

何かと出会って 新たな発見

暮らしほっとワーク

—バリアフリーへのかけ橋—

Vol.18

FEBRUARY 2003



今号の
CONTENTS
もくじ

使ってみて!おすすめ福祉用具…P2~3
新ネタ発信…………… P4
介護教室レポート…………… P5

お困り事相談室 ……P6
リサイクル相談事業部より…P7
お知らせ…………… P8

使ってみて!

おすすめ福祉用具

その5 杖

～安定した歩行を助ける杖～

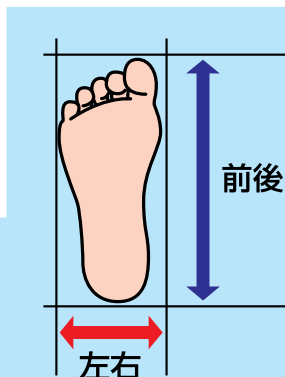
杖の種類

杖には、手だけで体を支える杖（ケインと言いT字杖や多脚杖など）や手以外でも体を支える杖（クラッチと言い松葉杖やロフストランド杖など）、障害物を確認する杖（目の不自由な方が使用する白杖など）などがあります。ここでは、手だけで体を支える杖について説明します。

杖は片足立ちしたときにバランスを取りやすくし、安定した歩行を助ける福祉用具です。

片足立ちをしたときに前後方向と左右方向のどちらにバランスを崩しやすくなりますか?前後に長い形をした足は前後方向のバランスを取りやすく歩くのに適していますが、左右方向のバランスをとるのは苦手です。高齢により足腰が弱くなると左右方向のバランスを崩しやすくなります。

足裏は前後に長く、左右に短い形をしています。したがって、片足立ちをして体を支えている支持面が片方の足裏だけになると、左右方向にバランスを取りにくくなります。



最適な杖の長さ

杖の長さ合わせのいちばん簡単な方法は、肩をリラックスさせ、手を垂らした時の床から手首までの高さです。しかし、この方法だけでは腰の曲がったお年寄りには短めの杖になってしまいます。杖の長さを合わせるときの手首の高さはひとつの目安でしかありません。長さ調整のできる杖がありますので、いろいろと長さを変えてみて、使い勝手の良い長さを調べると良いでしょう。



●長さ調整できる杖



杖を持つ手は、右?それとも左?

杖を使用して歩くと、片足立ちになった時に左右方向のバランスを取りやすくなります。したがって、床面につく杖先の位置は、体の前方よりはやや外側について使用します。では、杖を持つ手は片足立ちをしている時に右手と左手のどちらに持つと良いのでしょうか?右足が不自由な方の例で考えてみましょう。

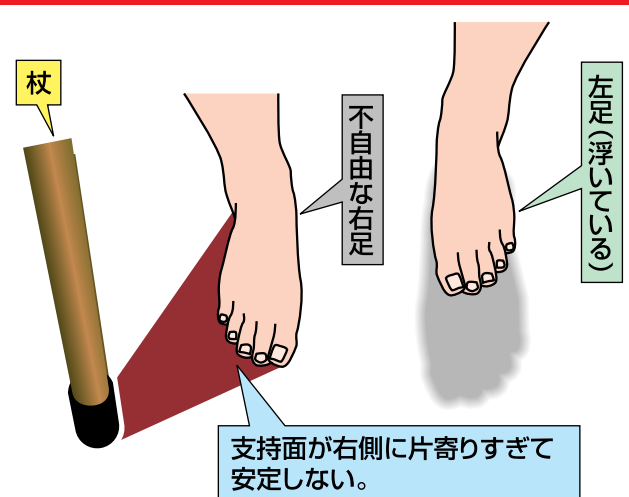
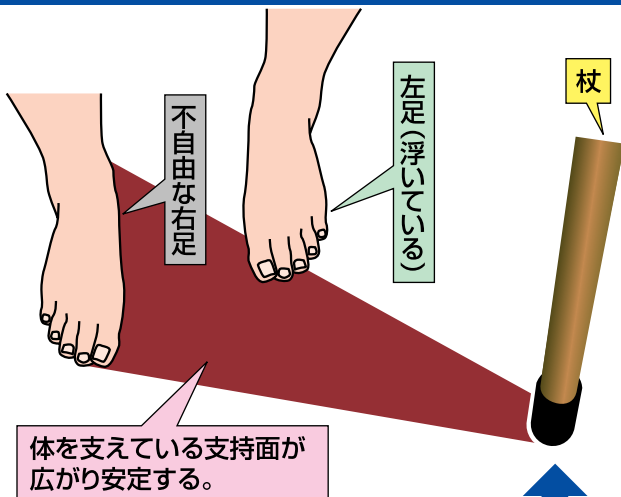
○ 良い例

