

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—

2012年春号

第21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

INTERVIEW



贈って 贈られた「力」

俊足の外野手で、盗塁と同じ数の車いすを贈る運動を続けてきた元プロ野球阪神タイガースの赤星憲広さん(36)。2009年の現役引退後も運動は続け、昨年11月には東日本大震災の被災地3県を中心に赤い車いす41台を寄贈した。引退は選手生活9年、33歳という若さでの苦渋の決断。引き金となった首のけがはダイビングキャッチという全力プレーによるものだった。引退から2年半。「一時は後遺症まで心配された体も回復し「普通に生活できることにしあわせを感じます」という赤星さん。野球解説に全力投球しながら指導者として再びグラウンドに立つ将来も見据えている。



野球評論家 元 阪神タイガース

赤星憲広さん

NORIHIRO AKAHOSHI

INDEX

いきいきインタビュー 1

元 阪神タイガース 赤星憲広さん

美加の逸品「楽々通販」 2

石舟庵 桜まんじゅう&石舟庵まんじゅう
Sunny ♪さんのいきいきヨガ④

いい日いい旅、いいお宿 3

宝塚ガーデンフィールズ「シーズンズ」
橋立ベイホテルいきいき図書館／いきいきBOX
スポーツで地域貢献する企業⑦

JT女子バレーボール部

福祉最前線 4

ミライロの挑戦①
日本リハビリテーション工学協会支援活動

特集 大震災を考える 5

福祉施設の災害対策を考える
カン・タン旬感クッキング

医療最前線 6

リウマチ友の会
慶應義塾大学 医学部

藤原俊之専任講師に聞くHANDS療法

ホームドクター訪問⑤ 7

京都・十条リハビリテーション病院
プレゼント

バリアフリー特集 8

川村義肢の出展商品紹介

介護の
総合情報
サイト

ケアケア

フリーダイヤル ミナニ フォロー
0120-372-406

ケアケア

検索

盗塁の数だけ車いすを贈る運動(注1)はどのように始まったのですか？

もともと車いすのことを考える環境にあったというのでしょか。母の病気で病院に行く機会が多く、点滴の機器を付けながらトイレに行く姿に「なぜ車いすで行かないの？」と言いました。看護師をしていた姉が「そんなにあるわけないでしょ」と。病院でも車いすって数少ないものなのだな、と知ったんです。

阪神に入る前、J.R東日本に2年間いました。「入りの移動」に携わる企業だけに、バリアフリーへの意識は高かったです。バリアフリーをしっかりと、という企業風土を肌で感じつつ、一歩会社の外に出ると、足に障害のある人や車いすの人がちよっとした段差で苦しんでおられる現実を見ていました。

こんなふうに「車いす」が自分の中にずっとあった中、ファンの20歳の女性が「骨のがん」ともいうべき病気、骨肉腫になられたんです。手術が必要でしたが、左足の切断という酷いもので大変悩まれました。「ぼくが車いすを作るから」と話し合い、彼女は手術を決断してくれたのです。

翌年の2003年から車いすを贈る活動を始めました。彼女が手術をしたのはこの年の開幕直後でした。ただ、車いすに乗ってもらうことはできませんでした。帰らぬ人となられたからで

(注1)車いす寄贈運動
赤星さんはプロ3年目の2003年から引退の09年まで計301台を病院や福祉施設に贈った。最多は04年の65台。初年のみ40台という上限を設けていた。

す。製作には入っていたのに間に合わなかった。「絶対、優勝するから」と約束し、優勝は見届けていたが、まさしく……。彼女が(この運動を)始めさせてくれたと思っています。

運動にはどんな反響が？

スタートした時は正直、贈られた方の気持ちはよくわかりませんでした。はたから見ただけから「偽善だ」と言われたこともあります。

でもぼくにはぼくの思いがありました。「リハビリがんばってもらおう」と、この1台が何か勇氣に、気持ちの支えになってくれればいいな、と贈っていました。

多くの方からの手紙、写真——ぼくの車いすを囲んだ写真です——をいただき、オフに行ってお話する機会もありました。「赤星さんの車いす、引っ張りだこなんです」「これに乗ったら頑張れるんです」と言われ、続けてきてはなかった、続けてきてよかったと思えました。僕が「みんなに喜んでほしい」と思ってたことが逆にたくさんの人たちからたくさんのパワーをいただきました。(2面へつづく)



アテントは「がんばらない介護生活」を応援します。



“がんばらない介護生活”とは…

介護する方にも介護される方にも過度の負担を強いることなく、質の高い生活を長く続けていただくとする「新しい介護の価値観」です。アテントは、この「がんばらない介護生活」を、排泄ケアの面から応援しています。



