

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—いきいきスマイラー—

2012年夏号

第22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



1年ぶりにあの感動を



なでしこジャパン
日テレ・ベレーザ

阪口夢穂さん

MIZUHO SAKAGUCHI

4年に一度のスポーツの祭典、オリンピックが7月27日からロンドンで開幕。日本選手の活躍を楽しみにしていた人も多いでしょう。ちょうど1年前、ワールドカップ(W杯)で粘りの優勝をもち取り、日本中を感動させた女子サッカー日本代表「なでしこジャパン」には特に高い期待が集まります。W杯の全試合に出場した阪口さん。気さくな語り口の中にもロンドンに向けた気合を感じさせました。

「より「ホッとした」が実感でした。」
——サッカーは小学生のころからだそうですね。

2つ上の兄に誘われて地元・堺の少年サッカークラブに入りました。もともと女の子より男の子と遊ぶのが好きな、やんちゃな子どもで

て、という人もいますが、私は方向を決めてから蹴る方です。入った瞬間は「うれしー」より「ホッとした」が実感でした。

阪口さんといえ、あのW杯決勝の対アメリカ戦で、PK戦の3人目に登場、成功させました。落ち着いて蹴れたのですか？

落ち着いてはいなかったと思います。その時の詳しい感情などは忘れましたが、「余裕で」という感じではなかったです。

蹴る瞬間は何も考えません、無心です。キーパーの動きを見て、という人もいますが、私は方向を決めてから蹴る方です。入った瞬間は「うれしー」より「ホッとした」が実感でした。

練習試合の際、ジャンプの着地でバランスを崩し、ひざが内に入ったようになって……。歩けるし走れるのですが、ひざが「何か変」「何か足りない」といった感じになりました。腫れがひいてMRI(磁気共鳴画像化装置)で「やっぱり(じん帯が)切れてる」と。手術は1カ月くらいたってでした。きちんとひざを曲げ伸ばし出来る状態を待つて、でしたから。

手術の後がむしろ大変で、全然歩けないんですが、ひざの曲げ伸ばしは徐々にしないといけないので器械などを使って、痛いのを無理やり曲げたり伸ばしたりしてました。歩けるようになって(アメリカから)帰ってきた。病院ではもちろん家でも、リハビリは続けました。

(2面へつづく)

INDEX

いきいきインタビュー 1

なでしこジャパン 日テレベレーザ
阪口夢穂さん

美加の逸品「楽々通販」 2

菓匠三全 すんだロールケーキ
Sunny ♪さんのいきいきヨガ⑤

いい日いい旅、いいお宿 3

忍者と一緒に和歌山城へ
てっちゃん工房
兵庫県立赤穂海浜公園

障害者スポーツ特集 4

ミライロの挑戦②
アンブティサッカー、パラリンピック

福祉最前線 5

介護とコミュニケーション
～父、大島渚の介護に関わって
スマイルプラス
カン・タン旬感クッキング

医療最前線 6

世田谷記念病院 酒向医師の挑戦
いきいき図書館／いきいきBOX

ホームドクター訪問⑥ 7

西宮協立リハビリテーション病院
下肢装具で早期リハ
兵庫医大 道免教授が基調講演
イベントナビ／商品紹介

介護食特集 8

プレゼント

高齢者・シニア世代への情報発信サイト
ケアケアウェブ care-care.jp
http://care-care.jp/ ケアケア 検索

麒麟堂 サーバは 長寿健康社会を応援します。



くすり
サーバ

大人用
紙オムツ 1ケース から
無料宅配サービス
実施中。

詳しくは店舗スタッフまで
お問い合わせ下さい。

介護でお困りの方の専用相談ダイヤル。
あんしん介護ホットライン
麒麟堂 0120-187-189
サーバ 0120-163-168

24時間
365日
対応

やわらか介護食品を店頭にて取り扱い中。
一部店舗では、介護食品の取り扱いを致しておりません。
店頭で取り扱いのない介護食品は、お取り寄せ対応致します。

仲間を生かし自分が生きる

——葛藤、焦り…その間、自分の気持ちとの闘いもあったはず。——

毎日そんな感じでしたね…でももう治ったからいいんです。あまり思い出したくないかもしれない。ただ、あれがあるから今があるのだ、「あれがなかったらな」なんて思ったことはないです。

——スポーツ選手が寄稿する、毎日新聞運動面のコラム欄「アスリート交差点」にも寄稿しておられました。タイトルは「なるようになる!」。

なんでもそうやな、と思って。けがをした時も「そのうち治るかな」と。(アメリカから帰り、アルビレックス)新潟に入った時はサッカーのことを想像できないほど、ひざが痛かったのでプレーをこうし

て…なんてまったく考えていませんでした。階段を上るだけで、歩くだけで痛い、という状態で。復帰してから(痛みどめの)薬をのみながらやってました。

お医者さんや周りの人から「時間が解決してくれる」と随分言われまして。痛すぎて信じられなかったですが、気がついたら今は全然痛くないし普通にできているから、たしかに時間が解決してくれました。ほんと、気づいたらって感じです。

——健康・体調のために気をつけておられることは?