右足の不自由な方が左手に杖を持つと、体を支えている支持面が広がり安定します。



✕ 悪い例

右足の不自由な方が右手に杖を持つと、体を支えている支持面が右側に片寄りすぎて安定しません。



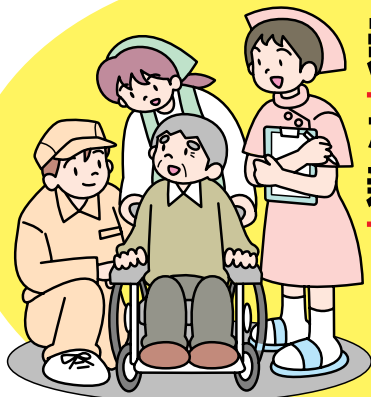
杖は**不自由な足側の反対の手に持つて**使用することで安定した歩行を助けます。

次回は、杖の握り方と杖先ゴムについて説明します。

新ネタ発信

なごや福祉用具プラザ 新製品展示のご紹介

プラザでは約2ヶ月に1度、新製品展示の選定をおこなっております。福祉用具は様々な工夫や新しい機能が増えています。一度ご覧になってお確かめください。



① 参考価格 ② 特徴(申請企業の説明文を転記)
試用体験や製品に関するお問い合わせは、
なごや福祉用具プラザのカウンターまでどうぞ。



フラッシュサイクル

- ① 18,000円/20,000円
- ② 直線なら300m離れても確認できる大光量のストロボフラッシュ。特に曲がり角の交通事故(車イス)防止に寄与する器具です。



タウンパートナー

- ① 348,000円
- ② 簡単操作とメンテナンスフリーに加え、大型キーグリップ、視認に優れたステッキホルダーの採用で使い易さと安全性を備えています。



快適・自由な車いす

- ① 175,000円
- ② 実質前座高33cm(最低)、背シート調整機能、アンカー付きボトム構造、選べる座幅(36・38cm:2段階)などの特徴があります。



ハンディータイプ マイクレスリーバー 聴吉

- ① 21,000円
- ② 折りたたみ式携帯電話型増幅器。付属のイヤホンを使い、胸ポケットや机の上などに置いてハンズフリーの状態での使用も可能です。



コンパクト車いす のっぴー

- ① 35,000円
- ② コンパクトに折りたたみ収納バッグ付きですから持ち運びに便利です。安心の介助ブレーキ付き。ブレーキレバーを握ると介助ブレーキ、ブレーキレバーを下に押し下げるとパーキングブレーキになります。



パンチングウォッチ (振動目覚まし腕時計)

- ① 13,000円
- ② 難聴者向け、アナログ式振動目覚まし腕時計(世界初)。電池寿命が1年と長寿命で強力振動を実現。時刻合わせも高齢者でも簡単です。



みまもりほっとライン専用ポット 「iポット」

- ① 3,000円/月でレンタル
- ② 無線通信機を内蔵したポットをお年寄りが使うと、離れて住むご家族がその使用状況をパソコンや携帯電話で受信することができます。



アルファプラ

- ① 120,000円
- ② 驚異の衝撃吸収材αGELと特殊な低反発フォームを積層させた褥瘡予防マットレス。体圧分散性と睡眠姿勢保持力に優れています。



安全ガスコンロ (セイフル)