アテント
消臭効果付きテープ式
背もれ・横もれも防ぐ

アテント
すっきりフィット
うす型/パンツ
男女共用

アテント
すっきりフィット
うす型/パンツ
女性用

アテント後1枚安心パッド
仰向け・横向きでもモレを防ぐ
6回吸収

大王製紙株式会社 www.elleair.jp

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〜

石舟庵 桜まんじゅう&石舟庵まんじゅう

伊豆・伊東は日本で一番、桜が長い期間咲くという桜の名所。石舟庵はその伊東で人気の和菓子屋さん。四季折々の特産をふんだんに取り入れたお菓子作りを心掛けています。

例えば、伊豆のみかんの花のハチミツで作ったカステラ、修善寺の黒米を使ったマドレーヌ…。味わいや香りが、伊豆の自然や風景を彷彿させると評判です。

春番のおすすめは桜まんじゅう。



ゆづ。玉手箱のような丸箱を開けると、塩漬けのつぼみがチョコンのつたおまんじゅうのかわいいこと! この塩漬けは、ボタン

桜と呼ばれる八重桜を、開花前に摘み取り、丁寧に手作業で漬けたものだ。餡(あん)には地元、伊豆松崎のオオシマザクラの塩漬けが使われています。

初夏に厳選して収穫された柔らかい若葉を大きな樽で漬け、その葉を塩抜きし、細かく刻んで、小豆と一緒に練りあげて作る桜餡。こしあんの甘さを上品にひきたてる絶妙な塩加減は、腕利きの職人ならではの技。

残念なことに、桜まんじゅうの販売は毎年4月中旬まで。一方、通年楽しめる石舟庵まんじゅうは、茶色の黒糖と緑のよ



一枚ずつ、丁寧に塩漬けに

もぎと、シツクな色の組み合わせ。特に伊豆松崎のよもぎを使用したよもぎまんじゅうは、風味がしっかりとっていて、和菓子ファンにはたまらない逸品。

濃いお茶をいれて、春の伊豆の旅情を楽しみましょう。

桜まんじゅう6個1100円、石舟庵まんじゅう10個700円(税込・送料別)

■石舟庵本社

静岡県伊東市荻549-6

電話0120-345-255

通販サイト <http://www.sekishuan.co.jp/ec/index.html>

赤い車いすに思い託し

引退後は評論家を務めるスポーツニッポン新聞社の協力で「Ring of Red」赤星憲広の輪を広げる基金(注2)が発足。車いすの寄贈と少年野球の普及を二本柱にしています。

行動するきっかけを(他界したファンの)彼女からもらったと思っています。

東日本大震災のような大きなことが起きた時に皆さん、寄付や寄贈やさまざまなことをしました。

何かをしたいがどうしていいかわからない、という人は多いのではないだろうか。でも、きっかけがあれば行動に踏み切れる。

きっかけを与えてもらって僕も行動できたので、今度はきっかけを与える立場になれたらと。

けが(注3)がもとで引退、リハビリも経験されました。

首のけがで野球をやめ

ているので、首には日常いつも気をつけていますね。ただ、野球で負ったけがです、後悔はしていません。

今はいっときに比べると良くなって、普通に生活できていることがほんとにうれしあわせです。どれだけありがたいか……プロでいる間は考えられなかったことを考えられるようになった自分がいます。

選手だったころ、実は僕は「食」にストレスがあったんですよ。普通は「太っちゃダメだから」となりますが、僕は逆です。食べなきゃやせますので、とにかく食べる、無理やり食べる、を繰り返していました。

今は好きなものを好きなだけ食べたい。

「怖さ」がなくゴルフ



昨年11月30日、福島県の社会福祉法人を訪ね赤い車いすを寄贈する赤星さん(中央)＝スポーツニッポン新聞社提供

ができるようになったのは昨年後半くらいでしょう。ようやく体がフラットな状態にまで戻った感じです。エアロバイクを必ずこぐようにし、時間があれば腹筋、背筋(のトレーニング)をするようにしています。

「おっ、できるな」という感じ。将来的には指導者をやってみたいという思いを持っています。トレーニングをして体も万全にしないと、選手に失礼ですし……。コーチは選手より楽、と思われがちですが、僕は選手の時から「コーチって大変だな」と見ていました。

リハビリされている方、病氣と闘っている方は「普通の生活をした」「普通の生活がしたい」と思われているはず。それが人間として一番の喜びでしょう。

僕も「後遺症が残って

(注2) Ring of Red
赤星憲広の輪を広げる基金
全国の企業・団体の協力のもと募金箱で浄財を募り、11年度は596万円が寄せられた。協力企業・団体は85、募金箱設置は507カ所にのぼる。

(注3) 赤星さんのけが
引退につながったけがは「中心性脊髄損傷」。脊髄は脳から背骨を通り、脳の司令を体じゅうに伝える重要な神経。このため損傷がひどいと半身不随、手足のまひなど重篤な後遺症になる。

「おかしくない」と断言され、「復帰なんか無理」といわれたくらい。でも、それでこまごま回復できる、こまごま普通のことができる。今、日々「ああ楽しいなあ」と思いつつあつていいるのがすごくあわせです。

最後に今年の阪神、いけますか?

今年はすべてのチームに優勝の可能性があるのでしよう!(笑)。厳しいシーズンにはなると思いますが。巨人はやはり強いですし、ほかの球団も補強してきています。でも選手の気持ちは充実し、皆同じ方を向いています。和田監督は勝負をかけてほしいですね。

PROFILE

赤星 憲広(あかほし・のりひろ)
1976年4月10日生まれ。愛知県刈谷市出身。大府高校時代にセンバツで2度、甲子園に出場。亜細亜大学、JR東日本を経てドラフト4位で阪神タイガース入団。1年目の01年に盗塁王と新人王に輝き、05年まで5年連続で盗塁王。09年12月に退団するまで、球団最多の381盗塁を記録、ゴールデングラブ賞も6回受賞した。今年2月には最新著「瞬間の判断力」(宝島社)を出版。

