

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.22

JULY 2004



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
介護者教室レポート ……… 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8 歩行中の 靴の役割

「最近、ふらつくようになった」「何かにつかまらないとうまく歩けない」など、歩行に不安が出た時、すぐに「杖や歩行車(歩行器)!」と考えがちです。しかし、杖や歩行車(歩行器)はバランスが崩れた時補助してくれる用具とも言えます。バランスが崩れる前、すなわち、バランスが崩れないようにする用具、それが靴です。歩行中、体重のほとんどは足で支えている訳ですから当然のことです。この事は屋外だけでなく屋内においても言えます。滑って転倒しないようにと床材を住宅改修していながらスリッパで歩行しては、爪先に余分な力が入り、結局つまずいて転倒という事になりかねません。屋内でも適切な靴が必要な場合があります。ではどんな靴が良いのか、歩行中の様子に合わせて靴の役割を見て行きましょう。



かかとが地面に着く時は、短い時間ですが体重以上(一般的には体重の120パーセント)の荷重がかかります。その荷重でかかとを痛めない靴底の柔らかさが必要となります。



体重全体を安定して支える時ですから、しっかりと地面に接する靴底の面積と硬さが必要です。



●室内用の靴



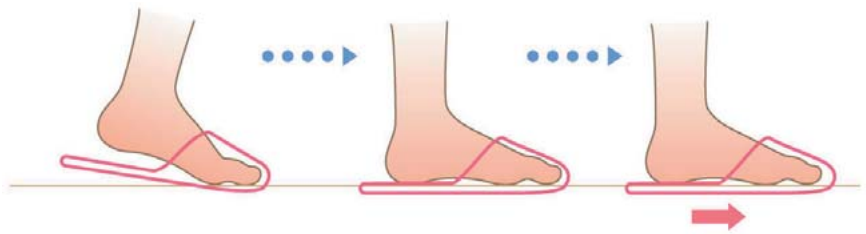
市販されている室内用の靴のなかには、室内で履いても見た目に違和感のないもの、柔らかく履きやすいもの、滑り止め等の機能がついているものがあります。

◆足の動きの違い



スリッパの場合

足を床にすって歩く為
段差につまずきやすい。
かかとのないことで
脱げやすい



くつの場合

かかとのあるので
足がしっかり動き
足の上がりも良い。



3



身体が前方に移動するには
爪先へ体重を移動させなければ
なりません。その為には、かか
とがなめらかに持ち上げるよ
うな靴全体の柔らかさが必要と
なります。かかとと靴が離れ
ない靴を選びましょう。また、
足を振り出す直前なので、楽
に振り出すことができるよう
に靴先は少し反りがある方が
良いでしょう。

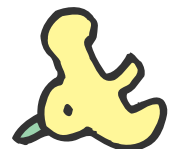
4

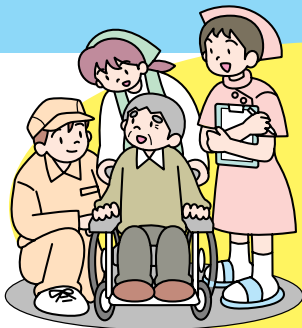


振り出す勢いのため靴がズレ
たり、脱げそうになると安
心して振り出す事ができま
せん。歩幅が小さくなり歩
行スピードが落ちること
になります。靴を履いて足
を少し強く振り、しっかり
保持されていることを試
してみましょう。



靴の選び方についてのお問い合わせ、ご相談は
なごや福祉用具プラザへお気軽にどうぞ。





新ネタ 発信

なごや福祉用具プラザ 新製品展示のご紹介

- 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。

パームフル ボナソフト



- ① 34,000円
- ② 便座高・肘掛け高ともに高さ調節可能。肘掛けは取り外し可能で、移乗のジャマにならない。お尻にやさしいソフトな便座。

床走行式リフト



- ① 368,000円
- ② 背部がリクライニングできる。バッテリー式で移動時コードレス。脚部保護プレートにより足の巻き込み防止機能。

高機能車いす PLAT ぷらっと



- ① 285,000円
- ② リクライニング、チルト機能はもちろんのこと座面昇降機能を搭載しておりベッドへの移乗、起立補助の助けになる。介護保険レンタル対象品。肘かけ昇降機能もついておりスライディングボードの使用も可。