ジュースはあまり飲まないです、炭酸(飲料)もお酒も。健康のためというより自分が好きじゃないだけですけど(笑)。甘いものは週末だけ。こちらは好



ように。好き嫌いはないですが、アワビとかカニとかの高級な海鮮系は苦手です。お財布にやさしいんです、私の舌(笑)。

——チームのサッカースクールで週2回、幼稚園の小さな子を教えているそうですね。

かわいいですね。元気をもらっています。子どもたちはできるだけ運動をしてほしいと思いますね。できればサッカーを(笑)。女子サッカーも

は4位。ロンドン五輪をまもなく迎えます。サッカーは仲間を生かすことが自分を生かすことになり。スピードもジャンプ力も代表では下の方ですが、周りをよく見てプレーできるように頑張ってと思っています。

PROFILE

阪口夢穂(さかぐち・みずほ)

1987年10月生まれ。堺市北区出身。大阪府立東百舌鳥高からTASAKIペルーレへ。北米セミプロ女子リーグ・Wリーグのインディアナ、アルビレックス新潟レディースを経て12年から日テレ・ベレーザ。ポジションはミッドフィルダー。日本代表は06年から。

楽々通販



〜美加の逸品〜

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。

菓匠三全 ずんだロールケーキ

夏、ビールのおつまみの定番といえば、枝豆。大豆として成熟する手前、青い時期に収穫される枝豆には植物性タンパク質、ビタミンB1、B2、カルシウム、食物繊維、鉄分が豊富だといえます。しかも大豆には含まれないビタミンAやCも含まれているそう、暑い夏、スタミナ不足、栄養不足の解消に効果がありそう。



そんな枝豆が最近、スイーツで味わえるようになり、注目を浴びています。そのひとつが、このずんだロールケーキ。

キ。ずんだとは、枝豆をすりつぶして作る緑色のあんこのことで、東北地方では、お盆の頃にずんだをお餅にまぶして食べる風習があります。仙台にある「菓匠三全」では、厳選枝豆を使った若草色の美しくおいしいスイーツを次々に考案。そのなかで一番人気がこのロールケーキなのです。

お盆に先祖を思い、家族が集って食べるずんだ餅。まさに家族の絆の味。だからずんだロールケーキも大勢で切り分けて、楽しく食べて欲しいんです。



■菓匠三全
フリーダイヤル0120-46-3000
オンラインショッピング<http://www.shop.sanzen.co.jp>

Sunny ♪さんの



ココロとカラダの いきいきヨガ ⑤

■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>

まずは、ヨガの呼吸法をマスター

ヨガのもっとも大切な基本は「吐く&吸う」を意識した深い呼吸法です。必ず、口は閉じ、鼻で呼吸を行うこと。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覚えておきましょう。

ポーズ①



①四つんばいになる。

②息を吸って、吐きながら、アゴを引き、背骨を丸める。ゆっくり息を吸いながら元に戻る。

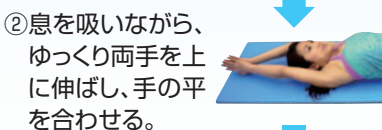


★ポイント★ 肩の下に手首を置き、つま先を立て、手で床を押すような感じで。

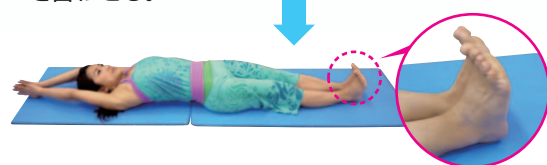
ポーズ②



①つま先を伸ばして、仰向けに寝転がり、手を胸で合わせる。



②息を吸いながら、ゆっくり両手を上に伸ばし、手の平を合わせる。



③そのままの状態息を吐きながら、つま先を上に向けて、かかとを遠くに押し出すようにする。息を吸いながら①の姿勢に戻る。

ここに注意!

手の平を合わせることが難しければ、両手を離して上げるだけでもOK。決して無理はしないこと。

～夏バテ予防・ぐっすり眠ってイキイキ元気に～

暑さや冷房で体調を崩すことが多い夏。食欲もなく、よく眠れないという人も多いのでは?そこで今回は、夏バテ予防に効果的なポーズをご紹介します!

3 いきいき SMILE



安土桃山時代に豊臣秀吉の命で築城した和歌山城。徳川吉宗ゆかりの城としても有名ですね。春は桜、夏は緑、秋は紅葉と四季折々に天守閣を彩る自然を堪能でき、お弁当持参で楽しみたいスポットです。天守閣までは坂道や石段が続くけれど、車いすでの登城も夢ではありません。昨年7月から和歌山市がおもてなし向上事業として「忍者と一緒に和歌山城！」を実施し

●和歌山城 城プロジェクト
電話080・1437・4171
(9:00～17:00)
サポート実施日は木～日曜
8月は休業
※予約は10日前までに
(雨天・荒天は中止)
和歌山城管理事務所
電話073・435・1044
(8:30～17:15土・日曜、祝日休)



車いすでも登城できる！
忍者と一緒に和歌山城へ

いい日いい旅、いいお宿

Vol.22

ています。かつて藩主が登城に使った表坂の登り口から天守閣前広場まで、歩行困難な方をサポートしてくれるのです。しかも現れるのが忍者姿の3名（ヘルパー2級資格取得者含む）のサポーター！用意された電動アシスト車いすに乗り換えれば、忍者達が手際よく特製スロープに車いすをのせて引いたり、押したり…忍術を駆使し（笑）登城させてくれます。サポート料は無料。忍者による和歌山城のプチガイドもあって、すっかり和歌山城通になれそう。今年11月までの企画ですので、是非、開催中に利用してみ



V車が利用できる
フルフラット
クアッパ
対応のサ
イト、コ
テージ10

赤穂といえば赤穂浪士が有名ですが、実は年間楽しめるレジャースポット。瀬戸内海に面した広大な塩田跡地に造られた海浜公園は、幅広い世代が楽しめます。なかでも8.2畧の広さがあるオートキャンプ場エリアには、テントを張る区画やキャンピングカーやR

