

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—

2009.WINTER
第8号

1

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

支えてくれた人がいたから ここにいる

北京パラリンピックの女子車いすバスケットボールに日本代表選手として出場。7試合で133得点をあげ、得点王を獲得、日本チームを4位に導いた大阪国際大学2回生、網本麻里さん(20)。現在、関西唯一の女子車いすバスケット・クラブチーム「カクテル」に所属。仲間とバスケットを楽しむ。ハンディなど全く感じさせないパワフル・レディーの網本さんに車いすバスケットの魅力や、4年後のロンドン・パラリンピックへの思いを聞いた。

INTERVIEW いきいきインタビュー



A M I M O T O M A R I



大阪国際大学 人間科学部2年
クラブチーム「カクテル」所属
あ み も と ま り
網本 麻里さん

車いすバスケットとの出会いは？
生まれつき右足の甲の骨が変形している先天性内反足という病気で、2歳の時に手術を受けてなんとか歩けるようになりました。そのときに両親が何かスポーツをさせたいという事で始めたのが器械体操。その後、小学校3年生ごろに友達に誘われてミニバスケットを始めました。やはり病気のせいで足が腫れやすかったり捻挫のようになつたりして、つらかったのですが、バスケットをやりた一心で、本当はいけないと言われながらも、続けていました。
中1の時に再手術を受けなければいけないことになり、もうバスケットはできなくなると聞かれました。

海外で本格的に車いすバスケットに目覚める！
最初は、とにかくまたバスケットが出来ること、うれしくて、遊び感覚でした。始めて間もないころ、海外の人たちと親善試合ができる事業があり、参加したんです。オーストラリアのアデレードに行ったんですが、海外のレベルの高さに驚きました。自分と年齢の変わらない人たちがこんなにもすごいのかというのを目の当たりにして、自分も本格的にやってみたいと思いました。
一緒にいったスタッフの人に「本格的にやるならちゃんとしたチームに入った方がいい」といわれて、帰国後すぐに「カクテル」に入りました。
チームでは、どんな練習をしていますか？
カクテルⅡ写真左Ⅱは関西唯一の女子車いすバスケットのチームで、年齢もバラバラ。下は中学生から40代くらいの方まで、現在全部で12人。女子チ

チームは特に少なくて全国でも8チームほど。チームのメンバーは、皆ハンディを感じさせない元気で明るい人ばかりです。練習は特に大きな大会がない時は週3、4回、内容は普通のバスケットと変わりありません。ただ車いす操作をメインにした練習などがあります。
車いすバスケットの特徴は何ですか？
車いすバスケットで使う車いすは、通常のものと違って車輪が「ハ」の字形、旋回しやすいとともに相手と接触したときに手を挟みにくくしてあります。また後ろに転倒防止の小さい車輪があること、前にバンパーがあつて、接触のときに足を挟みにくくなっています。
ルールとしては、ボールを膝に置いたまま3回以上漕ぐとトラベリングになること、ダブルドリブルがないこと以外は普通のバスケットと同じで、ボールもコートもゴールの高さも全く同じです。
もう一つの特徴は14点制というのがあります。私のように普段は普通に歩ける障がいの人、腹筋や背筋がきかないという人などその度合いは様々です。障がいの重さによつて1点から4・5点まで、0・5刻みの持ち点を与えられ、チーム5人の持ち点合計が14以内に抑えるルールです。(2面へつづく)

INDEX

- いきいきインタビュー 1
08年北京パラリンピック
女子車いすバスケットボール
日本代表選手 網本麻里さん
- 美加の逸品「楽々通販」 2
兵庫・神戸市北区 弓削牧場のチーズ
- いい日いい旅、いいお宿 3
海外旅行をかなえてくれるツアー
車いすでもできちゃう
バリアフリーいちご狩り
イベントナビ／新商品紹介
病院選びの参考に「認定」「評価」とは
- 地域に根ざした医療モールへ 4
一つの建物にさまざまな診療所が
そろう「医療モール」
チェアエクササイズで元気に
- 自立支援！ 5
福祉用具&住宅改修で自立支援！～台所編～
障がい者がいきいき働く人気ベーカリーカフェ
カントン旬感クッキング
- 福祉機器最前線 6
医療用ロボット「歩行型アシスト」
本田技術研究所主任研究員・開発責任者
及川清志さんに聞く
セラピーコーチング
- 医療最前線 7
「病院らしくない病院」千里リハビリテー
ション病院副院長 吉尾雅春さんに聞く
- 地域包括支援センター 8
地域包括支援センターとは？
プレゼント



自立支援機器の総合商社

パシフィックサプライ株式会社

- 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

- 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
- 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

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。



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/

自分の中に革命を起こす気があるなら頑張れる

1点が一番障がいのある人で、私のように一番軽い人は4・5です。だから軽い人ばかりでチームは組めないし、1点の人も大切なメンバーで、全員が必要なスポーツなんです。

北京パラリンピックの代表決定はどのように?

前回アテネのパラリンピックが終わってから、女子の全国大会などをチェックして次期監督や役員がよかった人を推薦し、合宿をして、最終的に12人に絞るんです。昨年の3月から4月ごろに最終的に決まりました。

私は04年のアテネの時に、車いすバスケットを始めたので、明確に目標があったわけではないですが、体操をやっているときからオリンピックに出たいという夢があったので、北京の代表に決まったときは、それはうれしかったです。

実際に参加した感想は?

北京の開会式に出たときは、すごいなと思いました。観客も多くて、中

国だから多いのかなと思いましたが、歓声も身にしみて感じました。

参加国は男子が12カ国、女子は10カ国です。予選は2つのリーグに分かれて行われ、上位4チームずつ計8チームで決勝トーナメントをします。予選は予想通り1位で通過しましたが、

トーナメントはすごく苦しかったです。

特に初戦のイギリス戦は勝ちましたものの、大苦戦でした。リーグ戦とトーナメントでは、他チームの変わりがありません。目の色が変ると、すごい威圧感というのか、すごい緊張感。負けてられるかと頑張ったんですが、4位でした。

優勝したアメリカは、まず体が大きいし、パワーがあります。日本は体が一番小さいんですが、スピードは負けないとい



うのがあって、速い展開で攻めること、激しいディフェンスで頑張るといふ、それしかないんですよ。今から10秒を伸ばせませんからね。

この大会の経験で何を学びましたか?

すごく感じたのは自分ひとりでは無理だとい

うのがあって、速い展開で攻めること、激しいディフェンスで頑張るといふ、それしかないんですよ。今から10秒を伸ばせませんからね。

そんな中で「麻里ちゃんがんばれ!」という日本人の声が聞こえたんです。その時「自分は何してるんや、これではあかん」と思い、この人たちのために頑張らないと!