- ① 45,800円
- ② 「コンロの消し忘れ」や「鍋の焦げつき」を防ぐ自動消火機能付です。安全機能を充実させた安心で使い易いコンロです。



ぴぴっとフォン

- ① 6,800円
- ② お年寄りでも簡単に操作できるシンプル機能。基本使用料は月額980円のお手頃料金。居場所を伝える「ここだよナビ」機能付きです。



ティルト機能付 サンキャリアA(電動式)

- ① 198,000円
- ② リモコンで本人でもできる電動の座面傾斜機能が付き、リクライニングと合わせ、前スベリ、床ズレ防止ができ長時間座っても疲れません。



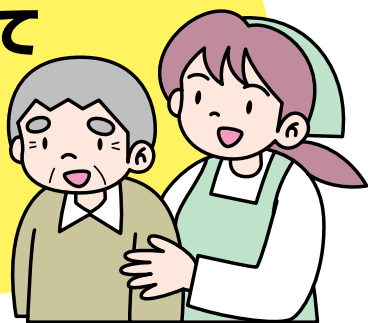
わかるんです

- ① 198,000円
- ② 視覚障害者などの、物品名称確認を可能にして家庭内の生活を支援するガイドシステムです。



介護者教室レポート

介護者教室って
どんなことを
しているの？



介護者教室は、名古屋市の委託を受けて市内16区で実施している一般市民向けの無料講座です。「健康な生活をおくるために」「お年寄りの食について」など介護のポイントや、同じ介護をしている方々の交流の場として介護者のリフレッシュを兼ねた講座等も開催しております。今回は東区で行われたひがし介護者教室の講師をして下さいました、名古屋市総合リハビリテーションセンター附属病院 歯科衛生士 柴田享子先生にお話を伺いました。

「介護の質は、口の中でわかります。」

お話：名古屋市総合リハビリテーションセンター附属病院
歯科衛生士 柴田享子先生

昨年度より、ご縁があり介護者教室の講師を務めさせていただいております。この教室は、介護の合間を抜けて来られる方、あるいは介護職、看護職と実際に在宅支援されている方、そして近い将来のため知識を得ようとしている方などと、日頃はお会いできない多くの住民の方々とお顔を見てお口の中のお話ができるとても楽しみにしている場所のひとつです。

今回の東区では、「高齢者や要介護者の口腔（口の中）特徴」、「口腔（口の中）役割」、そして、最近テレビでも取り上げられている「誤嚥性肺炎」、「口腔（口の中）乾燥」などの話題からお口の中を清潔にするこの重要性をお話いたしました。また、歯ブラシ・歯間ブラシ・デンタルフロス（糸ようじ）・洗口剤などの口腔ケアの道具を持参し、実際にどのようにきれいにするかについて参加者からモデルさんをお願いし実演いたしました。終了後、「入れ歯の管理方法は?」「自分に合った歯ブラシや歯間ブラシは?」「口が乾燥するのはなぜ?」など介護のみならずご自身の質問をも頂き、皆さんの関心の高さを痛感いたしました。

日頃忘れがちな口の中のことですが、「介護の質は、口の中でわかります。」「健康はお口から。」今後もいくつかの区に出かけますので、是非、教室でお会いしましょう!

介護者教室に関するお問い合わせは、なごや福祉用具プラザまで。
TEL 052-851-0051 FAX 052-851-0056

プラザ お困りごと 相談室



先頃、78歳の夫と暮らしている73歳の奥様からこんな相談がありました。

「夫は脳卒中でベッドに寝たままです。排泄はオムツを使用してます。しかし最近尿意を感じた時サインを送っている事に気づきました。オムツ以外に何か方法はないでしょうか？」