車いすで快適コテージ体験
兵庫県立赤穂海浜公園

棟がスタンバイ。そのうち1棟は車いすで入室でき、洗面室や台所も車いす対応のバリアフリー構造。身障者用トイレと介助者を入れる広い浴室も完備されているので、家族や仲間でのんびり快適なアウトドアライフが楽しめます。台所には食器、電子レンジやトースターなども完備されているのでアウトドア初心者でも安心。せっかくなので『海の駅しおさい市場』で新鮮な魚介を購入し、シーフードバーベキューがおすすです。『赤穂城跡』や浪士

ちくわとかまぼこでおなじみのカネテツデリカフーズのキャラクター「てっちゃん」の60周年記念で今春誕生した「てっちゃん工房」。六甲アイランドの本社敷地内に建てられた工房は2階建てで、館内バリアフリー。1階のミュージアムでてっちゃんの歴史を学べるだけでなく、2階には体験工房があり、ちくわ、



てっちゃん60年の歴史を見学しちくわ、かまぼこ手作り体験！
てっちゃん工房

かまぼこ、天ぷらの手作り体験が出来ます（午前の部10～12時、午後の部14～16時）。すり身を竹の棒に巻き付ける作業に手こずるものの、自分で作ったちくわが目の前で焼き上げられ、それらしい形に完成する行程は感慨深いもの。できたて熱々をその場で味わうもよし、お土産にするもよし。人気キャラクターのミュージアムでてっちゃん関連の



●赤穂海浜公園オートキャンプ場
兵庫県赤穂市尾崎3260-2
電話0791・45・0811
コテージ1棟1泊
平日10,000円、
土曜&連休期間(最終日除く)13,500円、
夏休み(7/20～8/31)15,000円
※各コテージはエキストラベッド1台(別途1500円)で5名まで収容可能だが、バリアフリーコテージのみ4名定員
<http://www.hyogo-park.or.jp/akoauto/>



達が祭られた『大石神社』の観光もお忘れなく。

●カネテツデリカフーズ てっちゃん工房
神戸市東灘区向洋町西5-8
予約用電話078・857・3453
(手作り体験は1週間前までに要予約)
営業時間 10:00～17:00 木曜、年末年始 休
1階ミュージアム・ショップの見学無料
体験料 ちくわ500円、ちくわとかまぼこ1000円、
ちくわ&かまぼこ&天ぷら1500円
交通/JR住吉駅・阪神魚崎駅より六甲ライナーに乗り換え
六甲アイランドセンター駅より徒歩15分 駐車場5台(無料)
<http://www.kanetetsu.com/kobo/>

グッズや、揚げたての天ぷらなどの販売もあり、幅広い世代で楽しめます。手作り体験は、要予約。予約は三カ月前から受け付け。夏休みのお子様の自由研究にもぴったりです。

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



¥6,510 (税込)

かきしふ



¥8,190 (税込)

ふじ



わかたけ



きんかん



もみじ



●伸縮式つえ



みずかみ



くり



やまぶき



¥9,240 (税込)

※「すみ」以外はグラデーションタイプです。※ご利用者に合わせてカットできます。

※長さ712～937mm
(25mm間隔で調節できます。)



手首への負担が少なく、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.p-supply.co.jp

バシフィックサプライ 検索

k バシフィックサプライ株式会社

〒574-0064 大阪府大東市御領1-12-1

TEL.072-875-8013

FAX.072-875-8017



ルールは、「転倒中にボールを蹴ってはいけない」「ゴールキーパーはペナルティエリアから出てはいけない」などがありますが、基本的にサッカーと同じ。ただし、フィールドプレイヤーは下肢切断者、



松葉杖を用いてプレーをする「アンプティサッカー」は主に四肢に切断障害を持った人がプレーをする競技で、南米やヨーロッパ・アフリカではプロリーグやジュニアリーグが行われるほどの人気。

松葉杖のアンプティサッカー

2年前に日本にも「上陸」

ゴールキーパーは上肢切断者であることが条件です。1チーム7人(うちゴールキーパーが1人)で、選手交代は自由。試合時間は前後半25分ずつ。障がい者スポーツでは専用器具を必要とする場合が多いですが、アンプティサッ

4年に一度、世界のアスリートが集うオリンピック。今年は7月27日からイギリス・ロンドンで開催されますが、8月29日には「もう一つのオリンピック」、ロンドン2012パラリンピック競技大会が開幕します。世界最高峰の障害者スポーツ大会・パラリンピックは、1948年

パラリンピック

8月29日からロンドンで

7月ロンドンオリンピックにあわせロンドン郊外の病院内で行なわれた車椅子患者者によるアーチェリー大会が原点と

言われています。そして1960年、23カ国約400人が参加しイタリア・ローマで開かれた大会が

カーは通常の松葉杖で大丈夫。身体的リハビリやメンタルヘルスケアにも効果がありますので気軽に参加してみたいかがでしょう。

日本では2010年に協会が創設され、同年10月にアルゼンチンで開催されたワールドカップにも出場。しかし全国3地区に4チームと発展途上の段階です。その中のひとつ、唯一関西で活動をしている「関西 SETE ESTRELAS(セッチェストレーラス)」は、今年1月に発足したチームで、メンバーは現在5人。