と思ったんです。今まで支えてくれた人たち、応援にまで来てくれた人たちのことを思った瞬間、すごく落ち着いてプレーできたんです。

今までも、周りの人に助けてもらい感謝の気持ちがありましたが、実際行つて試合をしてみると、この人たちがいてくれたから、自分がここにいて、支えてもらっているのだということを感じたので、すごく実感したので、

身体にハンディのある人たちに一言。

ハンディを背負って普通の人が出来る生活ができなくなると、もうアカンと思ってしまうかもしれない。でもそこで勇気を出して、自分の中に少しでも革命を起こそうという気を持つていたら頑張れると思います。

私もバスケットがでなくなると言われたときは、

泣きじゃくって、わがままばかり言いましたが、途中であきらめようとした私を支えてくれた両親がいたからこそ、頑張ろうと思えたし、自分だけじゃないということを感じました。

今でもバスケットができて、いるというのはいくらも感謝の気持ちでいっぱいなんです。

将来の夢や目標は?

当面は次回のロンドンのパラリンピックが大きな目標ですね。その時にはとてあらず大学は卒業して、いきたいと思います。

現在スポーツ行動学科で勉強していますが、将来の仕事なんかは全然決めてないです。ただ学校で子供を教えるとか、スポーツにはずっとかかわっていききたいとは思っています。

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します。

楽々通販



兵庫 神戸市北区 弓削牧場のチーズ

今年もまた、牛さんの元気をかけてもらいませんか。神戸・三宮から北へ車で約20分。山間の住宅街のはずれに弓削牧場があります。笑顔が素敵なお夫婦が20年以上前に開園、当初は幼かった3人のお嬢さんも酪農、乳製品の生産、併設の「チーズハウス ヤルゴイ」の運営に加わり、アットホームな雰囲気の中で訪れる人に安らぎを与えてくれます。牛たちと出会う、のんびりくつろいだ後は、冬なら「ヤルゴイ」でチーズフォンデュをいただくのがおススメ。帰り

にチーズをお土産に選ぶのも、楽しい。残念ながらすぐに行けない人にもうれしいのが、ネットオーダー。牛乳もさることながら、チーズはカルシウムの吸収も小魚の2倍だとか! 骨粗鬆症予防にいいですね。おススメは「フロマージュ・フレ」。熟成前の生チーズで、クセがなくさっぱりした味わい。醤油をかけて冷ややつくりたい。チーズが苦手でも大丈夫。そして風味豊かなカマンベール。これは塩分が控えめだから、よりヘルシーです。

◎フロマージュ・フレ(写真右) 160g/735 円
◎カマンベール(写真左) 150g 以上/1155 円
※購入合計が3150 円以上なら送料735 円〜(地域で違う) 3150 円未満なら1050 円〜

■弓削牧場
兵庫県神戸市北区山田町下谷上西丸山5-2
TEL.078-581-3220
11:00~18:00(1,2月は~17:00)
水曜日(1,2月は火&水曜日)
<http://yugefarm.com>

PROFILE



網本麻里(あみもと まり)
大阪市東住吉区在住、20歳。大阪国際大学人間科学部スポーツ行動学科2年。クラブチーム「カクテル」に所属。先天性内反足のため2歳で右足を手術。中学2年で再手術し通常のバスケットができなくなったのを機に、車いすに転向。16歳で日本代表メンバーに選ばれ、ジュニア世界選手権銀メダルをはじめ、数々の国際試合で好成績を収め、大会最優秀選手などにも選ばれた。08年北京パラリンピック日本代表チームに参加。4位。7試合で133得点をあげ大会得点王獲得。

おっとりしているとか、穏やかに見るとよく言われるのですが、負けずぎらいだし、気性は激しい方だと思います。練習や試合のときを見たら全然違うのがわかります(笑)。趣味はバスケット以外ほとんどありません。

ふだんの麻里さんは?

今でもバスケットができて、いるというのはいくらも感謝の気持ちでいっぱいなんです。

将来の夢や目標は?

当面は次回のロンドンのパラリンピックが大きな目標ですね。その時にはとてあらず大学は卒業して、いきたいと思います。

現在スポーツ行動学科で勉強していますが、将来の仕事なんかは全然決めてないです。ただ学校で子供を教えるとか、スポーツにはずっとかかわっていききたいとは思っています。

「バリアフリーカー」は「家族にやさしいクルマ」です

バリアフリーカー・コンサルタント社とは? 安心の中古福祉車両を、新車の1/2の価格でお届けする会社です。

《当社のポリシー》

- ① バリアフリーカーを「動く部屋」として、家族揃って戸外に出かける機会を増やす応援をします。
- ② 新車価格の1/2で販売することを目標にします。
- ③ 売るだけではありません。販売後も定期的に訪問して、使い勝手や安全面のチェックをします。

ノア 車いすスローパー



平成16年
¥1,550,000
(新車参考価格 320万円)

ラウム 手動運転補助装置付



平成12年
¥620,000
(新車参考価格 210万円)

ノア 脱着式車いすシート



平成12年
¥750,000
(新車参考価格 250万円)

福祉業界のビジネスをつなぐ!! 企業と専門家「福祉のプロ」が集う展示会
バリアフリー-2009
会期 2009年4月16日(木)~4月18日(土) 会場 インテックス大阪
(〒556-0034 大阪市淀川区西長田1-7 四国館102号)

バリアフリーカーの藤野です。
『値段は安いけど中古車だと心配』と思われる方は多いと思います。中古車を買うときにはよく注意して下さい。
私(藤野)はホンダの技師として長年新車開発に携わってきました。その経験を生かして中古でも安心できる福祉車両を一台一台吟味して選んでいます。
車いすでご来店いただければ、『乗車体験』もできます。先ずはお電話かFAXでご相談ください。



バリアフリーカー・コンサルタント

〒596-0053 大阪府岸和田市沼町20-11
Tel 072-431-2288 Fax 072-423-9966
定休日: 月曜日・祝祭日

3 いきいきSMILE

EVE イベントナビ

■ 第20回全国車いす駅伝競走大会

2月22日(日) 11時半、京都市左京区の国立京都国際会館前をスタート。西京極陸上競技場をゴールとする21・3キロ。主催・京都障害者スポーツ振興会(電話075・712・6006)ほか。

■ 第27回わかさ杯車いすバスケットボール選手権

3月22日(日) 9時、奈良県磯城郡田原本町宮森34の福祉センターで。奈良県障害者スポーツ協会(0744・33・3393)主催。

■ バリアフリー2009

4月16日(木)から18日(土)の3日間。「第15回高齢者障がい者の快適な生活を提案する総合福祉展」で大阪市住之江区南港北1のインテックス大阪で。入場無料。大阪府社会福祉協議会主催。

■ 第36回国際福祉機器展「HCR2009」

9月29日(火)から10月1日(木)。東京ビッグサイト東展示ホール。財団法人保健福祉広報協会では3月末まで出展企業を募集している。<http://hcr.or.jp>