いきいきSMILE
赤星 憲広

サイン・プレゼント

赤星さんが「いきいきSMILE」愛読者のために書いたサイン色紙を5人にプレゼントします。はがきに氏名、住所、年齢、電話番号、赤星さんへのひとことを書いて、〒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SMILE係まで。6月末日必着

Sunny ♪さんの



ココロとカラダの いきいきヨガ ④

■Sunnyさん Profile
(株)SunnyInternational代表取締役。英会話・yoga通訳・yogaインストラクター・ハートで感じる心理学など、多方面で講師・カウンセラーとして京都を中心に各地で活動中。
<http://sunnyinternational.org>

～肩こり・腰痛予防～ ★ひとつのポーズにつき、3～5回ゆっくり呼吸を繰り返しましょう。

ポーズ①

仰向けになり、両足を胸によせ腕で抱きかかえる。



★ポイント★
無理をせず、自分で自分を抱きしめる感じで。

ポーズ②

仰向けになり、ひざを三角に立て、手を横に広げる。



余裕があれば足を倒した時、上の足を下の足のひざあたりにかける。



ヨガの基本をマスター

肩こりや腰痛に悩まされている人はいませんか。肩こりや腰痛は腹筋の弱さや運動不足も原因になっています。体をやさしくほぐしてリラックス。自宅で簡単にできるヨガポーズで、つらい症状を改善してみませんか。ぜひチャレンジしてみてください。

まずは呼吸法をマスター

最初に「吐く&吸う」を意識した深い呼吸法をマスターしましょう。口は閉じ、鼻で呼吸を行うのがヨガの基本です。ひとつのポーズで鼻からゆっくり息を吐いて、またひとつのポーズで鼻からゆっくり吸う。このリズムをしっかりと覚えておくことが大切です。



仰向けで足を倒す動作が難しい場合は、イスを使って行いましょう。イスに横向きに座り、息を吸って、吐きながら手を背もたれに置き、上半身を横にねじる。息を吸いながら元に戻り、吐きながら反対側に上半身をねじる。体をねじる時には背骨を伸ばして、無理をせずゆっくりと。

3 いきいきSMILE

Library いきいき図書館



芦田琴世
詩集「赤い車椅子」

芦田さんは和歌山県海南市に住む重度の障害者。脳性小児まひで不随意運動があり、日常生活では全面介助が必要。

「一人でも多くの方々に障害を持っている人の気持ちを理解してほしい」と、ひじでワープロを打ちながら綴った。1983年から2011年に作った100編を収録している。

私の足は 歩けないのに／私の本は 歩いていく／みんなに読んでもらってよかった／少しでも／障害者のこと／理解してくれたらなあー／歩け 歩け／赤い車椅子の本 (赤い車椅子の本)

頒布を希望する方は、はがきに住所、氏名、連絡先(電話番号)を書いて〒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SMILE係まで。

いきいきBOX

本紙「いきいきSMILE」のある施設



いきいきスマイル
無料定期送付はこちらから
申し込みいただけます



<http://www.kawamura-gishi.co.jp/>

カフェ あんしゃんて

◎大阪府東大阪市昭和町2-6 サンロードビル2階
◎電話 072-988-6009
◎営業時間 午前10時～午後6時(木・土・日・祝定休)

障がい者の自立と社会参加にむけて就労支援や生活介護など幅広い活動を行っている社会福祉法人若草会(本部・東大阪市東鴻池)が運営する障害者活動センター「若草工房」が2007年に地域の人に自分たちがつくる美味しい味を届けようと開店したのが「カフェ・あんしゃんて」。

近鉄・奈良線「瓢箪山」駅から北へ約3分、サンロード商店街にあり、細い階段をあがるとオーガニックコーヒーが店内に香る。オレンジ色のいすが並ぶ可愛くて明るい店内。自慢はフレンチトースト(400円)、キャラメルモカ味、ブルーベリーとラズベリー味は各500円。このほかクランベリーとチョコケーキなど焼き菓子中心のスイーツがショーケースに。



出張販売 受け入れ企業 募集中!

同店で切り盛りするスタッフは「地元・瓢箪山の地名から、ひょうたん形のバターサンド(150円)も人気です。障がい者の社会参加と、美味しさを広く知っていただくため、大東市の川村義肢ははじめ大阪市内などの企業に出向き出張販売も行っています。ご協力下さる企業様があれば是非、声をかけて欲しいですね」と話されていました。ぜひ、お電話を!!



大きな池を配し、外国を訪れたような雰囲気を楽しめるイングリッシュガーデン。開業9年を迎え、緑も豊かに茂り、風格さえ感じられる園内は、多くの人々を魅了します。春からが一番美し



HPで確認して、お目当ての花を見に行きましよう。おすすめは中国原産の野生のバラ・モッコウバラのつるが巻き付き、4月中旬に黄色い花で埋め尽くされる橋。通称イエローブリッジは渡ると幸せになれる、とか。車いすでも散策できます。絵本のような世界を目で見て、香りを嗅いで…存分に楽しんでください。毎日14時から無料でガーデンが園内を案内してく

●宝塚ガーデンフィールズ 英国風ナチュラル庭園「シーズンズ」

兵庫県宝塚市栄町1-1-57
電話0797-85-6210
営業時間 10:00～17:30 水曜定休(6月12日までは無休)
入園料/大人600円、こども300円(65歳以上のシニア、身障者の方はそれぞれ証明提示にて100円割引)
交通/阪急電鉄、JRの宝塚駅から徒歩約10分
駐車場200台(1時間無料、以降20分100円、上限1000円)
<http://www.gardenfields.jp>