■関西 SETE ESTRELAS■
【HP】<http://www3.hp-ez.com/hp/sete-estrelas/>
日本アンプティサッカー協会【HP】<http://www.j-afa.jp/>

プティサッカー選手権大会が開催されます。チームの夢は日本代表です。

障害を価値に～ミライロの挑戦

②環境におけるユニバーサルデザイン

株式会社ミライロ 代表取締役社長 垣内俊哉

ミライロは、環境とサービスのバリアを解消するお手伝いをしていますが、今回は環境についてお話をさせていただきます。



車いすでの移動に問題がないかチェックする垣内社長(左)

例えば、新しい建物を建設する際、バリアフリーやユニバーサルデザインの視点から、多くの方々が快適に利用できる設備環境を提案しています。国内にはお年寄りの方々は3,000万人、障害のある方は750万人近くおられます。街中には段差や階段など、お年寄りや障害のある方が移動に不自由を感じる場所が多くあります。ベビーカーを押している親御さんも同様です。移動になんらかの不自由を覚える方は全人口の1/3にも及びます。例えば、結婚式場では、参列するおじいちゃんやおばちゃんの足が不自由で会場に足を運び辛いなどといったケースが多く、バリアフリーやユニバーサルデザインの意識は高くなってきています。

バリアフリー関連の法律や自治体の条例には、利用者やその家族の快適性や利便性までは考慮されていません。法律や条例を満たしているからバリアフリーは完璧、などと考えるのは浅はかです。手すりを設置していても太すぎたり細すぎたりして使いづらいケースや、スロープを設置していても移動に十分な幅がないケースなどがあります。こういった使いづらいもの、危険なものを変えていくことだけでなく、デザインも大切です。多くの建物では、バリアフリーを意識するあまり、周りのデザインとの統一感を失っています。それらを統一感、整合性のとれたデザインとし、より良い空間づくりが求められます。

私たちは障害のある方をはじめ、多様な視点から快適性や利便性の高い建物を考えることを事業としています。現在は、全盲のスタッフや車椅子で生活しているスタッフが多くの建物や施設を回り、バリアフリーやユニバーサルデザインのアドバイザーとして活躍しています。

私たちの暮らす日本は高齢化先進国です。その日本だからこそ、バリアフリーやユニバーサルデザインにおいて、先進国であらなければならないと考えています。

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

大阪府淀川区西中島3-8-15新大阪松島ビル405
TEL06-6195-7853
<http://www.mirairo.co.jp/>

立会い車検だからナットク!!

チャレンジ車検

Challenge Group

短時間(最短60分)車検システム!!立ち会い車検で納得、安心!!

メリット1

土・日・祝も
車検ができます
お早めにご予約ください。
※各店舗にご確認ください。

メリット2

短時間(最短60分)で
車検ができます
お車に乗って帰れます

メリット3

整備保証が
付いて安心です
6ヶ月/10,000kmまで

メリット4

運輸局指定
なので安全です
国家整備士が行います

ご用命はチャレンジ・グループへ

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

(商標登録証第4389651号・無断複写・転載禁ず)



チャレンジ・グループ加盟店は
全国に約120店舗!

完全
予約制

チャレンジ車検

検索

チャレンジ・グループ

ロンドンパラリンピック競技日程												
競技名	8/29	8/30	8/31	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9
開会式												
アーチェリー												
陸上												
ボッチャ												
自転車(トラック)												
自転車(ロード)												
馬術												
5人制サッカー												
7人制サッカー												
ゴールボール												
柔道												
パワーリフティング												
ボート												
セーリング												
射撃												
シッティングバレー												
水泳												
卓球												
車椅子バスケ												
車椅子フェンシング												
ウィルチェアラグビー												
車椅子テニス												
閉会式												

*日本障害者スポーツ協会のホームページより(エントリー状況等により変更されることがある)

スマイルプラス

「介護レク広場」

介護の現場で楽しく遊べるレクリエーションの素材などを提供するポータルサイト「介護レク広場」が順調に会員数を伸ばしている。2010年4月に同サイトを立ち上げ、同年10月から会員登録制度をスタートさせたが、今年4月時点で会員数は約2万人に達している。

「祖母の付き添いでデイサービスに行ったときに介護のレクリエーションの現場を知った」。同サイトを運営するスマイル・プラス(大阪市西区)の荒川弘也会長は2年前を振り返る。当時の現場でのレクリエーションは認知症予防やリハビリといった「介護」を前提にしたものがほとんどだった。荒川会長は「遊び、楽しさの中に生きがいを見つけるきっかけになるレクにしたい」との思いから、レクリエーションの素材を提供する同サイトの立ち上げを目



指した。介護レク広場は検索エンジンのみでのPRにもかかわらず、素材の豊富さや内容が口コミで広がり、あっという間に会員数を増やしていった。3600点以上に上る素材は、計算問題からぬり絵、クイズ、パズルと多岐にわたる。「対象が高齢者であることに注意しながら自社でデザインしている」と荒川会長が語るように、例えばぬり絵は回想塗り絵、歌つき塗り絵など、昔の物や歌を題材にした塗り絵が多く大人向けの内容

になっているのも、同サイトの素材が人気の理由の一つだ。現在も月4回のペースで更新し、素材を追加し続けているため、毎月のダウンロード数は10万件に上る。8割以上が介護施設で利用されており、利用者からも「ダウンロードする度に問題が変わる素材など、材料がたぐさんあり、参考になります」(30代ホームヘルパー)「マンネリ化するレクリエーションに変化をつけるヒントをいただき、非常に助かります」(50代・介護福祉士)という声が上がるなど高い評価を得ている。