エアマスタービッグセル・EX (エキスパート)



- ① 188,000円
- ② 屈曲拘縮や病的骨突出など、褥瘡発生ハイリスクの方に対応。

スピーチオ



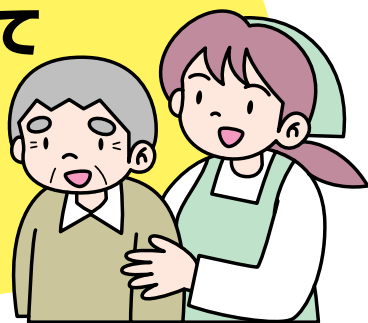
- ① 115,000円
- ② 視覚障害者が、紙に書いてある情報を自ら入手することができるという、紙の情報バリアフリー実現を目指した製品である。



プラザでは概ね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きます。
一度ご覧になってお確かめください。

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。「在宅介護のヒント」「今日から役立つ快適生活講座～排泄～」 「介護サービスの上手な利用の仕方」など、介護のポイントをご紹介します。

また、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なども開催しております。今回は守山区で行われた「もりやま介護者教室」を訪ねてみました。

痴呆に寄り添う「『回想法』ってなあに？」



於：守山区
在宅サービスセンター
講師：梅本 充子さん



「回想法キット」内容の一部▶

守山区では、「痴呆に寄り添う」というテーマで医師や心理士、作業療法士、家族会の方を講師にお招きして講座を開催しました。

4月28日は第2回目として、今話題の『回想法』について、師勝町回想法センター専任講師（心理相談員）梅本充子さんのお話を伺いました。

スライドを使って『回想法』についての概略やその歴史について紹介していただき『回想法』の効果についても知ることができました。また、懐かしい写真や生活用具などを用いてかつて自分自身が体験したことを語り合い、過去のことに思いをめぐらすことにより脳を活性化させ、生き生きとした自分を取り戻そうとする心理的アプローチであることが紹介されました。

「『昔のことを思い出し話をする』というのは老いのくり言ではなく老年期の自然な姿です。話しているエピソードが正しいとか間違っているとかではなく、思いを聞いてあげ



て欲しい。」「いろいろな刺激を五感に受けて、ふと思いつく生々しい体験がある。昔を懐かしむことは後ろ向きの行為ではなく、むしろ自然で、老年期を健やかに過ごすための積極的な意味を持つものである。」と教えていただきました。

当日は、40名の参加者があり、講義終了後も講師や『回想法キット』の周りに集まり、質問をされていて、関心の高さが伺えました。今後も各区で家族介護者教室が開催されます。是非、ご参加ください。

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



プラザからのアドバイス

『昇降座椅子』をご紹介しますことにしました。

立ち上がりがしづらくなると、洋式の居住空間への変更を考えがちですが、高齢者の場合、長年の生活環境を変えたくないことが多く、また、変えることによって混乱を招くこともあります。そこで、床からの立ち上がりがしやすい昇降座椅子を試してもらうことにしました。昇降座椅子は、手元のスイッチで座面が床から50cm程上下しますので立ち上がりや床への座り込みが楽に出来るようになります。ご自分で操作が出来ることが確認できたので、介護保険制度を使い借りにすることにしました。