日本三景のひとつ、天橋立のそば。南仏プロバンスのリゾートみたいにと女性に評判のホテル。白を基調にした部屋は清潔感あふれ、安眠できますように、とハーブの香り袋が用意され、庭には緑があふれ、ハーブを摘んだり香りを楽しんだり…これからの季節は、リゾート感が一段とアツ



●橋立ベイホテル

京都府与謝郡与謝野町岩滝68
電話0772-46-6100
1泊2食付(創作フランス料理プラン)/
1名料金12,500円～
<http://www.hashidate-bay-hotel.com/>

ト、ハンドクリームなど、ハーブを使ったさまざまな手作り体験(有料)も用意されているので、旅の思い出にトライする人も多いとか。食事は創作フレンチ。丹後の食材をハーブでよりおいしく仕上げ、海の幸も自家製野菜も味わい深く、ランチに立ち寄る観光者も多いという。また、宿泊

プ。無農薬で栽培したハーブでステキな演出をしているのが魅力です。石けんやバスソル



橋立ベイホテル

天橋立を一望、高台のリゾートホテル

者、ランチ利用者にはホテルから徒歩2分のところにある外湯「天橋立岩滝温泉」クワハウス岩滝(の裸浴コースが無料で利用できます。サウナやアロマ浴、箱蒸しやミストサウナなど、多彩なお風呂が水着着用で利用できるスパゾーン(別途有料)もあり、家族やカップルで一緒に楽しめます。

トイレや浴槽に手すりや用意されたハンディキヤップルームは一式ですが、全館バリアフリー対応なので安心。車いすの無料レンタルもあります。



スポーツで地域貢献する企業⑦

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。

JTマーヴェラスバレーボール教室

選手とのふれあいの場を



©JTマーヴェラス

Vプレミアリーグと黒鷲旗大会で昨年は惜しくも準優勝、さらに昨年は両大会を制し、「二冠」の快挙を達成――と近年充実著しいJT女子バレーボール部(JTマーヴェラス)。兵庫県西宮市の体育館を本拠にしています。竹下佳江選手ら全日本メンバーも擁します。

歴史あるチームだけにバレーボール教室も長く続けていますが、自ら主催するのではなく、自治体やバレーボール協会が主催する教室に招かれて出かけてゆく形です。このため対象は小学生からママさんまでさまざまです。

大阪支店(大阪府北区)にある女子バレー事務局が各地からの要望を受け調整。シーズンオフに当たる6、10月の週末、特に6、7月の時期に集中的に日程を組みます。

2011年度は16回の教室に出かけました。このうち6月には東日本大震災の被災地宮城県での教室がありました。小中学生が対象でした。会場の加美町は内陸部で被害は比較的少なかったですが、主催者側が石巻市など沿岸部の子どもたちも招き、受講者が169人という大

チームについての情報は JTマーヴェラス

検索



©JTマーヴェラス

教室のことはJTマーヴェラスのホームページでも詳しく紹介しています。たとえば昨年7月の奈良県大和高田市の教室で、谷口雅美選手は始めたばかりの小中学生に指導し「初めてのことやできないことにも、必死に取り組む子どもたちの姿に、私の方が刺激を受けました!!」と感想を寄せています。

福祉最前線
Report

また「障害者やお年寄りが被災地で生活していくうえでリハビリ工学的観点からできる支援は何かと考えた

リハ工学協会は5月末にどこが不便なのかなど、住宅改修の必要性を入居者と一緒に確認した。その後、6月末から支援物資として福祉用具を宮城県リハ支援センターへ搬入し改修の準備を進めていった。同時

約1週間、仮設住宅の敷地を借り、テントを張って踏み台製作に取り組んだが「入居してすぐは何に困っているか分からない人、実際に製作した踏み台を見てもらって、必要だと感じてくれる人も出てきた」。見学を実施すると、当初は10件程度の希望だった踏み台も最終的には50件

今回の支援活動を通して沖川氏は「昔に比べたら仮設住宅にバリアフリーを取り入れられてきているがまだ仮住まいの意識が強い。しかし実際は1年たった今でも仮

リハビリ工学の観点でできることは？」震災直後は「車椅子など高齢者や障がい者のための道具を何とかしようと思ったが、がれきの山が点在し、使える状況でなく、できることはなかった」と日本リハビリテーション工学協会副会

長で東日本大震災復興支援に関する専門委員会委員長の中川悦三氏は振り返る。ようやく被災地が落ち着いてきて、同協会が支援を行いたのは昨年5月頃だった。「インフラ整備が徐々に整いはじめ、避難所生活をされる中で歩ける人から杖だったり何かつかまるものが欲しいという声がでてきた」と中川氏。

結果、仮設住宅の環境改善に取り組むことになったという。仮設住宅は阪神淡路大震災の頃に比べたらバリアフリーの意識が強くなってきているが、それは「段差がない」「手すりがある」「車椅子の用場にスロープになっている」といった一般的なものでしかない。

約1週間、仮設住宅の敷地を借り、テントを張って踏み台製作に取り組んだが「入居してすぐは何に困っているか分からない人、実際に製作した踏み台を見てもらって、必要だと感じてくれる人も出てきた」。見学を実施すると、当初は10件程度の希望だった踏み台も最終的には50件