今後は「『大人が遊ぶ』ことを意識した」素材提供だけでなく、落語家の派遣やレクリエーションの勉強会、掲示板で関係者同士の情報共有にも取り組み、介護現場の改善をサポートしていく。

息子でも父の気持ちをわかてなかつた

介護とコミュニケーション
〜父、大島渚の介護に関わって

大阪社会福祉指導センター(大阪市中央区)で昨年、介護に関心のある人、在宅で介護をしている人らを対象に「介護きらきらフェスタ」が開催され、東京工芸大学芸術学部准教授・大島武さんが「介護とコミュニケーション〜父大島渚の介護に関わって〜」と題し講演しました。コミュニケーション理論の専門家の立場で介護を「人と人のコミュニケーション」という側面で捉えた実践ポイントの解説や父親である映画監督大島渚氏の要介護生活の体験談も語られました。



「話したいこと」より相手の「聞きたいこと」を伝える

コミュニケーションは「思い」を「メッセージ」という記号にしてやりとりするため、誤解があって当たり前

「話したいこと」より相手の「聞きたいこと」を伝える

「話したいこと」より相手の「聞きたいこと」を伝える

「話したいこと」より相手の「聞きたいこと」を伝える

「話したいこと」より相手の「聞きたいこと」を伝える

「話したいこと」より相手の「聞きたいこと」を伝える

「話したいこと」より相手の「聞きたいこと」を伝える

「話したいこと」より相手の「聞きたいこと」を伝える

「話したいこと」より相手の「聞きたいこと」を伝える

「話したいこと」より相手の「聞きたいこと」を伝える

「話したいこと」より相手の「聞きたいこと」を伝える

息子でも父の気持ちをわかてなかつた

息子でも父の気持ちをわかてなかつた

息子でも父の気持ちをわかてなかつた

坂本廣子の
かんたん旬感
クッキング

鶏肉の
みつばつみれ



作り方1(フードプロセッサーがある場合)

- ①鶏胸肉は皮を取り脂をきれいに取り除き、ザク切りにする。玉ねぎは皮をむいて、ザク切りにする。三つ葉は洗って軸は取る。
- ②フードプロセッサーに三つ葉、玉ねぎをいれてよく混ぜる。鶏胸肉、片栗粉、塩、砂糖を入れて1分間混ぜる。
- ③沸騰させた出汁(分量外)に塩(分量外)を少々入れ、スプーンなどを使って20gずつ団子状にして湯に落とし、火を通す。

作り方2(ミンチを使う場合)

- ①玉ねぎは皮をむいてすりおろす。三つ葉は軸を取りごく細かいみじん切りにする。
 - ②ビニール袋またはボウルにミンチ、玉ねぎのすりおろし、三つ葉、塩、砂糖、片栗粉を入れてよく捏ねる。
- 以降は上記と同じ。

■材料(20g×20個分)

- 鶏胸肉 ……2枚(300gまたは 鶏ミンチ300g)
- 玉ねぎ ……100g(中1/2個)
- みつばまたはパセリ ……10g
- 片栗粉 ……大さじ2
- 塩 ……3g(小さじ3/5)
- 砂糖 ……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。

が痛んだそうです。

引き続きリハビリを続けた監督は映画「御法度」の完成公開、カンヌ映画祭へのノミネートを果たしますが、2000年にはほぼすべての社会活動を停止しました。

介護に携わる人は皆基本的に優しい人ばかりだと思ってくれる、時々組織やシステムの一員としてのものを言う時はちょっと無責任だったり要介護者や家族の気持ちに配慮できていないことがあると思います。それが人間というものだということを忘れないでほしいという思いを「人々は残酷だが、人は優しい」というインドの詩人タゴールの言葉の紹介に込めて講演を終えられました。

Library いきいき図書館

新しい介護学
生活づくりのシーティング

国内の介護を牽引してきた三好春樹さん、理学療法士で介助リハビリテーション研究所Natural being代表の福辺節子さん、車椅子・シーティングの第一人者の光野有次さんの共著。寝たきりにならないため、寝たきりから脱出する出発点は「坐る」という観点から、日本では聞けない「ボスチャリング(ポジショニング)」「シーティング」を紹介した一冊。

お年寄りの生活の柱でもある「坐位」の大事さ、シーティングの必要性を訴えるとともに、写真やイラストを交えてシーティングやボスチャリングの実践例などを分かりやすく解説している。
(雲母書房発行、2000円+税、A5判256頁)。

いきいきBOX
本紙「いきいきSMILE」のあるお店

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/>

Coffee House 響屋(きょうや)

◎京都府向日市上植野町御妙林9の4
◎電話/075-934-0351
◎営業時間/午前10時～午後5時
◎定休日/日曜と第2・第4土曜

店主の星野泰亨さん(64)が2009年6月に開いたコーヒーハウスです。星野さんは京都市内の工業高校の教諭でした。もともとコーヒーが好きで、第二の人生を考えた時、夫婦で営む行きつけの喫茶店に「いいなあ」とあこがれ、自分でも開店したそうです。

店内はカウンターと丸型テーブル三つ。コーヒーは必ずお客様の注文を受けてから水から沸かします。初めてのお客様にはさりげなく好みを聞き、どんな豆、どんな分量がよいかを決めます。