新商品紹介

■ デサント・ポロシャツ



デサントとユニバーサルファッション協会が共同開発した「からだに優しいポロシャツ」が人気だ。「す

べての人にファッションをたのしんでもらいたい」と、深めの前立て、ラグランズリーブ、マグネットボタンの採用などで手や肩の動作が不自由な方でも着脱が簡単。しかもスポーティーなデザイン。伸縮性と耐久性に優れた新弾性繊維を使用し、動きやすいから快適という。問い合わせは、川村義美本社ショールーム(電話072・875・8037)

■ SDオーディオ「D-snsnp」と「レッツ・サウンド」

「D-snsnp」はパナソニックの携帯音楽プレーヤー。「レッツ・サウンド」はSDオーディオコントローラー。2つをセットするとオーディオプレーヤーに。身体が不自由なかたでも大きなボタンで操作が簡単。身体の状況に応じて入力スイッチ(別売)を使えば更に簡単操作に。お問い合わせは、パシフィックサプライ(http://www.p-supply.co.jp/comaid/l_sound/index.html)



関西発・おすすめ旅行

3月14日(土) 関西空港出発
「ハワイ ホノルルフェスティバルツアー6日間」
1名 230,000円
(別途燃料サーチャージが必要)

日米の文化交流をテーマにしたフェスティバルに参加。自由行動も楽しめるゆったりとしたスケジュール。募集締め切り/2月18日(ただし、満員になり次第締め切る)。関西のJTB各支店では取り扱っていないので、詳細は下記までお問い合わせを。

JTB首都圏バリアフリープラザ
(電話 03-3456-5411 / 9:30~17:30。土・日曜と祝日休)
<http://www.jtb.co.jp/bfplaza/>

春の味覚狩りの一番人気はいちご。三重県度会郡玉城町にある「玉城ふれあい農園」では車いすでもいちご狩り体験ができる。同農園では、天敵農法を用いて最小限の農薬で元氣ないちごを栽培している。



のいちごを存分に味わうことができる。園内には子供用アスレチック施設や芝生の広場もあるので、お弁当を持参して半日のんびり過ごしたい。帰りには直売所で新鮮ないちごをお土産にどうぞ。

玉城ふれあい農園/三重県度会郡玉城町勝田5248
電話 0596-58-3838 9:00~16:00 月曜定休(祝日は開園)
料金/2~3月は大人1400円 こども800円
4~5月は大人1200円 こども800円 ※約2週間前に予約がベター

いい日 いい旅、 いいお宿

Vol.8

思い切って「外」に出よう!

老化のサインは①足腰の衰え②栄養状態の低下③かむ・のみこむなど口腔機能の低下④他人との付き合いが苦手になる——などといわれています。これらをすべて解決してくれるのが「旅」ではないでしょうか?

人とふれあい、旬を味わい、見聞を広める。春が待ち遠しい季節です。元気に野外に飛び出したくなる季節ももうすぐ。バリアフリーに楽しめる、味覚の旅や、思い切って海外への旅行を紹介しましょう。

ゆったり行程、経験豊富な添乗員

一 あきらめていた海外旅行をかなえるツアー

車いすでもできちゃう

一 バリアフリーいちご狩り

「認定」「評価」って病院選びの参考になるの?

病気になる時、だれしも「信頼できる病院や医師に診てもらいたい」と思うものです。しかし規模や診療内容はさまざまですが、現在、日本には約8900もの病院があります。これらの病院の中からどのようにして良い病院を選べばよいのでしょうか? 最近、がんの治癒率ベスト50病院などランキングがやりにくく出版やウェブでも病院情報が紹介されていますが、病院や医師は手術の上手さなどを宣

第三者の視点で「医療機能を評価」



審査の結果、各項目の点数が一定の基準に達している病院には、認定証(5年間有効)を発行。一定の水準以下の場合には、該当項目について、改善するまで認定を留保します。この医療の質の向上に取り組む病院の認定は、安心して医療を受けられる病院を探す一つの目安にはなるでしょう。

また、認定証の意味合いは、一定の基準を満たすというだけではありません。対象の病院が問題の解決、改善に向けての取り組みを図ることで、患者が安心して受診できる医療機関を増やし、地域における医療の信頼性を高めることを目指しています。

現在、全国全病院数8832件のうち、2533件が認定されています(2008年11月17日現在)。

同機構のウェブサイトでは、認定医療機関の一覧を掲載(評価結果は公表同意をした病院のみ)。誰でも閲覧できることで、地域における病院の特性や機能を調べることに役立てられています。

働きやすい病院の「認定」も

このほか、医療関係職員が働きやすい職場環境にすることで、利用者によりよい医療・看護などが提供できることから、大阪市の特定非営利活動(NPO)法人「エイゼネット」は、「働きやすい病院評価事業(ホスピレート)」を行っている。評価委員会は社会保険労務士や医療経済学者、弁護士、ジャーナリストなどで構成され、書面審査、現地審査・ヒアリングなどで育児休業補償制度、介護休業や復職支援など病院の労務組織の就労関係を中心に審査・評価するという。

認定有効期間は5年。また、神戸市など行政が働きやすい職場を認定する制度を設けている所もあります。



地域に根ざし 進化する医療モール

「ショッピングモール」のように「一つの建物にさまざまな診療所がそろっている「医療モール」が今、注目を集めています。高齢化が進む中、住民にとっては1カ所で、歯科も内科も受けられるなど利便性があり、近年ではメタボ対策や健康教室などを開いたり、フィットネス、アンチエイジングをサポートするなど、特色ある医療モールも出現。進化する医療モールの現状を取材しました。

脚光を浴びる医療モールの特徴とは

内科や耳鼻咽喉科、歯科、婦人科など複数診療科の開業医が1カ所に集まった医療モールは、立地で分けば駅と直結した「ターミナル型」、複合商業施設の中にある「施設型」、ちよつと郊外の住宅地の中にある「郊外型」「医療ビレッジ」あるいは外来患者を減らし入院と救急医療に力をそそぎたい病院側と連携した「病院型」などがあります。

これらは単なる医院の寄せ集めではなく、モールならではの付加価値をつけています。例えば共用部を広くして一時的に患者の多い科目の待合室にできるとか、共同予約システムや、順番待ちのモニターを共用スペースに表示して各クリニックに入らずとも待ち時間を短縮できる、そこがショッピングセンターとの複合施設型ならその待ち時間に他のフロアで買い物ができる、というようなことです。

ドクターにも患者にもメリット

患者から見た医療モ



▲医療モールの立ち上げを話す
日本医業総研の猪川取締役

モールの現状を聞きまし

開業さえすれば 医院が成り立つとは 限らない時代

日本医業総研は、平成13年オープンした「アクタ西北クリニックフロア」(西宮市)をはじめ、平成19年オープンの「モンテメール芦屋クリニックプラザ」などさまざまな規模や形態の医療モール開設の実績を持ち、現在10件目の物件を進行中。