今回の支援活動を通して沖川氏は「昔に比べたら仮設住宅にバリアフリーを取り入れられてきているがまだ仮住まいの意識が強い。しかし実際は1年たった今でも仮

日本リハビリテーション工学協会 仮設住宅の環境改善目指し支援活動

が増えた。最も多かったのは浴槽に入る際に使用する踏み台で、41台製作した。また、実際浴室を確認したときに「またぎの高い浴槽など、すぐにお風呂に入りにくいことが多かった」というように、バリアフリーといっても十分意識が行き届いていないのが実情だ。ほかにもすのこや手すり位置の変更、換気扇のスイッチが高すぎて届かないという高齢者のために手元で操作できるようにスイッチを取り付けるなど、一人ひとりのニーズに合わせた地道な住宅改修を行った。

設住宅で生活している人が多く、長期的な住まいとしてはまだまだ不便なのが実情」と話す。現在もリハ工学協会のメンバー個人個人が支援活動を展開している。今後は復興支援住宅などのバリアフリー仕様や街づくり全体のアドバースを自治体やハウスメーカーに提案し「短期ではなく3年、5年といった長期プランでの住める仮設住宅」を目指していく。

障害を価値に～ミライロの挑戦

①病室の志 学生で起業

株式会社ミライロ 代表取締役社長 垣内俊哉

私は、骨形成不全症という魔法にかけられて生まれてきました。骨が弱く折れやすい私は、今日まで20数回の骨折と10数回の手術を経験し、人生の5分の1を病室で過ごしました。

小学生の頃から私は、歩けないことを悲観していました。運動会や修学旅行に参加することができなかったため、私にとって障害は敵であり、障害はなければいいものでした。

高校に進学した頃、思春期も重なり私の自己嫌悪の念は肥大しており、自身の今後を悲観していました。

17歳の春、生まれ育った岐阜を一人飛び出し、私は大阪に来ました。手術・リハビリをすることで、障害の克服を目指したのです。しかし、障害の克服などできるわけもなく、私は歩けるようになったわけでもありませんでした。当時の私の人生の目標は歩くことであり、障害を克服することでした。

それができないとわかった時、私は生きる希望を失いました。病室で死を決意したものの、寝たきりの私は病室からでることもできません。枕に顔を埋め、私は声を殺して泣き続けるしかありませんでした。

気付いたら陽は昇っていました。私に残された道は、生きることでした。「どうしたら自分を好きになれるのか」、「どうしたら前向きに生きられるのか」と自問し続けました。私は障害を不幸やハンデと捉えるのではなく、「強み」や「価値」に変えていけたらと願い、そして、病室のベッド上で起業することを決意しました。1年間におよぶりハビリ生活に終止符を打ち、私は大学進学を志し、がむしゃらに勉強しました。

大学に入学して、20歳の春、私は大学の友人と「少しでもバリアのない社会に」と、起業に向け準備をしていました。教室の片隅で事業の計画を練る日々を送りました。私たちの考えたプランは、国内のビジネスコンペで13の賞を受賞し、高い評価を得ました。なにより、私は自身の成すべきことに対して大きな自信を得たのです。

翌年、私たちは株式会社ミライロを設立しました。現在、従業員7人で、新大阪にオフィスを構え、ユニバーサルデザインのコンサルティングや障害のある子どもの教育事業を行っています。企業理念は、「バリアバリュー」。昔、病室で志した「障害を強みや価値に変えられる社会」の創造を目指して走り出しました。

垣内 俊哉(かきうち・としや)
岐阜県中津川市出身。10カ月の闘病生活もあって高校を中退後、大検を経て立命館大経営学部に入學。2010年6月に同級生と株式会社ミライロを設立した。89年4月生まれ23歳。

ミライロ
大阪市淀川区西中島3-8-15新大阪松島ビル405
TEL06-6484-6685
http://www.mirairo.co.jp/

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？



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…千葉県成田市長沼1558

5 いきいき SMILE

ミ・ニ・ユ・ス

大震災への対応を冊子に
日清医療食品

障害者雇用を積極的に進める好例として横浜市から表彰され、2011年夏号の本紙でも紹介しましたヘルスケアフーズの日清医療食品(本社・東京)が、東日本大震災での社の対応とその後の取り組みをわかりやすくまとめた冊子を作りました。

「災害時、私たちは…」とのタイトルでA4判6ページ、オールカラー。この震災の経験を風化させないように、との思いでまとめました。同社の全国の非常用備蓄品倉庫、災害時メニューなどを掲げています。

ひとりの食事 高齢者の6人に1人
JAのアンケートから

ひとりで孤独な食生活を送る高齢者は6人に1人。一方、「食」への意識の高い人ほど社会的な活動をしている割合も高い。全国農業協同組合中央会(JA全中)が、65歳～84歳の高齢者900人を対象にしたアンケートでこんな傾向が明らかになりました。

調査を監修した本田佳子・女子栄養大学教授は「高齢者の免疫力を高めるには食事だけでなく、生活リズムや社会とのかかわりも大切。家族、社会の人々と一緒に食事できる環境づくりを」と指摘しています。

ケアケアの介護食ショップ

カイゴショク
ドットネット

介護食.NET

ケアケア 介護食 検索

☎0120-372-406 【電話受付】平日
9:00～18:00

石村陽一さんは大阪で施設運営に関わる者の代表として「施設として何も対策ができていないのが実情。施設長以外にマニュアルなどを実務スタッフがどれだけ知っているのか疑問。3・11の後、備蓄を



