歩する就労支援機器で
雇用状況に変化

就労支援機器に対して、障害者雇用アドバイザーの一人、正田勇一さんは「ICT機器(情報機器)の進歩をはじめ技術革新で就労支援機器は目進歩している。これにより就労環境も大きく改善できる」と話す。支援機器の活用で障がい者の職域が徐々に広がっている。正田さんは「障がい者にとって支援機器は視力の悪い人が使うメガネと同じ。世の中にもっと便利なものがある。また当機構が行っている事業主への支援機器の無償貸し出し制度を積極的に活用して欲しい」と話している。

老いない 食べかた



老いは突然やってくる。食を通して元気を「カタチ」にしたいという思いから、30代から始まる心と体の老いのメカニズムや食べ物や健康食品を活用して、老いとうまく付き合っていく方法が紹介されている。1章では突然訪れる老いを、2章では健康食品について、第3章では六大栄養素を補うさまざまな食材や不足によって発症しやすい病気を紹介。免疫力を高める生活を送り、うまく年を重ね、元気に過ごすことを応援する一冊。(B6判、160頁、幻冬舎メディアコンサルティング、定価1000円税別)

いきいき図書館



のために特別に配慮した子会社を設立する「特例子会社」が注目を浴びている。一定の要件を満たした場合、その親会社やグループ企業が障がい者を雇用していると算定される。これは雇用管理や柔軟な処遇という面でのメリットがある。

現在、特例子会社は約300社あるが、最近では特例子会社設立に向け、諸規程の作成から会社経営のノウハウまで、様々な相談が増えているという。

ほかに、地域障害者職業センターによるジョブコーチの派遣制度(配属先の社員と障がい者がうまく適応できるように、対応方法の指導などをするサービス)もある。

少子高齢化が進む中、障がい者を戦力として採用されるように、中央障害者雇用情報センターや地域障害者職業センター、ハローワークなどを活用し、だれもが仕事を通じて社会参加できる共生社会を目指すことが重要だ。

潜在力を 引き出す 介助



理学療法士の養成校で、各障がいの特徴にあわせた日常生活活動(ADL)の獲得と、実際の介助方法について講義と実技指導を行っていた田中義行氏が著者。

個々の障がい特性にあわせた潜在力を引き出す介助のあり方や姿勢・運動の基本原則といった基本情報を記載。さらに、各動作の介助におけるチェックポイントも紹介している。(A4判、238頁、中央法規出版、定価2400円税別)

高齢社会の いきいき 「生・活」 事典



4月からスタートした「生・活(いきいき)」知識検定試験の公式テキスト。検定試験は「健康」、「安心」、「安全」、「楽しさ」をキーワードに、一人ひとりがはつととした人生を送るために必要な知識を共有することを目的としている。本編は、体と心の健康や老化予防、介護保険、医療と年金など12章で構成され、老後のためのさまざまな知識を身に付けられる一冊。(B5判、288頁、社会保険出版社、定価2800円税別)

～上肢と体幹(バストアップ)～



- 1 お尻のやや後ろでバランスを取り、足は腰幅くらいに。両手を湯船いっぱい広げる。
- 2 水の中に手を入れ、両手で水を挟む。
- 3 水を切るように、元の状態に戻す。

～二の腕～



- 1 肩口に両手を置く。
 - 2 両手を素早く前に押し出す。
 - 3 手をグーにして、ゆっくり元に戻す。
- ポイント! 前に押し出す時は、手の平を広げて素早く水を押し、戻す時は水の抵抗を受けないようにゆっくり戻す。

～腹筋下部～



- 1 お尻のやや後ろでバランスを取り、尻の下に手の平を置く。
- 2 体を丸めながら足を上げる。
- 3 ゆっくり元に戻す。

各10回ずつ行います。

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
初級指導者講習会
～サーキットチェア～

- 5月8日(日)
会場:ウィルあいち
(愛知県名古屋市)
- 5月15日(日)
会場:EEOA事務局
(兵庫県西宮市)

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>

5 いきいきSMILE

プレゼント

1 気になるところにはるだけ!
エクセルテープ
Bタイプ 10名様に!



皮膚感覚器を通して、脳から正確に回復する指令が送られる。家庭で簡単に貼れる、打ち抜きタイプのテープです。定価1,680円。
株式会社スパイラルの田中
<http://www.spiraltape.co.jp>

2 大自然の恵みを豊富に使用
海山自家製ぼんず
神楽2本ギフト 5名様に!