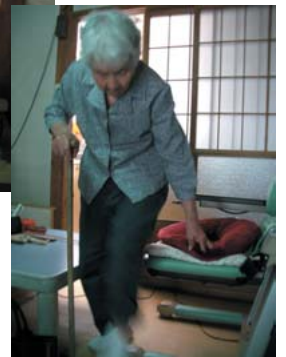


ベッドを使いながら和式の生活を維持しています。

昇降座椅子を導入したことにより、娘さんも安心された様子です。また、導入後は楽に立ち上がれるようになった為に活動意欲も高まり、土間で日向ぼっこや軽い運動もしたくなられたようです。そこで土間への昇降が安全にできるように残っていた住宅改修の費用を使って手すりや台も作ることになりました。現在、それらを上手く利用され、安全に一人暮らしをしておられます。

たくさんの思い出が詰まった家で一人暮らしを続けている90代の方と、その方の支援をしている娘さんからこんなご相談がありました。

「大腿骨を骨折した後、順調に回復して杖で歩けるまでになり家に戻りました。介護保険でベッドをレンタルし、住宅改修でトイレと風呂場に手すりもつけました。しかし、日中はコタツで過ごすことを好んでいるので、トイレなどに立ち上がり時、脚や膝への負担が心配です。娘の見守りが無い時に、安全に一人で立ち座りできるようにしたいのですがよい方法はないでしょうか？」



楽に立ちあがれました。



土間へも好きな時に
行き来できます。



土間で歩行訓練。足の運びも
軽やかになりました。

今回のように、一つの福祉用具の導入がきっかけとなって高齢者が再び自分の生活を取り戻すことが出来る事もあります。何かしら不自由を感じていらっしゃるいましたら是非一度ご相談ください。

リサイクル 相談事業部より バリアフリー 情報誌のご紹介



名古屋市内の 「車いすでも通院できる 診療所マップ」完成!

車いすのまま診察室まで行くことができる、名古屋市内の診療所87件を紹介したマップが完成しました。これは、昭和区の障害を持つ人たちを中心に活動している小規模作業所“くれよんBOX”が、地域で暮らす誰もが「かかりつけ医」を持つこと、持とうとする意識を高めること、そして、安心して暮らせる環境づくりに貢献することを目的に作成したものです。



身体の調子が悪いときに病院へ行きたくても、車いす利用者にとっては、まず、「病院の中まで入ることはできるだろうか?」「診察室へは?」「トイレはあるのか?」といったハード面の心配や、介助を必要とする場合の対応など、訪れる前に知っておきたいことがたくさんあります。この調査は、車いす利用者を中心に、必要な事前情報を調査しまとめたものです。医師へのインタビューや写真付きプロフィールの紹介もあり、頼りになる診療所情報がいっぱいです。

冊子とホームページによる情報発信をしています。

冊子:市内の各区役所、入所・通所授産施設、更生相談所など福祉関係の施設に配布、閲覧可能

ホームページ <http://www.crayon-box.jp/>

■詳しくは、くれよんBOX

TEL 052-733-5955 FAX 052-733-5956

〒466-0012 名古屋市昭和区小桜町3-11

羽ね屋敷1階

「優・遊お出かけガイド5」 完成!

毎年5月に発行されているこの冊子、今回は、これまでの情報を『おすすめスポット編』としてまとめ、最新の地下鉄、市バスのバリアフリー状況と一緒に掲載しています。とても役立つ情報誌です、ぜひ、入手して下さい。