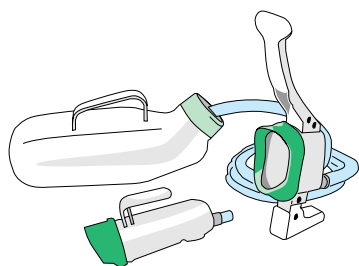
夫と二人暮らし。夫は脳卒中でベッドに寝たままですが最近夫の様子を見ていてある事に気づきました。寝たきりで言語に障害があり自分の意思を伝達できないと思っていました。しかし夫は尿意を感じた時動かす事ができる左手を動かし尿意のサインを送っている事が分かりました。右手は動かす事ができませんが左手は右手に比べ動かす事ができます。すぐにはスムーズにはいかない事は分かっていますが排尿について自分でできる事を少しでも増やしてあげたいと思います。何か尿器、方法があれば試していきたいと思います。但し、今の段階では、尿瓶は重く自分で受尿口に持っていく事は難しいです。尿瓶以外の尿器、方法はないでしょうか？」

プラザからのアドバイス

握りやすい持ち手で、仰向け、横向き等体位に合わせて簡単に採尿口を股に置く。さらに排尿中尿器が尿で重くならず、使用に際しては皮膚への汚れが少ない。尿量の測定、使用後の手入れも簡単にできる安楽尿器等を紹介しました。

その後、プラザに立ち寄ってくださり、「排泄はオムツ以外にも色々な方法がある事がよく分かりました。夫もベッドの上ですが自分で排尿ができるようになり、生活への意欲、自信も取り戻せた様です。排便に関しても希望が持てる様になりました。焦らずに自分でできる事が広がる様に工夫していきたいと思います。」

と明るい顔で話してくださいました。



その他、下記のようなご相談もお気軽にどうぞ。

- 寝たきりで全く腰を持ち上げられないが使用できる尿器・便器ないか？
- 寝たきりで少ししか腰を持ち上げられないが使用できる尿器・便器ないか？
- 寝たきりだが大・小同時に使用できる尿器・便器ないか？
- 足を容易に開く事ができないが使用できる尿器・便器ないか？
- 日中だけオムツを外したいが？
- 差し込み便器使用后簡単に汚物処理できるものはないか？
- ベッドの端に座ったまま使用できる尿器はないか？

リサイクル 相談事業部より

楽しいお出かけ 情報のご紹介



今回は、名古屋の新スポット「オアシス21」をご紹介します。「オアシス21」は、地上14mの空中散歩が楽しめる大屋根「水の宇宙船」のある公園で、テレビ塔の東側、愛知芸術センターの西側に位置します。

エレベータも障害者用トイレもあるので、安心してお出かけ下さい。

「オアシス21」の魅力

- 宇宙船をイメージした大屋根を流れる水は、昼間は太陽の光で、夜はネオンで輝き、幻想的!
- 飲食店がたくさんある。中は狭いところもあるけれど、どの店も入り口に段差はない。
*回転寿司だけは席が1席をのぞいて固定式のため、車いすでは不便。
- スロープやエレベータ等が設置されているので、地下鉄、地下街、NHK名古屋放送ビル、愛知芸術文化センターへの車いすでの移動が可能。雨の日も快適。
- 障害者用トイレが6ヶ所もあって安心。

緑の大地(地上公園)

芝生が敷きつめられた公園内には、風によって音が流れる「風のオルガン」塔があったり、季節を感じられる紅葉や桜が植えられている。ただ、公園の東側がNHKと愛知芸術文化センターの2階とつながっている関係で東西の高低差が6mもあり、手動車いすではかなりきつい傾斜となっている。この公園へは、地下またはNHKが愛知芸術文化センターの2階から入るとよい。

バスターミナル(半地下)

市バス、名鉄バス、三重交通、JR東海の高速バスが発着している。車いすのまま便利に利用できるのは、4路線。(車いすでのアクセス参照)

銀河の広場と31の店舗のフロアー(地下)

大きな屋根の下は吹き抜けになっており、イベントが開催される広場と、それを囲むように、飲食店や衣料品店、旅行会社など31のショップが並ぶ。



大屋根、水の宇宙船「地球号」

水が流れる大きな屋根の器の周りは散策路になっている。

■ 場 所 名古屋市東区東桜1

■ 身障トイレ

地下の銀河広場は23時まで使用可能、地上公園、バスターミナルは24時まで使用可能

■ 車いすでのアクセス

- 地下鉄 桜通線久屋大通駅より電動車いすで5分/名城線・東山線栄駅より電動車いすで3分
- 名鉄 瀬戸線栄町駅より電動車いすで3分
- 市バス 西区の循環バス・栄11・幹栄1・幹栄2のノンステップバス