居酒屋 海山(かいざん)2本ギフト1,500円
<http://kaizanponzu.blog12.fc2.com/>

3 特別栽培米・
無洗米・胚芽米
「見返り美人」5kg 3名様に!



玄米が体に良いのは分かっている、硬くて玄米食はちょっと無理という方におすすめ。最新の精米技術で作った「胚芽米」なら白米のように美味しく食べやすく、白米の14倍ものビタミン・ミネラルなどの栄養素を補給できます。
定価5kg 4,750円
一般社団法人 日本の食生活を考える会
0120-767-714
<http://www.calorilo.com>

● ご応募は、はがきに希望商品、情報紙・いきいきスマイルの入手先、気に入った記事と、住所、氏名、年齢、電話番号を明記、〒530-0001 大阪市北区梅田3-4-5 毎日新聞大阪センター いきいきスマイルプレゼント係へ。11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。
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/>

ホームドクター訪問①

身近で頼れる存在、ご近所にかかりつけのお医者さんはいますか?
地域に密着した医療を続ける医院・クリニックをご紹介します。

くわの整形外科

診療科目 整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科



92年、大阪市立大学医学部卒。大阪市立総合医療センター、関西労災病院を経て09年1月開業。
プロフィール

院長からひとこと
寝たきりの原因となりやすい骨折を予防しましょう。骨粗しょう症の新しい薬を先進的に取り扱っています。膝関節や腰椎にも治療を行っていますので、怖がらず気軽に相談してください。

なんでも話せる患者さんの味方
兵庫県芦屋市の閑静な住宅街の一角、通りに面した明るい医院です。院内もやわらかな色調で統一され、あたたかい雰囲気です。この辺りは坂道が多く、膝を痛める高齢の方が多いそうです。一人暮らしの老年者も多く、気軽に往診にも応じる栗野先生は、近隣の患者さんの心強い味方です。
開業して3年目、地域に溶け込んできたな、と感じるのは家族ぐるみの患者さんが増えてきたこと。患者さんには「町のお医者さん」なんでも話せる窓口でありたいと、手術などが必要になる総合病院や、専門外の内科や循環器系の医院

くわの よしひろ
栗野 吉浩 院長
整形外科学会認定専門医・スポーツ医認定医・リウマチ認定医・脊髄神経認定医・日本医師会認定産業医・健康スポーツ認定医・足の外科学会・リハビリ研究学会員



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	×
午後4:00~7:00	○	○	×	○	○	×	×

〒659-0091 兵庫県芦屋市東山町15-12 (水道橋バス停すぐ)
TEL.0797-35-1119 FAX.0797-25-7775
<http://kuwanoseikeigeka.sakura.ne.jp>

さいか耳鼻咽喉科

診療科目 耳鼻咽喉科(みみ・はな・のど・めまい・補聴器)



88年、大阪大学医学部卒。同大病院、箕面市立病院、大阪府立病院などを経て02年、開業。
プロフィール

院長からひとこと
せっかく購入した補聴器を「合わない」と使わなくなる方がおられますが、補聴器は何度か調整して合うようになる場合も多いので、すぐにあきらめないでください。

子どもからお年寄りまでやさしい院内
大阪の中心地・梅田からほど近く、古くからの住宅とモダンなマンションが混在する地域の一角にある「さいか耳鼻咽喉科」。

さいか たかのり
雑賀 孝昇 院長
医学博士、日本耳鼻咽喉科学会認定専門医



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:30~12:30	○	○	×	○	○	○	×
午後4:00~7:00	○	○	○	○	○	×	×

〒531-0073 大阪府大阪市北区本庄西2-6-16 ミレニウムビル1F
TEL.06-6377-3387
<http://www.eonet.ne.jp/~tsaika/index.html>

バイエル・レシピコンテストグランプリに
大阪市の水田さん



腎臓病などにより日本の透析患者数は約29万人(2009年、日本透析医学会調査)と言われ、年々増加しています。バイエル薬品は、透析患者さんの食事管理の一助になることを目的に、楽しく作れる、美味しく食べられる、そして長生きできる透析食を公募する「第3回バイエルレシピコンテスト」を実施。このほど「患者さん部門」で大阪市阿倍野区の水田春子さん(73)のレシピが見事、グランプリに輝きました。応募数21点から選ばれた水田さんのレシピは、主食の「簡単オムライス」、主菜の「小松菜と夏みかん缶のジュレ・ドレッシングサラダ」、副菜の「さつまいもの黒糖炒め」の3品。HPでも紹介されています。
<http://www.bayer.co.jp/chojurin/contest/>