窓辺のカウンターに陶芸作品を飾ったり、壁に写真や絵を掛けたり。常連のお客様の趣味の作品を展示しています。趣味の交流の場にもなっているのです。

「いきいきBOX」は入り口そばのテーブルに販売用のコーヒー豆などと並んで置いてあります。

医療最前線
interview

療養病院で良質なリハ医療を

今年4月に開院した世田谷記念病院(東京都世田谷区)は療養病院でありながら、200床のうち95床が回復期リハビリテーション用の病床と、回復期リハに力を入れている。中心にいるのは、初台リハビリテーション病院で7年間、脳卒中診療科長として同病院のリハビリを牽引してきた酒向正春回復期リハビリセンター長。「普通の病院でも質の高い回復期リハができることのモデルケースにしたい」と世田谷記念病院を立ち上げた。酒向医師に、世田谷記念病院での回復期リハの現状と方向性などについて聞いた。

世田谷記念病院 酒向正春医師に聞く

——初台リハビリテーション病院から世田谷記念病院に移られたきっかけは

2000年から回復期リハの病床は6万床必要だと発信されてきました。これは10万人に50床の計算になるのですが、昨年この数字に到達しました。しかし、重症者も含めて毎日6単位以上のリハビリを行えているのは全体の27%、さらに専門医、熟練セラピストや看護師、介護士による治療や指導が行えているのは、その3分の1にとどまっているのが現状です。

初台にいる時に、アジアや国内の病院関係者が多く見学にこ



られました。しかし、「すごいですが、うちでは真似できない」と設備やマンパワーに圧倒され、あきらめてしまう方が多かったのです。こうした声を聞くうちに、本物のリハビリ医療が広まっていかない危機感を覚えました。そんな中、世田谷記念病院新設の話をいただきました。ハードは普通の療養病院で

た。ハードは普通の療養病院で

ある世田谷記念病院で質の高い回復期リハを提供できれば、多くの病院のモデルケースになると思い、こちらに移ることを決めました。

——世田谷記念病院で目指すリハビリの現状と方向性は

当院は全室個室が特徴ですが、リハビリ室は250平米しかなく、病棟に回復期リハ的動線配慮もなく、基本は普通の療養病院です。こうした与えられたハードに対して、チームで知恵を絞って有効利用することで、良質なリハビリ医療を実現する方法や可能性を全国に広めていきたいと考えています。

一方、マンパワーについても良い医療を提供し患者が良くなれば人は集まってきます。今回はゼロからの立ち上げに際し、看護師、介護士、セラピストや医師など専門職10人ほどのコアスタッフで「TEAM SAKOH」を組織し、教育を施しています。が、徐々にいい人が集まって

きています。入院病床も4月で35床、5月で50床、6月で60床と増やし、当初の計画通り9月にはフルオープンにする予定です。ただ、予定以上の入院申し込みがあり、病床数の関係でお引き受けできないこともあるのが残念です。

——TEAM SAKOHの役割は

回復期リハの実践にはチーム医療ができるチームリダーである医師と各職種のエキスパートが必要です。しかし、そういう医師が少ない、育っていないのが現状。TEAM SAKOHのメンバーは、私がリハビリに転向した7年間で交流を深めた各職種のプロフェッショナルで構成しています。今回当院に移り、普通の病院で質の高いリハビリを広めたいと話したところ一緒にやりたいと言ってくれた人たちです。彼らと一緒に、質の高い回復期リハビリを実践しつつ、リハビリで頑張りたいというスタッフや医師を育成したいと思っています。超高齢化社会で最も必要な医療であるリハビリは、専

門職には勿論のこと、医師にも輝きながら胸を張って働け、自分のチーム医療が組織できるというサクセスストーリーを伝えたいと思っています。

——これからの目標は

半年で95床が満床になる計画は予定通り進みそうです。1年後には安定したリハビリ医療の提供と教育研修体制が整います。一方、世田谷記念病院のグループは全国に7000床を有していますので、世田谷記念のノウハウを法人グループ内外で広げ、スタッフとともに成長、感動できる病院環境作りを実現させていきます。

また医療の質とは、サイエンス、技術とチームワークが重要です。チーム医療とは何かあったときにチームでディスカッションして合意するだけでなく、情報共有し、正確に守り、適切に遂行することで、初めて機能します。こうした考え方を現場から広げ、仲間を増やしていきたいと考えています。

川村義肢株式会社の車いす・義肢
有料メンテナンスサービス

川村義肢 プロ
メンテナンス

KAWAMURA PRO MAINTENANCE

 川村義肢株式会社

〒574-0064 大阪府大東市御領1-12-1



現在ご使用中の車いす・義肢に関して「普通に使えているが、汚れてきた」「ハッキリと分かる不具合はないけれど、ちょっと不安」とか「今度旅行に行くときに使うけれど旅行中のトラブルが心配」といった思いをお持ちではありませんか?

「川村義肢 プロメンテナンス」は、そのような不安をお持ちのお客様のための、熟練した作業スタッフによる有料メンテナンスサービスです。機器はメンテナンスすることで性能を発揮します。正しくメンテナンスされた機器で、安心・安全に暮らしませんか?