医療関連専門の会計事務所から分社独立した医療コンサルティング会社で、病院勤務医などの独立開業にあたり立地の選定、形態、事業計画、設計・建築、人員、広報、官公庁届け出まで、全ステップにかかわり支援業務を行う「株式会社日本医業総研」の猪川昌史・取締役ゼネラルマネージャーに医療

のですが、ここ数年来開業ラッシュが続く、患者の取り合いをしなければいけない状況です。とはいえ、患者に一度決めた医院を変えさせるのは容易なことではありません。

また医療費が増える一方の我が国では、2年に1度診療報酬が改定されるたびに、同じ診療をしていても収入は減少傾向という厳しい現実のなかで、医療機器などのハード面から、看護師の募集、PRなどソフト面まで勤務医の独立開業のお手伝いをする私どものような医療コンサルティングが必要とされるようになった感があります。

医療モール開設の 難しさ

開発にあたり、私どもはまずモールが成立するのかどうか一定の調査をした上で企画を進めます。医師のナマの声や地域の需要も聞いたりしながら計画を進め、入っていただく診療科目を決定・募集します。

付加機能をどれだけ つけられるかが重要

近年の私どものモールには、共同事務長というスタッフを配置しています。勤務医だった医師は基本的に経営者ではないので、看護師などスタッフの雇用や給与、契約などの面で分からないことが多く、事務長はそういう問題に対応します。

また、病院の地域連携室や各種団体に向いて渉外活動も行います。これらは単独開業では困難なこと、これからのモールの付加価値としては重要です。

MRIとかCTを専門に扱う「画像診断クリニック」を医療モールに置く試みもしています。病院でMRIをとってもらうには何カ月も待たされることもあり、少しでも早期に診断を受けられるようにすることで、国が推進する「予防医療」の一翼を担えると考えています。他にも患者の視点にたつて生活習慣病予防のためにフィットネスや、ス

これからの医療モール に求められる視点は

医療行政がさらに厳しくなっていく中での開業のポイントはやはり医療モールで、他の医師の方と連携しながらいかに地域医療に貢献できるかでしょう。重要なことは、地域からの視点で、そのモールが必要不可欠な条件は何かを考えることです。そして例えば来ていただいている患者さんを、健康クラブのような会員組織にして健康情報を配信したり、高齢化にむけての予防と介護、高度医療の提供、アンチエイジングなど、今までの以上に地域に根ざし特色ある活動を推進することも必要でしょう。そういう視点がないとこれからの医療モールは生き残っていけないでしょうね。



▲アクタ西北クリニックフロア(西宮市)

■ ア・イ・ウ・エ・オ体操で四十肩や五十肩を予防

1 「アッ」

正しい姿勢から「アッ」と指を差しながら、肩を突き出し、肩甲骨を前に押し出す。左右同じように。

腕だけでなく、肩を突き出すようにして、肩甲骨を背骨から外に向かって離すようにしましょう。



ポイント！
この時、片目をウィンクすると顔面の運動にもなります。

2 「イイ感じ」

①「イイ」で腕を伸ばして右手の親指を上立てる。



②「感」で指を下に。「じ」で①に戻す。左も同じように。

ポイント！
余分な力を抜き、肩をリラックスさせ、指を上から下、下から上にする時は、腕の付け根からぐるっと回す感じで。

3 「ウ」

①ウエートレスがお盆を持っているイメージで、ヒジから下を左右に動かす。まず、「ウエー」で、手のひらを下に。



②次に「トレス」で、ひじの関節をひねって手のひらを上にする。



4 「エ」

「エー」といいながら、手を耳の後ろに置き、胸をしっかりと張り、左右の肩甲骨を背骨の方にぎゅっと引き寄せる。



5 「オ」

手首を曲げて外国人のように、肩を耳に近づけるように上げる。上げた後、しっかり肩を元に戻し、上げ下げを繰り返す。肩甲骨を上下させるように動かす。



ポイント！
まゆげなども動かし、顔の筋肉もしっかり使うようにしましょう。

※ア・イ・ウ・エ・オを5回繰り返し返します。

【チェアエクササイズ4時間セミナー&認定試験】
指導講習会
3月14日(土)・15日(日) クローバープラザ(福岡県春日市)
3月21日(土)・22日(日) なみはやドーム(大阪府門真市)
【ブチ元気kai!!】高齢者・低体力者のための運動指導講習会
3月1日(日) ティアラこうとう(東京都江東区)
3月8日(日) アクション福岡(福岡市博多区)

パンフレット希望、講師派遣等についてのお問い合わせ。
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

障がい者がイキイキ働く

人気ベーカリーカフェ

障がいのある人とない人が共に働き、社会生活を共にする。'50年代にデンマークで生まれ、日本では'70年代に注目されはじめた社会福祉に関する理念のひとつ、ノーマライゼーション。その精神にのっとったベーカリーカフェを発見。JR学研都市線の住道駅から徒歩3分の「スワンカフェ&ベーカリー大東店」。

店内には甘く香ばしいパンの匂いがあふれ「いらっしゃいませ」と元気な声に迎えらる。現在、



この店で働く障がい者は5名。製パンとホールで、それぞれの仕事を懸命にこなしている。

実は「スワンベーカリー」は全国展開をしている、知る人ぞ知る組織。設立者はヤマト運輸で社長、会長を歴任した故・小倉昌男氏。小倉氏はノーマライゼーションの理念がなかなか国内に浸透していないことに問題意識を持ち、私財の大半を寄付してヤマト福祉財団を設立。障がい者がきちんと賃金を得て、自立できる職場を提供したいという小倉氏の熱い思いに賛同した「タカキベーカリー」の高木誠一社長が製パンのノウハウを伝授。おいしいパンを提供できると確信できた'98年に銀座に誕生したのが1号店だ。3年前にオープンした大東店は「社会福祉法人 大阪手をつなぐ育成会 支援センターさくら」が運営している。

「社員とパートスタッフの他に障がいのある方の就労移行支援事業の一環として、実習生も働いている。お客様とのコミュニケーションや社会のルールを実体験で身に着けられるのがいいですね。働くことの厳しさもそうですが、働く喜びを実感することで、仕事への取り組み方に責任が伴ってくるのではないのでしょうか」と支援センターさくらの平澤さん。

コーヒー190円などドリンク類がリーズナブルで焼きたてのパンがおいしくて…朝から夕方まで、通勤途中の会社員、ミセス、近隣の学生と幅広いファンに支持されている。



「スワンカフェ&ベーカリー大東店」

大阪府大東市末広町15-6
電話 072・871・1120
7:30~19:00/土・日曜、祝日休
<https://www.swanbakery.jp/shop2/daito.html>