★作り方★

オムライスは、①タマネギ(30㌔)、ニンジン(10㌔)を小さく切り、水にさらし水気をきる。鶏胸肉(30㌔)も小さく切る。②①に片栗粉をまぶす。③フライパンにバターを溶かし②を炒める。火が通ればご飯(150㌔)を加え炒め、ケチャップ、香辛料で味を調える。④ふた付き耐熱容器に卵をほぐし、牛乳でといた片栗粉と砂糖を加え「ふわふわ卵」を作る。⑤にふたをして電子レンジで30秒(500W)加熱、かき混ぜ、さらに30秒加熱。⑥を型抜きした底に敷き、上からチキンライスを詰め、皿にあげて盛り付け、出来上がり。カロリーを高めるために片栗粉を加えるなど工夫と彩りの美しさなどが評価されました。

お風呂でラクラク
シェイプアップ

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考案された運動が「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.13

お風呂のできるエクササイズ後半編は、主に上半身を動かす運動です。お風呂の中での軽い運動は、硬くなった筋肉や関節の緊張をほぐしやすく、温熱効果により、新陳代謝も促進され、体内の老廃物や疲労物質の除去にも効果的といわれています。また、体への負担も少ないので安心です。入浴タイムを利用して楽しくシェイプアップしてみてください。

注意事項 お風呂の温度はぬるめの38~40度で行いましょう。入浴前は十分水分補給をし、浴槽で滑らないように気をつけましょう。

教えて！成年後見制度 身近に感じてもらうために



『成年後見制度』は、認知症や知的障がい、精神障がいなどによって、判断能力の不十分な方について、本人の権利を守る援助者（成年後見人等）を選ぶことによって、法律的に支援する制度です。民法改正によって2000年4月よりスタートしています。しかし、制度の内容が難しいため、施行から10年以上経過した現在も、まだまだ、制度について知らない方や、よく理解できないという方が多いのが現状です。

『成年後見制度』を活用しながら権利擁護の活動を地域で推進している大阪市西成区の「西成後見の会」のセミナーを取材しました。

西成後見の会は2002年に発足し、05年5月にはNPO（特定非営利活動）法人となり、地域の方に『成年後見制度』を身近に感じてもらうために、社会福祉士、介護支援専門員、介護福祉士、精神保健福祉士、弁護士、自治体職員、大学教員、医師、看護師ら55名のメンバーが、学習会やセミナーなどの活動を行っています。

一男課長が進行役を務めました。

成年後見制度をどのような時に、どのように使ったのかを、身近に起こっている実際の出来事をストーリー仕立てにし、3本の映像で紹介されました。

事例①では、物忘れが目立ってきた1人暮らしの花子さん（80歳）を心配した近所の友人が、ケアマネージャーに相談し、地域包括支援センターのサポートにより、日常的な金銭管理をしてくれる『あんしんサポート事業（日常生活自立支援事業）』や、花子さんに代わって大事な契約などの手続きをしてくれる『成年後見制度』の内容について紹介されるというストーリー。

高齢者や障がいのある方が安心して暮らすために

事例②は、事例①の続編です。『あんしんサポート』を利用するようになった花子さんが悪質商法の被害にあったことで、本格的に『成年後見制度』について検討していくというストーリーです。

この事例について岩間准教授は、「近所の親しい友人がいて、その方と一緒に入ってくれることで専門職の人に繋いでいくことができたのが大きなポイント。成年後見制度を使っていく前段階として、判断能力が少しずつ不十分になってくる中で、その現実を本人がどのように受け止めていくのかというプロセスに、関係者がどう関与していくのかということが、とても大事なものになると思います」と、解説されました。

話になっている相談支援事業所の担当者に相談するところからはじまり、成年後見人等を受任している団体との面談、家庭裁判所への手続き、必要な書類、後見業務の内容、家庭裁判所への申し立ての様子、審判までを具体的に紹介されました。

岩間准教授は「成年後見制度を1から10まで知るのにはなかなか難しいと思います。機会があるごとに一つずつ学んでいくということが大切だと思います。この制度を地域ぐるみで根付かせていくために、セミナーを継続的に重ねながら、後見相談活動をしていきたいと考えています」と、語られていました。

同制度は、家庭裁判所が本人の判断能力にあわせて援助者（「成年後見人」「保佐人」「補助人」）を選任し支援してくれま。『成年後見人』は本人の財産に関するすべての法律行為を行います。「保佐人」は、簡単なことなら自分で判断出来る人に対し重要な事項のみ代わって代理権を与えて保護します。