な内容やスケジュールはなかなか進まないという。最後に「安否確認のための名簿は津波が全部持っていった」「シミュレーションは現実と違う」「マニュアルを成立させるための防災訓練は無意味」などが指摘され過酷な体験があつてその印象深い講演だった。

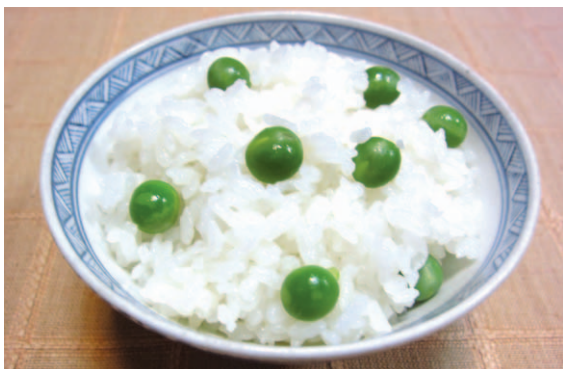
者・妊産婦・乳幼児)はどうするか。今後は制度を見直すなら、雨をしのぐだけの利用か、食事が要るか、介護の手がかかるかなど、場合による単価設定や基準作りに役立つシミュレーションができたように思う。今後に生かしてほしい。復興については理想的・抽象的な計画はできても具体的

災害対策はほとんどできていない

次に今村和則さんは、区役所の防災担当の立場から、「大震災が発生した時、支援はすぐ来ないと覚悟すべき。家庭では最低3日分の備えをするよう指導。災害時に助かる方法は自助・共助・公助の順。ほとんどが自助・共助。救助隊などの公的援助はどこにでも行ける状況ではない。津波が来たら3階以上の建物に逃げる」など、市民レベルの災害対策について説明。

理想論でなく現実論で

コーディネーターの三浦浩史さんは「理想論でなく現実論、幹部だけではなく職員全員で準備を進めることが重要。行政の出している災害想定等の情報を収集して職員と一緒に議論する場を作してほしい。施設の全職員が情報を共有し誰が残っても動ける組織を作



作り方

- ①米は洗ってたっぷりの水につけて、30分以上吸水させる。
- ②鍋に1カップの水(分量外)をわかし、わいたところへ豆をいれて約5分ゆでる。豆をいれたまま鍋に1/4カップの水を少しずついれ、ラップをして冷めるまでおいておく。急に冷ますと豆がしわしわになる。また、豆が水から出ないようにゆつくりと温度を下げる。
- ③ふっくら冷めてから豆を取り出し、豆はひたひたの別の水につけておく。
- ④煮汁と水を含ませて500mLにする。
- ⑤米の水をしっかりと切って炊飯器にいれ、④の水と塩をいれて炊く。
- ⑥炊き上がった後、豆をいれてつぶさないようにやさしくまぜる。

ふっくら
豆ごはん

■材料 4人分

米……………2.5カップ(450g)
うすいえんどう(豆のみ) ……100g
豆の煮汁+水……………500mL
塩……………小さじ1

坂本廣子(さかもと・ひろこ)

料理研究家として「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。

「大規模災害に学ぶ」
福祉施設の
災害対策を考える

東日本大震災から1年。このほど、セミナー「大規模災害に学ぶ」福祉施設の災害対策を考える」が福祉関係者を対象に大阪市西成区役所で開催されました。大阪市老人福祉施設連盟の主催で第一部は昨年の東日本大震災で大きな被害を受けた若手県・大槌町の特別養護老人ホームの施設長・芳賀潤さんの震災被害現場での体験談。第二部では北田奈穂美さん(特別養護老人ホーム三陸園の生活相談員)、今村和則さん(西成区役所市民協働課)、石村陽一さん(泉尾特別養護老人ホーム第二大正園)の3名のパネリストとコーディネーター三浦浩史さん(社会福祉法人白寿会在宅部ディレクター)によるパネルディスカッションが行われました。

● 基調講演 ●



戦争より悲惨

芳賀潤さんⅡ写真Ⅱ

は、大槌町の被害は戦争より悲惨だったと語った。高台に建っていた施設は幸い難を逃れたが、大勢の避難者が残った施設に次々集まって来た。施設は野戦病院状態と化し津波の恐怖と寒さで震える人々を、あるだけの着替えや物資をフル活用してなんとか保護。非番で施設にいなかった職員

施設は避難所の指定を受けておく

教訓① 施設は避難所指定を受けておくことが大事。自衛隊などの救援物資は避難所にしか配送されないからだ。施設が何であれ大災害の状況下では、残って「いたるところを掘り所に人は

が死亡したり、職員は無事でも家族や家が流されたという過酷な現実の中で、シフトを組んで懸命に対応したという。

ライフラインをストップして防災訓練をする

教訓② マニュアルがあるからといって対策が出来ていくわけではない。実際にシミュレーションしてみないと何もわからない。理想的にはライフラインがストップした状態で訓練することだという。マニュアルがないことや無駄なものに気づく。たとえ一晩でも電気が水のない世界の体験が大切と訴える。

● パネルディスカッション ●

恐怖の中でいかに
安心を伝えるか

まず自身を救え

北田奈穂美さんは施設の被災体験から「予定日に帰られない利用者の帰宅願望、心理障害、動揺不安行動、不満が続出。認知症者は事態が把握できず連鎖反応で不穏に。恐怖に怯えているときにこそは安心できる居場所だと伝えてあげることがPTSDや不穏軽減につながる」と実感。震災を受けたタメー