福祉用具&住宅改修で自立支援！～台所編～

手や足の力が弱くなっている人や不自由な人にとって、大きな生活課題となる台所の作業。他の家事と違い毎日、欠かせないものです。立ったままの作業は、転倒する危険性も高く、それが怖くて、炊事ができないという人も少なくありません。でも、リハビリのためにも、可能な範囲で自分でやることも大切です。

そこで今回は、転倒する不安をなくし、安全に楽に作業できるポイントを「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アドバイスしていただきました。

ポイントはバランスと持久力

台所での作業は、大きな移動距離はないものの、バランスと持久力が求められます。バランスは動きが早いほど体のぶれが少なく、遅いと体がぶれやすくなり、特に、高齢となったり、病気（神経疾患や足の骨折など）になると、じつとしている静的なバランスの取り方が難しくなってしまう。まず、台所の動きで困ることを挙げてみましょう。

台所で困ること

台所は炊事する場所ですから、移動距離は小さいです。ただ、移動の仕方が普通とは違います。例えば、シンクの前で野菜を切つて、コンロ前へ移動するなど、横への移動が多いんです。また、後ろの物を取るために立ったまま上半身だけひねったり、しゃがんだまま

物を取ったり、立ちしゃがみを繰り返すことも多く、これが転倒の原因になります。さらに、立っている時間が長くて、体力もいります。人は、力がゼロでも、ふくらはぎの筋肉ひとつで立つことができるのですが、ひざや腰が壊れた瞬間に、力を入れないと立てなくなってしまう。だからこそ、立つていられるバランスと、持久力が必要になるのです。

病院でリハビリをする場合も、足の持久力をつけるために、院内にある台所用品で調理の練習をします。すると、主婦の方などは足の悪いのも忘れ、作業に集中されます。そういう意味でも、リハビリも作業しながら行う方が効果的だといえます。

ただし、バランスが取れないといくら手が動いても、とて必要です。手すり

2 手すり

しゃがんで何かをしないといけない時には、つかまる場所が必要。手すり

1 イスを置く

最も立つたりしゃがんだりが多いのは冷蔵庫関係なので、冷蔵庫の近くにイスを置く、つかまることもできるし、冷蔵庫に入れた物をいったんイスに置くこともできます。台にもなり、腰

3 家財の位置を変える

正面作業は、そう心配はないですが、後ろに振り向いたりした時に、ふらついてしまうことがあります。必要な物を見える範囲に置いて対応するのが理想的です。基本的に台所の配置

4 自分で注意すること

出来上がった物を運んだり、水を入れた鍋を火にかけたり、どちらか片方に荷物を持って動くという作業が絶対に出てきます。それが重いほどバランスが崩れてしまいます。いかに注意するかが大切です。決して無理をしないことです。できれば、鍋などを動かすこと

と自分が移動することを同時にせず、鍋は鍋・体は体と別に動くようにしましょう。

5 自助具を利用する

ビンやペットボトルのふたを簡単に開けられるオープナーや、まな板の下にも敷ける「すべり止めシート」、食器等のすべりを防止する「すべり止めマット」、片側がスロープになっている食べ物を集めやすく、裏面にすべり止めが付いている食器など、両手動作が困難な方でも容易に作業できる自助具がたくさんあります。

便利なものを選んで取り入れて、少しでも楽に安全に調理をし、食事を楽しんでいただきたいと思います。分からないと思ったら、福祉用具専門相談員の方に相談してみてください。

★三浦さんからのひと言アドバイス！

手指の力が弱い人や不自由な人におすすしめたのが、ハンドスプリングです。つまむ動作を助ける手用の装具で、身体障害者手帳や医療保険でも作ることが出来ます。台所仕事は、握ったり、つまんだりする作業が圧倒的に多く、それをいかにクリアするかが大事になります。スプリングを装着することによって、それまで自宅ですべてのおタマや、ハシ、スプーンをそのまま使うことが出来ます。

最近では、スプリングを装着している人はほとんど見かけなくなりまして、手が動かないで、とても便利なものだと思っています。ドクターの処方により、作業療法士が主になって製作します。一度、相談されてみてはいかがでしょうか。

---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。

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る。介護用品、補助具の相談や見積もりは無料です。

坂本 廣子の
かんたん旬感
クッキング



■ 焼き魚の茶びたし ■

作り方

塩かます…5尾
みづば…5本
煎茶…10g
湯…600cc(70℃)
塩…小さじ1/4

- ① 塩かますをはさみで半分切り、グリルで焼く。
- ② 急須に煎茶を入れ、70℃にさましたお湯を注ぎ、煎茶をいれる。鍋にうつす。
- ③ こんがりときつね色になったかますを熱いうちにお茶の入った鍋にいれる。
- ④ しばらく浸しておき、味見をして塩加減が足りなければ少し塩を加えて味を調える。
- ⑤ 器に盛り付け、小さく切ったみづばを散らす。

坂本 廣子(ひろこ)さん(50歳)
料理研究家として30年にわたり「食育」の普及に努め、相模大学客員教授、神戸女子短大講師として食育授業を担当。体調不良を予防する食育講座を開催。協会副会長。サカモトキッチンスタジオ主宰。

チェアエクササイズで、いきいきハッピーライフ！

加齢とともに衰える体の機能。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。いす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。元気な毎日のために、座ったままで生活に必要な体力づくり、はじめてみませんか！

チェアエクササイズVol.4

今回は、ア・イ・ウ・エ・オの言葉遊びをしながら、つらい四十肩、五十肩を予防できる体操を紹介。高齢者の方だけではなく、デスクワークの人にもおすすめです。楽しく体を動かし、肩・腕の調子を整えましょう。

エクササイズを始める前に「正しい姿勢」をマスター

いすの座面の前半分に、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、おなかとお尻を締めて、ひざの角度はほぼ90度になるように。

福祉機器
最前線
Interview W障害があっても気軽に自由に
ホンダが開発「リズム歩行型アシスト」って……

自動車メーカーのホンダが開発した二足歩行ロボット「ASIMO」。人間の「歩くこと」を徹底分析したプロジェクトがいま、福祉の現場にも福音をもたらそうとしている。ホンダが07年開発した歩行補助器具「リズム歩行型アシスト」がそれだ。現在は試作機段階だが、手軽な装着性と、滑らかで軽快

な歩行支援が特長で、医療現場やリハビリなどでの利用を想定している。「いつまでも気軽に自由に歩ける生活をサポートしたい」。開発責任者で本田技術研究所主任研究員の及川清志さん(52)に開発の狙いや今後の抱負を語ってもらった。



本田技術研究所主任研究員
及川 清志さん

――PROFILE――

及川清志(おいかわ・きよし)