「補助人」は、大体のこととは理解出来る人に対し難しい事項について援助します。

詳しくは法務省民事局参事官室（03・3580・4111）はじめ、全国の家庭裁判所、弁護士会、司法書士会、社会福祉士会、社会福祉協議会などで、ご相談いただけます。

「NPO法人西成後見の会」
（大阪市西成区南津守7-15-21-102）
電話06-6651-3004
<http://www.nishinari-kouken.org>

毎日をいきいきと～楽しく年を重ねる～

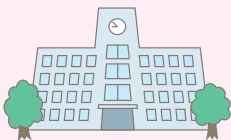
誘ったり誘われたり、呼んだり呼ばれたり、親しい方とのおつきあいは、いくつになっても本当に楽しいものです。頻繁に行き来をする間柄では、そのたびに手土産を持参する必要はないのですが、時には心を込めた感謝の言葉と共に、あたたかさを感じる「贈り物」はいかがでしょう。心からのプレゼントは、贈った側もいただいた方もうれしいものです。いつも仲良くしているあの方に、あなたの「気持ち」贈ってみませんか？

大きなイベント、小さなイベントで、こころを豊かに

春は入学や就職、異動など人生の節目となるイベントが多い季節です。必需品は家族や本人が用意するものですし、間違いがないのは現金ですが、親しい方からのプレゼントは、金額以上に「気にかけてくれている」という心が伝わって、晴れやかな気持ちが増すものです。

＊小学校入学祝いに＊

ピカピカの一年生は、新しい学校生活に興味津々です。目覚まし時計、地球儀、顕微鏡、カサとレインコートのセット、ユニークな図鑑など、気の利いたものが喜ばれるでしょう。また、名入りの鉛筆（2B以上）はいくらあっても助かるものです。キャラクターなど、華美なものは禁止されている学校もあるので、事前に確認した方がよいでしょう。



＊就職祝いに＊

新社会人として、学生時代とは違う生活が始まります。革靴や腕時計、財布、名刺入れ、定期入れ、ネクタイ、高級ボールペンなど、身近なものが喜ばれます。好みが異なりますので、本人の趣味を確かめた方がよいでしょう。

正式な贈り物には、さまざまなマナーがあります。包丁やハサミ、鏡などは「切れる」「割れる」に通じるとして結婚祝いには避ける、新築や開店のお祝いには火を連想させるものはダメ、目上の方には時計や靴は贈ってほしくない、など昔から言われてきました。しかし昨今では、親しい関係で、贈られる本人が希望した場合はこだわらなくてもよいとされています。

パナソニック株式会社 バスケットボール部「トライアンズ」 ナマの迫力、体験で心・技・体鍛える



そのつどメニューを「オーダーメイド」します。シーズンオフ2、3カ月間の土、日曜（主に土曜）という日程上の制約もあり、年間10カ所（回）くらいの開催です。

いつも共通するのは「バスケットボールの面白さを伝えたい」という思い。経験の浅い小学生の場合、ボールの扱い以前の体の使い方も体得してもらえよう心がけます。たとえばシュートにしても手よりむしろ足の使い方や全身をどう使うか、から説明します。

背丈が2メートル10センチある青野文彦選手だと、現れただけで「おー」という声が上がります。「技」の面では、一瞬で相手の視界から消えるなどトップレベルの技も披露します。

ナマでしか味わえない迫力、すごさ、雰囲気体験。「口で言うのと一回見せるのでは全然違います。子どもたちにとってはおそろしく一生に一度のこと。何かを心に残せれば」と七川マネージャー。「心・技・体」の「心」に特に注意を払い、「みんなであうまくなろう」「自分を犠牲にして仲間を生かす」といった心（チームプレーの醍醐味を感じてほしいと願っています）。



七川電寛マネージャー



スポーツで地域貢献する企業③
子どもたちにスポーツの楽しさを——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・人間形成を目指す取り組みをご紹介します。

お問い合わせ先／〒573-0092大阪府枚方市菊丘南町2-10 パナソニック・アリーナ内 パナソニック株式会社企業スポーツセンター
電話072-844-7482 ホームページ<http://panasonic.co.jp/sports/basketball/> パナソニックトライアンズ 検索