このサービスは完全予約制で、ご希望いただいたお客様にのみ専門スタッフによる機器全体の分解点検・整備をご提供いたします。

お申込み、問合せはWEBから
<https://www.kawamura-gishi.co.jp>

プロメンテナンスに関するご注意

- 川村義肢(株)大東本社にご来社頂き、機器のお持ち込み・お引取りをしていただきます。
- このサービスはメンテナンス(点検・整備)をご提供するサービスです。メンテナンス作業の中で修理が必要な箇所が発見された場合には、お客様にご説明、ご了承をいただいた上で、別途修理料金をお見積もりいたします。
- 補装具費支給制度を利用してご購入いただいた「補装具」に関しましては、修理が必要と判断された場合には、調整を行ったうえで補装具をご返却し、別途「補装具修理基準」に則った手続きを行った上での対応をさせていただきます。
- 介護保険レンタル制度でご利用いただいている車いすに関しては、メンテナンスしかねます。レンタル業者様へお問合せください。

7 いきいきSMILE

下肢装具で早期リハ

兵庫医大 道免教授が基調講演

脳卒中など脳血管障害で足にまひの後遺症を負った患者さんには、早い時期からのリハビリテーションが大切です。その際、足の装具（下肢装具）をどう活用すべきなのでしょう？この課題をみんなで考えるカンファレンス（パシフィックサブライ株式会社主催）が6月23日、大阪府大東市の市立総合文化センター・サテーターホールで開かれ、道免和久・兵庫医科大学リハビリテーション医学主任教授が基調講演しました。



てしまい本来歩けるはずの人も歩けなくなってしまうからです。

「ひざや足首の固定は回復を阻害する」「固定せずに治療するのがセラピストの仕事」といったセラピストの誤解を自分の体験から紹介。特定の手法を偏重するのはよくありません。「この治療をどのように行うか（HOW）ではなく、この患者さんの症状（WHAT）にはどんな治療がいいかを考えるのが医療」と道免教授。

カンファレンスには、近畿地方の病院から理学療法士、義肢装具士を中心に約120人が出席しました。

道免教授によると、装具療法を論じる以前の問題として、装具を使わずに歩けるようにならなくても「これがもともとこの予後」と決めつけ問題意識を持たない▽退院してどう在宅に移行してもらうかを考えないリハビリ▽長下肢装具の介助ができない理学療法士、装具の角度調整をしたことがないリハビリ医、理学療法士——といった病院も残念ながらあります。患者さんにきちんとしたリハをせず、漫然と6カ月過ぎさせるようなケースを道免教授は「寝たきりハ」という造語でいさめています。寝たきりだと廃用症候群に陥っ

まず立った姿勢でまひした側の足に安定して体重をかけられる方法を長下肢装具か短下肢装具で考える▽体幹、股関節を自分で制御でき、ひざ折れせず体重を足にかけられるなら短下肢装具——とポイントを説明しました。

こうした装具選びの基本は

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せんか？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。



ホームドクター訪問⑥

医療法人社団 甲友会

西宮協立リハビリテーション病院

診療科目 脳神経外科・整形外科・内科・リハビリテーション科

「社会復帰」見据えチーム一丸



緑豊かな六甲の山並みに抱かれた最前線「新1」を3病棟ともクリア。これは全国的にも珍しいでしょう。

40床ずつ3つの病棟があります。1病棟当たり理学療法士（PT）作業療法士（OT）は11人ずつ、言語聴覚士（ST）4人、薬剤師1人、医療福祉相談員1人を病棟専属で配置。外来担当も含めると、セラピストは全体でPT35人、OT34人、ST13人、合計82人と充実しています。ナースステーションではなく「スタッフステーション」を各病棟に設け、看護師の申し送りをはじめ患者さんの情報をスタッフみ



大阪府立盲学校高等部専攻科理学療法科現 大阪府立視覚支援学校専修部理学療法科卒業。ボハス記念病院、国立大阪病院現 独立行政法人国立病院機構 大阪医療センターを経て2006年4月から西宮協立リハビリテーション病院。



院長からひとこと
回復期に特化した病

でも在宅へ、さらに社会復帰へ、が理念です。そのためにチーム一丸と



成田孝富
リハビリテーション部課長
理学療法士

単に「歩ける」「日常動作ができる」ではなく、一人ひとり違う社会生活への復帰を目指すのがこの病院のリハビリです。

〒662-0002 兵庫県西宮市鷺林寺町2-13 TEL 0798-75-3000 (代表) 院長 太田利夫

PROFILE

道免和久（どうめん・かずひさ）

慶應義塾大学医学部卒。埼玉県総合リハビリテーションセンター医長。米国・ペンシルベニア州立大学留学。東京都リハビリテーション病院リハビリテーション科医長などを経て現職。2005年、特定非営利活動法人リハビリテーション医療推進機構CRASEEDを設立、代表理事を務める。

全国（東急ハンズ（二部扱いなし）に置いてあるようなので、機会があれば、実際に見て、触って確認してみてください。お求めは、在庫確認がスムーズなネットショッピングがおすすです。電話での問い合わせ、注文も可能です。

手でもたなくても雨や日差しをよけられる傘があるのをご存じですか。その名も「手ぶらんブレラ」。取っ手部分が自由に曲がるので、肩にかけば、両手が自由な状態で傘がさせるという優れたもの。実は、取っ手部分がポイントで「肩ブレラ」という特許取得商品なのです。雨の日に重い荷物を持ちながらフラフラと傘をさしている人を見て「危ない」と思ったアメリカ人医学博士が、肩の構造を考慮して発明したとか。バギーを押したり、子供を抱っこしている時に傘がさせない……と悩めるママの間でその使い勝手が評判になっています。この傘なら車いすを押す際も雨にぬれたり、日差しをガンガンに浴びることなく、楽に介助ができます。介助のいらない車いすユーザーも、車いすに取り付けければ、雨の日も日照りの日も、快適なおでかけが楽しめます。デザインもいろいろあって2940円。UVカット90〜99%以上。これからの季節に本あると便利です。