役所の防災担当の立場から、「大震災が発生した時、支援はすぐ来ないと覚悟すべき。家庭では最低3日分の備えをするよう指導。災害時に助かる方法は自助・共助・公助の順。ほとんどが自助・共助。救助隊などの公的援助はどこにでも行ける状況ではない。津波が来たら3階以上の建物に逃げる」など、市民レベルの災害対策について説明。

地下から6階に移した程度。3日分想定は入居者と職員のみ。災害対策についてまだ未着手」と現状を話した上で、今後の課題として「地域との連携を密にして合同防災訓練、小中学校の教育プログラムで避難所などを小さい頃から教える、施設内での現場レベルの人間が災害対策を話し合う場づくり」などを挙げました。

福祉車両のスペシャリスト
バリアフリーカー・コンサルタントは
東豊中に移転いたしました

「家族でお出かけ」を応援します。

バリアフリー2012 出展!
(4.19～21: インテックス大阪)

障がい者の社会復帰をテーマに、
ワークショップも開催いたします。
お気軽にお問い合わせ下さい!

大阪府豊中市東豊中町 5-2-133-103
(UR 東豊中第2団地内)
定休日: 月曜・祝日
営業時間: 9:30～17:00

Tel.06-6857-6700
Fax.06-6857-6767

バリアフリーカー 東豊中
www.bfcc.co.jp



車椅子ごと乗車可能なスロープ車
お年寄りには助かる回転リフトシート、
障害者が自分で運転できる自操式など、
お客様のご要望に合わせて、
「理想の一台」をお探しします。

福祉車両(中古車)の専門店



バリアフリーカー
コンサルタント

7 いきいきSMILE

プレゼント

1 西山酒造場
小鼓甘酒ヨーグルト
6本1セット(1,980円相当)

5名様に!



最近、美味しくて健康にいいと注目が集まる趣。この商品もブレイクの兆し。初春号の楽々通販で紹介した米麹

を原料にした甘酒と丹波産の生乳で作った新感覚のヨーグルトを5名様にプレゼント。ヨーグルトが苦手な人も酸味がなく、甘酒感覚の飲み口が新鮮なのでトライしてみてください。
<http://www.rakuten.co.jp/tsuzumiya/>

2 甘強酒造(株)
プロの味わいをご家庭で
みりん粕漬床・
西京漬床・酒粕漬床
3本セット

5名様に!



魚や肉、野菜を漬け込むだけで、プロの粕漬けの味わいが簡単にご家庭で楽しめる。半液状の為、素材への浸透が早い

ので調理時間が短縮できます。今回は3種類の漬床をセットにしてプレゼント。
<http://www.kankyo-shuzo.co.jp/>

3 左右の足のサイズが
異なっても大丈夫!
ヘルシーライフ104

5名様に!

脱ぎ履きが
しやすい足に
優しい健康
シューズ「ヘル
シーライフ」シ
リーズ。今回



は左右の足のサイズが異なった方でもお求めやすい片足販売されている「104」を5名様にプレゼント。色はサックスを用意しました。サイズはS(22.0)~LL(25.5)まで取り揃えています。左右のサイズを明記の上、ご応募ください。

- 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。12年6月10日の消印有効。当選発表は商品の発送をもってかえします。
- 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/>

医療最前線
interview

これまで約2000人以上の患者さんにハンズ療法を行い、日常生活の上肢実用度の改善として、治療前、「湯のみを口へ持っていく」「本のページをめくる」ことがほとんど出来なかった中程度から重度の人でも、半分以上が3週間の治療が終了した時点はもちろん、さらに治療後3カ月たっても維持できているなど

改善が見られました。補助的にでもマヒした手を使えると生活の幅が広がります。HANDS療法は患者さんの持っている能力を引き出しやすくする手段と考えてもらえればと、藤原先生。ただ、機械を使えばよくなるのではなく、マヒしている手を使うことを3週間のHANDS療法で覚えていただくことが大切です。患者さんに適切な指導をすることで、機械を外しても生活のなかでマヒした手を補助的にでも使えるようになり



ます。そうすることで可動域が広がり機能の改善が期待できるのです。と、日常生活でのマヒの手の使用の大切さを強調しています。

近年、随意運動介助型電気刺激装置は小型で携帯可能なサイズに進化しており、器具も一体型に改良され使いやすくなっています。HANDS療法が患者さんの生活に喜びや楽しさをもたらす一つのきっかけとなれば、と藤原先生は語っています。

改善が見られました。補助的にでもマヒした手を使えると生活の幅が広がります。HANDS療法は患者さんの持っている能力を引き出しやすくする手段と考えてもらえればと、藤原先生。ただ、機械を使えばよくなるのではなく、マヒしている手を使うことを3週間のHANDS療法で覚えていただくことが大切です。患者さんに適切な指導をすることで、機械を外しても生活のなかでマヒした手を補助的にでも使えるようになり



ホームドクター訪問⑤

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。



医療法人財団医道会

十条リハビリテーション病院

診療科目

内科、循環器内科、神経内科、呼吸器内科、消化器内科、外科、整形外科、脳神経外科、リハビリテーション科、心療内科、皮膚科、麻酔科、総合リハビリセンター、糖尿病センター、うつ予防医療センター、血液透析センター