ミ・ニ・ユ・ス

地域の障がい者のための生活情報誌
「くらわんか福祉ネット」
—大阪・枚方市—



地元大阪府枚方市に密着した歯医者さんや散髪屋さんなど、障がい者の生活に欠かせぬ情報を発信する「くらわんか福祉ネット」(年2回、A4判、16ページ)が支援の現場ならではのきめ細かい情報を掲載しており好評だ。2001年創刊で「障害者相談支援センターわらしべ」が発行。

障がい別に役立つ教室やグッズ紹介、豊富なブックレビューなど、作り手の情熱が伝わる充実した内容。

「障がいをお持ちの方の中には、情報がいないために生活に対する将来像を描けない方もおられます。写真を入れて、できるだけわかりやすく、必要とされるトピックスを選ぶという視点で作っています」と、編集長でもある相談担当の辻和也さん。

今後は、「何に困っているのか、どう工夫しているのかなど、障害者の生活の実情を伝える記事を書きたい」と辻さんは話す。

◎枚方市内の公民館、福祉センター、市役所の障害福祉課に設置。

◎テープ版と点字版もあり、バックナンバーは動画付きのDVD版も発売している。

「障害者相談支援センターわらしべ」「地域活動センターSORA(そら)」

〒573-0164 大阪府枚方市長尾谷町1-32-1

電話072-868-1301

発行責任者:辻和也さん

同センターでは随時ボランティアを募集しています。

大阪市生涯学習 インストラクターバンクを ご活用ください!

ご存じですか? 大阪市内に活動の拠点を置くグループ・サークル・団体が、1回につき5人以上の参加者が見込める営利・宗教・政治活動を目的としない学習会を開催する場合、豊富な知識・技術をもった市民ボランティア講師を紹介しています。語学や手芸、工芸、カメラに健康体操、音楽など多彩で、「こんな分野も?」と驚くジャンルまで1回2時間5千円(上限)。まずはお問い合わせを。

大阪市生涯学習インストラクターバンク事務局

〒530-0001大阪府北区梅田1-2-2-500 駅前第2ビル5階

TEL.06-6345-5004

FAX.06-6345-5019

高齢になると歯が抜けたり、唾液も出にくくなり、咀嚼(かむこと)や嚥下(飲み込むこと)の能力も低下します。これら食べる能力の低下は栄養不足の原因にもなります。また口内炎、歯周病などができやすくなり、その不快感によってさらに食欲の低下を招く、といった悪循環に陥ってしまいます。「これまでと同じ量を食べられない」「家族と同じものが食べづらい」といった方も多いのではないのでしょうか?

高齢者の食事は、カルシウム、ビタミン、動物性脂肪、たんぱく質が不足しがちです。

在宅介護では 市販介護食の活用

たとえば、魚料理は骨があったりするので咀嚼

在宅で手軽に見た目や栄養価を考えた食事を楽しんでもらうには、市販の介護食をうまく活用することをおすすめします。

「手作りを食べてもらいたいけど時間がない」「栄養バランスが十分か心配」「家族と同じ料理を食べられない介護食の場合、食事を楽しんでもらえない」などの声が上がっています。

また、料理にあった彩りのいい器を選んで盛り付けで楽しい食事に。重い器は力のない高齢者には不向きです。



パインも、スプーンで一口ずつ食べられる軟らかさに



スムージー食でも、見た目も魚の切り身に見え、ミキサー食とは分からない

取材協力=「介護食.NET」の株式会社セネクス

セネクスは、介護施設情報提供(ケアケア)や住宅紹介(ケアケアリビング)、シニア向け情報誌「エスポジ」の発行などシニアのためのさまざまな情報を発信しています。グループ会社では特別養護老人ホーム、デイサービスなど幅広く介護・福祉事業を展開しています。



商品カタログ

介護食通販に関しては、昨年に「介護食.NET」を立ち上げ、北は北海道から南は九州まで多くの人々から好評を得ています。人気商品としては、介護現場の声から生まれた「すむーすつるりん」やパンの介護食「らくらく食パン」のほか、キューピー、マルハニチロ食品、ハウス食品など大手食品メーカーの商品も取り揃えています。

問合せ及び商品カタログの請求: (フリーダイヤル) 0120-372-406

<http://kaigoshoku.net/>

介護食ドットネット

検索

高齢者の食シリーズ3

「食」事情



近年、介護食もバラエティーな品々が市場にあふれ、ユニバーサルデザインフード(UDF)などの基準に沿って、体調、食べる能力などにより適した介護食を選ぶようになっていきます。高齢者の食をテーマにしたシリーズ3回目は、こうした介護食の活用や実際の現場での「食」事情などを「介護食.NET」をはじめ高齢者への様々な情報提供をしている株式会社セネクスの協力の下、取材しました。

や嚥下(飲み込む)に障害を持つ方にとっては消化にもよいと、ミキサーにかけたりします。このため、ベチャベチャになってしまい食欲も減退します。最近の介護食はミキサー食(嚥下障害の方向けの介護食)でも再度固めて魚の形にしたものがあります。こうした介護食は、見た目からも食事を楽しめず、さらに栄養価も考慮されているので、栄養不足の心配も解消されます。

高齢者施設では プロがサポート

評価を得ています。手作りとし販の介護食をうまく組み合わせませんか?