車いす介助の方におすすめ！
手ぶらんブレラでさせる晴雨兼用傘

手ぶらんブレラ直売サイト 有限会社モットズット
http://www.mottozutto.com/ 電話06-6319-6777(受付10時〜18時・土日休)

イベントナビ
EVENT NAVI

■第27回リハ工学カンファレンス
リハ工で縁活！
～技術と知識がつながる機会～
8月23日(木)～25日(土)

会場は福岡市中央区天神1のアクロス福岡。リハビリにかかわる人、関心を持つ人を広く対象とし、大きなセッションは一般公開している。

一般公開の主なものは、小児科医で東京大学先端科学技術研究センター特任講師、熊谷晋一郎さんの特別講演▽SIG姿勢保持ミニセミナー「最新の障害児用車いす・姿勢保持具のデザイン」「障がいがある子どもにとって動くということ」▽車いすSIGミニセミナー「車いすって大変？楽しい！～こども達が自律移動を体感する意義と効果～」事務局は福岡県飯塚市伊岐須550-4 総合せき損センター医工学研究部 E-mail conf-27@resja.or.jp

介護食特集

超高齢化社会を迎え、国内の「介護食」市場も拡大傾向にあります。以前に比べ、種類も豊富で、体調や食べる能力などに適した食品を選べる時代になりました。一方で「どこで買えるの?」「調理の仕方が難しい」といった課題も見えてきています。今回は、介護食について取材しました。



者向けの食品です。かつてはあまりみをつけるだけだったたり、ミキサーですりつぶした程度で種類も少なく、見た目にも食欲をそそられるようなものはあまりありませんでした。

サイトはメニューも豊富で、自分に合った商品を選びやすいでしょう。また店頭では少ない冷凍・冷蔵食品を取り扱っていたり、高齢者向けのレシピも紹介されており、ご家族の方にも役立つサイトになっています。

日本介護食品協議会が取り決めているユニバーサルデザインフードの規格(噛む力や飲み込む力、食品のかたさを目安に4区分に分類)に適合した商品も豊富になっていきます。咀嚼や嚥下の能力が低下したときあきらめるのではなく、自分に合った食事をネットや店頭で探してみたり、宅配弁当で栄養ある食事を食べるよう心がけて健康な身体を目指しましょう。



この能力は低下します。こうした能力の低下は栄養不足の原因となるだけでなく、口内炎や歯周病になりやすく食欲の低下を招く恐れもあります。「これまでと同じ量が食べられない」「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?

介護食の購入ツールとして定着しているのがネット通販です。各メーカーが自社のホームページで販売しているほか、各社の商品を取り揃えた通販

ネット通販だけでなく宅配ドラッグストアでの購入も

見た目にもこだわった商品が多い

老化に伴い咀嚼(かむこと)や嚥下(飲み込むこと)の能力は低下します。こうした能力の低下は栄養不足の原因となるだけでなく、口内炎や歯周病になりやすく食欲の低下を招く恐れもあります。「これまでと同じ量が食べられない」「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?

介護食の購入ツールとして定着しているのがネット通販です。各メーカーが自社のホームページで販売しているほか、各社の商品を取り揃えた通販

介護食の購入ツールとして定着しているのがネット通販です。各メーカーが自社のホームページで販売しているほか、各社の商品を取り揃えた通販



プレゼント

1 日清オイリオグループ「エネプリン」6個入り 9名様に!



日清オイリオグループから6月に新発売された「エネプリン」のいちご味、かぼちゃ味、マンゴー味各2つつ、計6個セットに9名様にプレゼント。

エネルギーになりやすい特長をもつ中鎖脂肪酸油6gが配合され、食べきりの40gで110kcalが摂取できる。UDFの区分3に認定されており、舌でつぶせるやわらかさで高齢者にも食べやすい。

日清オイリオグループお客様相談窓口
03-3555-6812

2 キューピー「やさしい献立」お試しセット 15名様に!



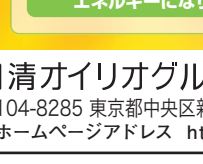
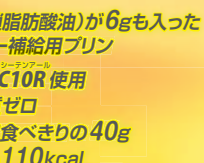
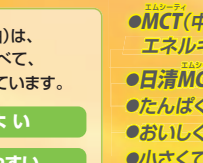
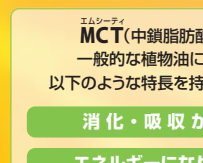
キューピーの「やさしい献立」は「毎日楽しく食べていただけるように」をテーマに開発されたユニバーサルデザインフード。塩分を控えながらもしっかりした味付け、たんぱく質やカルシウムといった栄養素にも配慮しています。

今回は鶏だんごの野菜煮込みややわらかごはんなどUDF区分1～4の商品7種類を取り揃えたお試しセットを15名様にプレゼント。

- 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。12年8月31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/>

oilio
“植物のチカラ”

当社独自の技術により日清MCT C10R(中鎖脂肪酸油)を開発
新発売!!
エネプリン
たんぱく質ゼロ
エネルギー補給食品



商品の
お問い合わせ
日清オイリオグループ株式会社
〒104-8285 東京都中央区新川一丁目23番1号 お客様相談窓口TEL.03-3555-6812
●ホームページアドレス <http://www.nisshin-oillio.com>

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。



- 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!※



Sachiko Murakami
料理研究家・管理栄養士
村上祥子監修

●摂食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。

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
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・弊社指定休業日を除く)

※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。