また、過去の冊子もまだ入手可能のものもあります。

入手可能冊子:「おでかけガイド・名駅編(平成13年製作・残部数僅少)」、「名古屋港編(平成14年製作)」、「名古屋おすすめスポット編(平成15年製作)」



★バリアフリーな宿、交通機関、温泉、福祉制度の情報等々も集めています。お気軽にお問い合わせください。

AJU自立生活情報センター リサイクル相談事業部

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

TEL 052-851-0059

FAX 052-851-0159

E-mail aju-inc@pop21.odn.ne.jp

入手方法:タイトル、部数、送り先を記入し、送料分の切手を添えて下記まで

送料:1部140円、2部160円、3~4部200円、5部240円、6部270円

〒460-8511(住所不要)中日新聞社会事業部

「おでかけガイド」係 FAX052-221-0739

■企画・編集:中日新聞社会事業部 発行:社会福祉法人
中日新聞社会事業部

バリアフリーの 観光モデルコースを掲載した 「あいちおすすめ旅情報」の ご紹介

この情報は、障害を持つ人などに安心して観光を楽しんでもらうことを目的に、愛知県の観光交流課が冊子とホームページにまとめました。実際に、障害を持つ人(車いす利用者、視覚障害者)をモニターに実地調査して作られたコースで、地下鉄、バス、タクシーの所要時間と運賃、乗り換えする場所の地図、障害を持つ人が利用できるルート上のトイレの写真、見学施設の写真などが掲載されています。また、全てのコースに産業観光施設が含まれており、体験メニューも多く取り入れられています。

・コース数 10コース(日帰り…8コース 1泊2日…2コース)

・掲載内容 お勧めルート/駅から施設までの経路図/施設情報/バリアフリー情報など

・規格等 A4サイズ、30ページ、中綴じ、4色刷り

ホームページ <http://www.aichi-kanko.jp/osusume>

冊子:残数わずか(郵送の場合は1部180円郵送費が必要)

愛知県社会福祉協議会

〒460-0002 名古屋市中区丸の内二丁目4番7号

愛知県社会福祉会館5階 TEL 052-232-1181

AJU自立生活情報センター

〒466-0035 名古屋市昭和区松風町2-28 ノーブル千

賀1階TEL 052-841-6677 FAX 052-841-6622

■制作:愛知県産業労働部観光交流課

〒460-8501 名古屋市中区三の丸三丁目1番2号

(県庁西庁舎7階)

TEL 052-954-6355(ダイヤルイン)





なごや福祉用具プラザ 今後の自主講座の予定

(申し込みは、講座日の
1ヶ月前より受付します)

コミュニケーション 講座

コミュニケーション機器の
活用実習や
スイッチの製作実習を通して、
拡大代替コミュニケーション
(AAC)
の獲得と
機器の適合などについて学ぶ

- 日程：9月11日(土)～12日(日)
- 対象：コミュニケーション機器の導入や活動、パソコン操作、スイッチの製作適合に関心のある方
- 定員：各コース30名(先着順)
- 費用：資料代・材料費等実費必要

排泄講座

便失禁の基礎知識及び
排泄関連用具の
具体的な選定方法について学ぶ

(1)便失禁の基礎知識

- 日程：9月25日(土)午前
- 対象：ケアマネジャーなどの在宅支援関係者、施設職員、医療関係者など排泄ケアに関わっている方
- 定員：100名(先着順)
- 費用：資料代等500円

(2)排泄関連用具の選定

- 日程：9月25日(土)午後
- 対象：ケアマネジャーなどの在宅支援関係者、施設職員、医療関係者など排泄ケアに関わっている方
- 定員：30名(先着順)
- 費用：資料代等500円

褥瘡講座

褥瘡予防における
具体的な予防用具の選定と
ポジショニング(正しい姿勢や体位)
の方法について学ぶ

(1)褥瘡予防用具の選定

- 日程：11月6日(土)
- 対象：ケアマネジャーなどの在宅支援関係者、施設職員、医療関係者など褥瘡ケアに関わっている方
- 定員：100名(先着順)
- 費用：資料代等1,000円

(2)褥瘡予防用具を有効に活用するためのポジショニング

- 日程：11月7日(日)
- 対象：ケアマネジャーなどの在宅支援関係者、施設職員、医療関係者など褥瘡ケアに関わっている方
- 定員：30名(先着順)
- 費用：資料代等1,000円

詳しい内容・ご相談は、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22号

発行日/平成16年7月15日
編集・発行/なごや福祉用具プラザ