高齢者施設は管理栄養士などが入居者の食生活をサポートしているところが多く見られます。嚥下食ピラミッドなどを基準に、高齢者の食べる能力と栄養が摂れるような食事を提供してくれま。高齢になる

と味覚が鈍くなるので、味付けが濃くなりがちですが、そうした点にも注意を払ってくれます。

また、飲食チェーンを展開する企業が高齢者事業に進出するなど高齢者施設で食事の充実するところが増えていきます。

健康の基本は「食生活」です。高齢者にとっては「食」が何よりの楽しみです。さまざまな工夫で楽しい食事にしたいですね。

すべての人にとって食事はかけがえのない時間です。少しでも心地良く過ごしてほしいから 安全で使いやすい業務用介護食器をご家庭にお届けします

全国の病院・高齢者施設(老人ホームなど)で使用されている、丈夫で使いやすい業務用食器を、ご家庭でも使ってみませんか?



ene
We select it.

FAXでのご注文・電話でのお問い合わせは

FAX・TEL共通 0476-37-2001

●受付時間: 平日営業日 9:00~16:30

インターネットでのご注文・お問い合わせは

<http://www.eneshop.jp>

食器 イイネ

検索

他にも、介護用お食事エプロン、子ども用食器、箸など多数取り揃えております…株式会社イイネ… 千葉県成田市市長沼1558

第17回 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2011

入場無料

2011年4月14日(木)・15日(金)・16日(土)

時間/10:00~17:00

会場/川村義肢ブース

No.4-802(4号館)

インテックス大阪

大阪市住之江区南港北1-5-102

歩き方で変わるリハビリの効果

片麻痺者の歩容改善を目指して開発されたゲイトソリューションデザイン(GSD)は、油圧機構により安定した踵接地を生み出すことが特徴です。

このワークショップでは、GSDと従来の装具で歩行がどのように異なるかを紹介し、そしてその結果リハビリの効果がどれだけ変化するかをGSD専用計測器「ゲイトジャッジ」により、わかり易く説明いたします。

川村義肢ワークショップ

4.14(木) 13:30~14:30

会場/2号館 第2セミナー会場



ゲイトソリューション デザイン

※価格についてはお問い合わせください

いすに関する私たちのコーディネート

私たちの身の周りにある「いす」には、様々な思いが込められています。もちろん川村義肢が製作する「いす」にも、ユーザー様や支援者からの意見が反映されています。

例えば、腕の重さと座る姿勢の関係性を感じたことはありますか?または「いす」に座る目的を考えたことはありますか?座位保持装置や車いす等に関するユーザー様や支援者からの要望と製作側からの提案を事例紹介することで、「いす」に込められた思いをお伝えします。

川村義肢ワークショップ

4.16(土) 10:30~11:30

会場/2号館 第1セミナー会場

ブリックス価格/¥332,000~
(非課税)

私たちが目指すところ。

それは、出会ったお客様全てが安心して生活できるように、支援することです。

ただ「モノ」を売ることはしません。

お客様の人生を最高のものとするために様々なご提案やサポートを行っています。

Voice Carry
PECHARA

ボイスキャリー ペチャラ

価格/¥98,800(非課税)

www.kawamura-gishi.co.jp

川村義肢

検索

車いすの座り心地と快適な生活環境を一緒に考えてみませんか?

車いすに楽に座るにはどうすれば良いのか? といった工夫が有効なのか? 体格に合わせた車いすの種類の選び方、骨盤のサポートづくり等クッションの種類、安楽な姿勢を支えるポイント、支えの作り方等方法をお伝え致します。

安楽な車いすに乗ることで、生活範囲を広げる第一歩となり、心身ともにQOLの向上をしていける方法をお伝えします。

川村義肢ワークショップ

4.15(金) 13:30~14:30

会場/2号館 第1セミナー会場

**オルトップ®
コンフォートケイン**

価格/¥6,510~(税込)



〈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