1956年徳島県生まれ。東京理科大学院(電気工学専攻)卒業後、「おもしろいことに挑戦できそう」とホンダに入社。ガソリン噴射のコンピューター制御などエンジン制御システムの開発を担当。84年から92年までF1のエンジン制御システム開発に従事。総合優勝を重ねたホンダの黄金時代を支える。その後、インディカープロジェクトを経て98年、ASIMOを生んだ二足ロボット研究チームへ。03年4月以降リズム歩行アシストの開発責任者。

「リズム歩行型アシスト」開発のきっかけは？
ホンダは1986年に人間型ロボットの開発をスタートしました。人間の歩行を徹底的に観察、分析したデータをロボットに反映させ、何段階かの試作機を経て、2000年にASIMOが誕生しました。一方、高齢化社会では脳卒中による下肢のまひや転倒骨折、運動機能低下などで歩行困難者が増えることが予想されます。そこで「人の歩行を補助する器具」の開発を99年にスタートさせたのです。

開発の経過は？

私たちは「現物主義」と呼んでいますが、ホンダでは構想を「まず形にしてみよう」と試作機を作ります。ASIMO開発でも同様でしたが、そこから必要なもの、改善すべきものを探っていく。今回は制御機器の精密化と小型化、軽量化を目指しました。

より扱いやすく、体の負担を少なく、ということです。

そうですね。第1号機の電源は外部からのケーブル経由でした。00年にバッテリーを巨大なランドセ



ルのような箱に収めた初の自立タイプを作りましたが全重量は32kgにも達しました。05年には小型バッテリーを腰のベルト部分に収容し重量は3.5kgにまで軽量化、ほぼ現状に近い形となりました。

工夫した点は？

まず「共振」の原理です。ブランコに乗っている人の背中を軽く押すとスイングが大きくなります。この一種の慣性力を利用して、歩行の不自由な方の脚をモーターの力で押してあげればスムーズに歩けるのではないかと考えたのです。

第2に、歩数と歩幅の関係です。人は普段ゆっくり歩く時は歩幅が小さく、早足で歩くと大まかになります。この関係は「歩行比」と呼ばれ、速度を変え

ても一定です。私たちの器具では、センサーが股関節の動きから使用者の歩行比を検知、これよりも少し歩幅が広く、ピッチも上がるように調整しています。ですから、脚を動かすにいくい方や、左右の運びにずれのある方の方が効果が大きいと考えています。

臨床試験などの結果はいかがでしたか？

06年に「普通に歩けるが転倒が怖い」という高齢者14人に1日30分の歩行を5カ月間続けてもらいました。その結果、歩幅や速度が伸び、足首を動かす筋肉や脚の付け根の筋活動が活性化しました。さらに「外出や歩くのが楽しい」という心理面での効果も現れました。現在は埼玉県内の病院での臨床試験を続けていますが、片足まひや

すり足の患者にも改善効果がみられ、脊髄損傷の方の歩行訓練にも器具が使用されています。

現場からの反応はいかがですか？

07年10月に東京で開かれた国際福祉機器展に出品して以来、各地の展示会で約900人に装着体験して頂くとともに、医療機関や理学療法士の方からの「リハビリにぜひ使いたい」などの反響が届いています。また、当研究所が開発したもう一つの歩行補助器具「体重支持型歩行ア



「体重支持型」というのはどんなものですか？
専用靴のついた2本の脚にサドルをつけた形で、中腰での作業や階段昇降などの移動を楽にする、主に業務支援用に想定しています。

今後の抱負を教えてください。

商品化へ向け、実用性の向上や社会のニーズ、コストなど有効性を検証している段階です。何よりも多方面からの反響は励みになりますし、責任も感じています。「移動する喜び」は二足歩行する人間の根源的な自由そのものではないから。

「リズム歩行型アシスト」体験記
サイズはS M Lの3種類。ヘッドホンのようなシルバースタリクの本体は近未来的で洗練されている。フレームは軽量の炭素繊維製。ウエストポーチを後ろ向きにする感じで腰に装着、背中側のバック内にバッテリーとコンピューターが収まっている。モーターとセンサーを収納する「耳あて」部分に、太ももと運動するフレームをつないで準備完了。全体で重さ2・8kgだが腰につけるのでもともと気にならない。歩き始めるとモーター部から「ウィーウィー」とか



すかな振動音が聞こえる。歩幅が小さい時は脚をつかんでひきずられる感じが、スピードに乗ると自然に脚が前へ前へ押し出されて映画「ロボコップ」になった気分。背筋も伸び、歩く姿勢がよくなった気がした。及川さんによると坂道や階段などで、地面をける時に最もアシスト力を得やすいという。内蔵の小型のリチウムイオン電池は一回の充電(約60分)で2時間の使用が可能。まさに「歩く楽しさ」を誰もが実感できる器具だと思った。

やる気アップ・楽しく生きるための
「コーチング講座②」

世の中にはストレスとなるものがたくさんあります。やりたくないけれどしなければならぬ仕事や、しように思いながら先延ばしにしている家の用事を心の片隅にいつも気に掛けながら過ごすのもストレスです。ぎくしゃくした人間関係にもストレスを感じます。

何が原因かを見つけていきます。実は仕事そのものだけでなく、人間関係に元があることが多く、一緒に働く人とのコミュニケーション不足だったり、沢山の仕事を抱え込んで誰にも言えなかったり、さらには家族の問題が影響している場合もあります。

一対一のコーチングでは「何にストレスを感じるか思いっきり限り、出してみませんか？」「根っこには何があると思いますか？」「それが無くなるとうなりますか？」「それを持ち続ける」と今後どんなことが起きるのでしょうか？」などコーチの質問に依頼者(クライアント)が答えていく中で原因が明確になり、自分自身でストレスをマネジメントし、前進するプロセスの力に変えることもできるのです。ストレスと人間関係は深い関係にあります。そこで人間関係の基本となるコミュニケーションを見直すことが重要になってきます。

そういうことから、特にストレス度の高い看護師さんなどを対象にしたストレス・マネジメントのためのコミュニケーションセミナーも行っていきます。

――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。

7 いきいき SMILE

医療
最前線
Interview



千里リハビリテーション病院副院長
医学博士 理学療法士

吉尾 雅春 さん

私たちの望む「病院らしくない」医療環境が具現化してきました。

ユニホームは従来の白衣の持つ權威主義的な威圧感をなくし、雰囲気

「リハビリテーション・リゾート」をコンセプトにした千里リハビリテーション病院（橋本康子院長）が大阪府箕面市小野原西の閑静な住宅街の一角にオープンして2年目を迎えた。一日も早い在宅復帰を目指し日常生活動作の改善にも力を入れている。同病院は、ロビーから病室まですべてにおいて「病院であること」を忘れさせ、リラックスしてリハビリテーションに取り組める快適な医療環境が注目を集めている。時代をリードするクリエイターたちによる建築・インテリア・アメニティ・ユニホームや院内のBGM、アロマの香りまで、まさにリゾート・ホテルを思わせる。