■ オアシス21の問い合わせ

栄公園振興株式会社 TEL 052-951-7101
FAX 052-951-7103

バリアフリーな宿情報、交通機関、福祉制度情報等々、お気軽にお問い合わせ下さい。

AJU自立生活情報センター

昭和区御器所通3-12-1
御器所ステーションビル3F なごや福祉用具プラザ内
TEL052-851-0059
FAX052-851-0159
E-mail aju-inc@pop21.odn.ne.jp



第6回
国際福祉健康産業展

Welfare 2003

2003 5/23日(金)～25(日)

～ウェルフェア2003のご案内～

お問い合わせ先:

名古屋国際見本市委員会事務局
〒464-0856
名古屋市千種区吹上二丁目6番3号
(名古屋市中企業振興会館内)
TEL 052-735-4831 FAX 052-735-4836
URL
<http://www.u-net.city.nagoya.jp/welfare/>
E-mail
nitfc@u-net.city.nagoya.jp

今年で第6回となります国際福祉健康産業展「ウェルフェア2003」(主催:名古屋国際見本市委員会、(社)名古屋市総合リハビリテーション事業団(なごや福祉用具プラザ)が、5月23日(金)から25日(日)の3日間、ポートメッセなごや(名古屋市国際展示場)で開催されます。(午前10時～午後5時まで)

この催しは、中部地区最大規模で行われる福祉・健康に関する展示会です。高齢者社会が進む中で、今後一層ニーズが高まると予測される福祉用具を中心に、福祉・健康に関する製品やサービスを一堂に展示し、関連産業の育成・振興を図るとともに、バリアフリー社会の実現に資することを目的としています。ぜひこの機会にお出かけください。

ウェルフェア2003に なごや福祉用具プラザも出展します!

ウェルフェア期間中は、福祉用具プラザの職員・技術ボランティアが3日間毎日交代でポートメッセなごやに出向きます



NFP技術ボランティア

■パソコングループ

パソコンの入力を助ける装置やインターネットなど、身体に障害のある方が使いやすい機器や方法などについて体験ができます。パソコンや入力装置の選び方についてご相談をお受けします。

■自助具グループ

自助具など便利道具の作り方を実演します。もちろん、あなたに合う自助具の製作相談もお受けします。

■被服グループ

お手持ちの服を脱ぎ着しやすいように、また着心地の良いようにリフォームします。これまでリフォーム制作した衣類の展示はもちろん、ご相談もお受けします。

催し物は盛りだくさん!

【福祉用具や介護の相談コーナー】

福祉用具の選び方や使い方、介護の方法などの相談をお受けします。

【自助具・生活便利グッズの紹介】

様々な生活場面で活躍する自助具等を展示・紹介します。もちろん用具はお試し頂けます。

【介護教室】

ベッドから車いすへの乗り移りなど介護講座を開催します。また、福祉用具を実際に試して頂けるような講座も企画しています。

当ブースに関するお問い合わせは、なごや福祉用具プラザまでご連絡ください。



社会福祉法人 名古屋市総合リハビリテーション事業団

なごや福祉用具プラザ

〒466-0015 名古屋市昭和区御器所通3丁目12-1
御器所ステーションビル3F
TEL (052) 851-0051
FAX (052) 851-0056
電子メール nrc4@japan-net.ne.jp
ホームページ <http://www.japan-net.ne.jp/nrc/plaza/>
●営業時間/AM10:00～PM6:00
●営業日/火曜日～日曜日
●休業日/月曜日・祝日・年末年始(月曜日が、祝日にあたる日は翌日も休みになります)



この広報誌は再生紙
(古紙配合率100%、白色度83%)を
使用しています

暮らしほっとワーク第18号

発行日/平成15年2月15日
編集・発行/なごや福祉用具プラザ