「当院は、府医師会が中心になって大腿骨頸部骨折と脳卒中に対して急性期病院と回復期病院をつなぐ地域連携パスに登録し地域医療連携にも力を入れていいます。182床のうち99床が回復期リハビリ棟で、当初は月曜から金曜まで週5日のリハビリ

十條リハビリテーション病院は、急性期医療と共に回復期リハビリにも力を入れる京都市南部の中核医療機関。京都府認定の「救急告示病院」でもあり、地域のかかりつけ医として地域の医師に病院施設・設備を活用してもらう開放型病院の承認も取得。医療、福祉、介護で府民の健康を支えている。

高齡化の加速によってニーズが高まる回復期リハビリについてリハビリテーション科、寺田史郎にお聞きした。

「当院では、リハビリ効果が高めるために「FITT(フィット)プログラム」を導入。これは患者さん1人に主担当、副担当と固定したスタッフが対応し、主担当が休みの時でも患者さんの状態を把握している副担当が訓練。一定した生活リズムのもと、同じスタッフによる質の高いケア、訓練が365日継続されるシステムです」

現在、理学療法士34人、作業療法士20人、言語聴覚士8人。昨年8月から回復期リハの充実加算の認定(1患者あたり平均1日2時間以上のリハ訓練を提供

ADL向上プログラムなど実践



寺田 史郎
ひろあき
リハビリテーション部長

〒601-8325 京都市南区吉祥院八反田町32 TEL.075-671-2351(代) 病院長 若林 詔

MARUHA NICHIRO
メディケア食品

～選ぶ楽しみ 食べる楽しみ～

簡単! おいしく!

『今日のひと品シリーズ』
在宅向け冷凍介護食

いつもの食材や料理をひと工夫し、
少しやわらかく仕上げた『やさしい食事』です。



Sachiko Murakami
料理研究家・管理栄養士
村上祥子監修

女子栄養大学 月刊誌『栄養と料理』の
好評連載から生まれました。

- 摂食低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)ではありません。



●盛り付け例

— おすすめのポイント —

- 1 村上祥子監修。家族といっしょに楽しめるお食事!
- 2 ユニバーサルデザインフード区分1。「容易にかめる」やわらかさ!
- 3 スプーンですくって食べられる大きさ!
- 4 作りたてのおいしさをそのまま冷凍保存!
- 5 選ぶ楽しみ! 豊富なメニュー!
- 6 電子レンジもしくはお湯で温めるだけの簡単調理! ※

※ やわらか天ぷらそば、やわらか天ぷらうどんの
天ぷらは必ず電子レンジで調理をしてください。



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
東京都江東区豊洲 3-2-20

FAX.0120-082617

受付時間 9:00~16:30
(土・日・祝祭日・弊社規定休業日を除く)

第18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-20122012年4月19日(木)～21日(土)
時間 10:00～17:00入場
無料**KAWAMURA**会場／**川村義肢ブース No.3-305 (3号館)**
インテックス大阪 大阪市住之江区南港北1-5-102
〈アクセス〉南港ポートタウン線「中ふ頭駅」より徒歩約5分人工ボディの製作例と
相談コーナー靴のフィッティングと
フットプリント体験車いすを快適にご利用頂く為に
は、点検が大切です。プロメンテ
ナンスのご紹介と、車いすで来
場された方のタイヤの空気圧や
各部の点検を致します。**川村義肢 プロ
メンテナンス**
KAWAMURA Pro MAINTENANCE**東日本大震災復興支援**新しいタイプの靴べら「ヴェラ」を
会場内特別価格にて販売します。
売上は東日本大震災被災地域へ
寄付致します。**即売****Vela**
New Style Shoehorn

通常価格／¥1,050(税込)

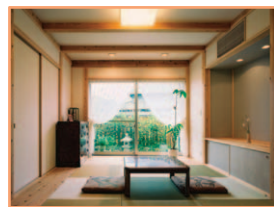
¥1,000(税込)

展示予定商品
体験していただけます！**繋げる思い・築く安心**お客様のお使いの商品がいつも最善の状態で
ご利用いただけること。
川村義肢では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心掛けています。**お子様向け**新型立位保持装置「ビープロン」
トイレ用座位保持具の製作例
姿勢保持クッション「ラッサルクッション」**Bee Prone****LASAL****ラッサルクッション**
ポジショニング&
リラクゼーション
クッション

価格／¥8,925～(税込)

ビープロン立つ楽しさが感じられる
立位保持装置

価格／¥200,000～(非課税)

建築工房 **かわむら**福祉用具のご利用も考えた、
住み良い住宅を提案します！**クイックレイザー2**トイレ動作、座位からの
立ち上がり、立位訓練に

価格／¥790,000～(非課税)

molift**ZX-1**
優れたフレーム剛性を
獲得した、最新の車いす価格／¥360,000～
(非課税)**XR1.911**
優れた走行性と
軽い操作力の車いす価格／¥398,000～
(非課税)**大人向け**住宅改修の体験・ポイントについて
移乗用リフト「クイックレイザー」
車いす/マイラアクティブ「XR1.911」、「ZX-1」**義肢装具**短下肢装具「ゲイトソリューション デザイン」
デザイン装具 工房fumifumi**ゲイトソリューション
デザイン**歩くことを最優先に
考えた装具

価格／¥123,909～



工房fumifumi

装具をもっとおしゃれに！

別途見積

fumi fumi
工房

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

www.kawamura-gishi.co.jp

川村義肢

検索