分で調理できるキッチンも配し、雰囲気はまるで住まい。いったん外に出てレストランまで歩いていく食事、自分で選ぶメニュー、病室に向かう玄関では靴を脱いで上がるなど、日常生活に近い環境を作り、病院での生活そのものが、自然な形でリハビリにつながるように考えられている。吉尾雅春副院長に千里リハビリテーション病院の考え方を聞いた。

当初私たちが自ら設計し、いろいろアイデアも出しましたが、どうしても従来の病院という枠から離れられませんでした。そこで著名なクリエイターである佐藤可土和氏に総合プロデュサーとしてかわっていただきました。建築・ランドスケープ、インテリア、香りや音の演出、ユニホーム、図書など、各分野で時代をリードするクリエイティブ・スタッフの方々が集し「リハビリテーション・リゾート」というコンセプトのもと、

「病院らしくない病院」



千里リハビリテーション病院

同病院は、07年10月に医療法人社団和風会が開設した回復期リハビリテーション病院。鉄筋4階建て、病床数172床、敷地面積3722㎡。疾病管理とリハビリテーションを両立できる機能を24時間365日体制で提供している保険医療機関だ。くつろぎの

コンセプトは「リハビリテーション・リゾート」

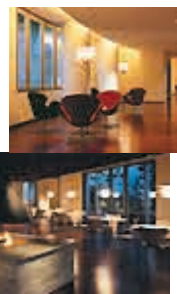
ホテルと病院（ホスピタル）は語源が同じなのに、実際はかなり扱いが違います。人間としての尊厳を考えると、知らない者同士4人一部屋が一般的である病院には疑問が残ります。また、病院を一步出たらバリアだらけの社会が待っています。多くのリハビリテーション病院はバリアフリー。単純におかしいと思いませんか。こういう問題を踏まえ、私たちが目指したのは、人間の尊厳を第一に考えた、全室が個室で快適な環境を持った、そしてあらゆる場面で様々なバリアを含む日常生活に近い環境でリハビリを行う「病院らしくない病院」でした。

尊厳を重視し
日常に近い環境を

気を柔らかにしてくれています。ベランダの柵を横ラインにしてあるのも「檻」という精神的拘束をなくすための配慮なのです。

寝食は別の場所で、
玄関では靴を脱いで

当病院は全体がリハ室という考え方で、課題志向的な視点で患者さんにアプローチしています。寝食が別になっていることもその一つ。食事は1人1人屋外に出て、歩ける方はレストランまで歩かないといけない。また玄関では靴を脱いだり履いたりという動作が必要になっています。こうした生活の必然性の中で自然に社会復帰の訓練ができるようにしてい



少しでも早く
立たせることが肝要

現在当病院は、府下20あまりの病院と連携をしています。「地域連携パス」といって、例えば大腿骨頸部骨折でしたら2週間て急性期病院から次のリハビリテーション病院に送るといふ仕組みがあります。その機能も少しずつ発揮できるようにになりました。私たちの病院には一般病棟があります。そのことを知っている病院は、患者さんを早く送ってきますが、知らない病院もあ

りますので、これを早く浸透させなければいけません。急性期の病院にはセラピスト（理学療法士、作業療法士など）が少なく、長くいると立ったり歩いたりする機会が少ないために「廃用症候群」に陥りやすいのです。麻痺した側も良い方も、かなり筋力が落ちて自分で真つ直ぐ立っている感覚がよく分からなくなっています。そういう人を良くしていくには大変時間がかかるので、私たちは早期の病院に「早く立ち立たせてください」とお願いしたいのです。

歩けるようにすることが、
セラピストの仕事ではない

リハビリテーションの概念が日本に入ってきた1960年代当時、「神経生理学的アプローチ」という考えが主流で、緊張が増すから「歩るかせろな」、動きを止めるので「装具は使えな」、装具を使うのはセラピストとしての敗北だという声さえ聞こえてきました。今はこの考え方は世界的にはやめる方向に動いていますが、日本ではまだまだ根深く残っています。人間は生活を営む社会的動物です。すぐれた装具や乗り心地のよい車いす、環境を活用して、歩けない人を外に出してみようという気持ちにさせることが大切です。いくらきれいに歩けるようにしてあげても、その人が閉じこもってしまてはだめで、セラピストが「治療する」ということに酔ってしまつて、そういう大切なことを忘れてはいけません。

本心に信頼できる医療に
なっているか

リハビリに関しては脳卒中の患者さんがある問題を持っているとき、それがなぜ起っているのか、セラピストが本

吉尾 雅春 (よしおまさる)

千里リハビリテーション病院副院長。医学博士。理学療法士。1974年九州リハビリテーション大学校理学療法学科を卒業後、広島県の中労災病院勤務。その後大阪・兵庫の病院で理学療法士として、また大学講師として活動。札幌医科大学医学部において02年に医学博士学位を取得。03年に同大保健医療学部教授、06年に

香川県橋本病院と千里リハビリテーション病院の副院長に就任。07年厚生労働大臣より解剖資格認定を受ける。日本理学療法士協会神経系理学療法研究部会長。

■千里リハビリテーション病院
所在地＝箕面市小野原西4丁目6番1号
電話 072 (726) 3300

にきちんと評価できているかという非常に疑問です。CTやMRIの画像を見てどこに何があるのか、どういう神経が走っているかほとんどわかってないのです。私は過去700体くらいの解剖経験がありますが、この解剖学的視点は、私たちのように体の動きを診る仕事にはとても重要なことなのです。ですから、そういう視点で患者さんを診るように院内で研修や指導を行っています。また、全国各地で講演していますが、もっともたくさんの方々から考えしてほしいです。

私たちの存在をやっている
ことをもっと知ってほしい

まずは医療機関に我々のことをもっと知ってもらうことが必要で、論文や学会でアピールしていくことが一つ。地道ですが、それがうちの大事なことです。それと連絡会・協議会など足しげく通って理解してもらうことも大切です。もっと広く影響のある方々にアピールする機会を作らなければと思っています。

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



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）

プレゼント

① ピジョン株式会社
「お口さわやかタブレット」

歯磨きを負担に感じたり、お口が気になる時、一粒で手軽にお口をさわやかにするタブレットをプレゼント。

高齢者の方に安心して口にしていただけるよう、飲み込んでも気管をふさぐ心配のない大きさと形に工夫を凝らしました。

今回はグレープ味・梅味を2種類セットで10名様に提供。この機会にお試しください。

■価格:24粒入り
1袋420円(税込)
■ピジョン株式会社
お客様相談室
03-5645-1188
http://pigeon-hhc.info/

グレープ味・梅味を
2種類セットで
10名様に!

② サントリー 話題の知的栄養素
「アラビタ」

今、脳の健康として話題の知的栄養素、「アラキドン酸(ARA)」と「DHA」を配合したサプリメントをプレゼント。

いつまでもクリアな頭で毎日をイキイキと過ごしたい人の頼もしい味方。加齢とともに減少する栄養素。益々元気なアンチエイジングライフをこの機会に始めてみてください。

■問い合わせ:フリーダイヤル
0120-837-310
■商品価格
:通常価格6300円(税込)
定期お届けコース価格
5670円(税込)

③ ミツカン 血圧が高めの方に!
「マインズ 黒酢ドリンク」

血圧が高めの方にお試しいだきたい「マインズ 黒酢ドリンク」を2名様にプレゼント。

お酢の主成分である「酢酸」を含んでおり、血圧が高めの方に適しています。まろやかな酸味で、1本16kcalと低カロリー。厚生労働省より特定保健用食品の認可を得た商品。この機会にお試しください。

■商品問い合わせ先:
0120-261-330
■価格:1個 126円(税込)

●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4月1日の消印有効。当選発表は商品の発送をもってかえます。

1ケース(18本)を
2名様に!

＝高齢者の生活を総合的に支える＝
地域包括支援センターとは？

住み慣れた地域で、その人らしく、生活するために。

介護保険法の改正に伴い、平成18年4月1日からスタートした「地域包括支援センター」。地域包括支援センターとは、市町村が主体となり、地域で暮らす高齢者の生活を総合的に支えていくために設けられたセンターです。

では、その役割とは？ そしてどのように運営されているのでしょうか？ 東大阪市の包括支援センター「社会福祉法人 仁風会」の脇田寛史さんにお話を伺いました。

ワンストップ(窓口一本化)の相談窓口

「包括支援センターの大きな理念になるのが、ワンストップの相談窓口ということです。さまざまな問題に保健師、社会福祉士、ケアマネジャーの3職種が協力し合って、問題を適切に解決していくためのアドバイスやお手伝いをさせていただくのが主な業務です」と脇田さん。

運 営法は、自治体によって異なり、市が社会福祉協議会などに委託をしているところもあれば、行政から民間の社会福祉法人に業務委託をしているところもあるそうです。

大阪市の場合は、各区に1カ所、社会福祉協議会に看板が掲げられ、地域の在宅介護支援センターがサポートしながら運営されています。東大阪では、市内19カ所にセンターを配置し、より小さな地域内での相談を細かく受けていく体制を取っています。

相談できる内容は、総合相談、権利擁護、介護予防

です。そのためのプランであり支援です」

また、国の方針では、予防プランの一環として、健康状態や適切にサービスを利用していかなど、状況確認のために、3カ月に1回の訪問が義務づけられています。脇田さんは、それでは少なすぎるという見方です。

「3カ月に1回だけでは、把握しきれない面もあり、信頼関係を築くのも大変です。なので、ここでは、最初、信頼関係を築けるまでは、1カ月に1、2回のペースでお伺いしたり、電話させていただいたりしながら、ご相談を承るようになっています」

毎 月20、30件の新規プランの依頼があり、現在、160件の予防プランを抱えているセンターの一番の悩みは人手不足。「どこに包括さんも予防プランの作成などに追われることが多く、人手が足りないということが共通の悩みになっています」。

包括支援センターの業務内容は全国で統一されていますが、活動内容は地域によって差があります。これは高齢化率と地域課題が異なるためです。東大阪市の大きな問題は、閉じこもりだということです。

「東大阪は、高齢化率は15%ほどと低いですが、この地域の特徴は、生駒の山すそというところで、斜面の急なところにお住まいの方が多いということです。なので、高齢の方は、外に出る機会が減り、家に閉じこもりがちになりやすくなります。何とか、外に出ていただくために、地域の公民館をお借りして、体操をメインとした介護予防教室を開催したりしています」

超 高齢化社会の到来、独居老人の増加に伴い、今後、包括支援センターの役割もますます大きくなっていきます。脇田さんは支援活動を通じて、「地域の中でみんなが過ごしやすいようにするには、体の動く世代ではなく、動きにくくなった方たちを支援していくことが大切だと思います。それが円滑にできてこそ、過ごしやすい地域が作っていくのだと思います」と熱く語ってくれました。

ますます地域包括支援センターの役割が大切になりそうです。

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4月1日の消印有効。当選発表は商品の発送をもってかえます。

Seriesux 新製品

老人性乾燥肌・湿疹・かゆみに 竹のエキス配合の石けんを!!

(竹酢液)

「竹酢液」とは…
竹から抽出した天然成分で、優れた抗菌・殺菌作用があることが知られています。

【竹酢液の主な効果】

- ◎消毒・消炎・殺菌効果がある
- ◎かゆみを抑える
- ◎細胞を活性化させる
- ◎新陳代謝促進
- ◎荒れたお肌を収れんする
- ◎自然治癒力を高める

ご覧ください!
天然成分ならではの
この透明感を!!

お試し価格
アピュア石けん
100g 定価3,360円(税込)
2,100円(税込)

石けん2個セット
3,675円(税込)

老人性乾燥肌からくる「かゆみ」「湿疹」などでお悩みの方に、竹のエキス「竹酢液」を配合した「アピュア石けん」が大好評。

お年寄りに大人気!
超低刺激の
お肌に優しい石けん

●アピュア石けんの効果・成分●

- かゆみを抑える竹酢液・甘草エキス
- 湿疹を改善するコクトオリゴ
- 乾燥を防ぐヒアルロン酸
- 肌を清潔に保つティートリー油・ヒバ油

お喜びの声をお聞かせください!!

長年悩みの種だった顔と体の湿疹が、この石けんを使ったらほとんど改善されて、しっとりした肌になって驚いています。このアピュア石けんのおかげでかゆみも抑えられ、出かけるのが楽しくなりました。竹のエキスはものすごええわ!!
(滋賀県 安田さん 60代女性)

娘から「かゆみが治まるから使ってみて!」と言われ、そんな石けんあるわけないわ…と、半信半疑で使ってみました。使う度に、かゆみが治まるのが実感でき、冬は特に乾燥してかゆくなるので本当にありがたいです。
(三重県 福山さん 70代男性)

ご注文・お問い合わせ
0120-64-0005
受付 / AM9:30～PM8:00 (日・祝日PM6:00まで)

株式会社セリュー帝塚山
大阪府住吉区帝塚山中1-10-3
FAX 06-6672-9090 http://www.seriesux.co.jp

●商品はお申し込み後7日以内にお届けいたします。●送料210円(税別)です。●商品をおいしは別途送料がかかります。●商品到着後7日以内返品可。但し送料はお客様負担となります。●商品開封後の返品は不可。●納期目安:2009年4月末日まで。