

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—

安城産業文化公園
「デンパーク」



Vol.42

March 2011

今号の CONTENTS もくじ

介護保険を利用する方、介護する家族の方のための住宅改修の知識
介護保険を利用した
住宅改修の知識講座 その3… P2~3
新ネタ発信 …………… P4~5

製作・改造事例の紹介 …………… P6
リサイクル相談事業部より …………… P7
なごや福祉用具プラザ主催
【家族介護者教室】のご案内 …………… P8



介護保険を利用した住宅改修の知識講座

その3

その人にとってのバリアフリー

昨今「バリアフリー」という言葉をよく耳にすると思いますが、バリアフリーとは「一般的には、障害者が利用する上での障壁が取り除かれた状態のこと。」とされています。バリアと感じるところは、人によって違いますよね。また、それを取り除く必要性も人によって違いがあります。

ここでは、バリアというものを「その人（本人）」に着目してお話したいと思います。では、その人にとってのバリアがどこか気付くにはどうしたらいいのでしょうか。本人が言葉に出して「そこがバリアだ。」とってもらえるのがいいのですが、伝えられない人、家族を気遣っていわない人も高齢の方には多いのです。住宅や建物のことを見るだけでなく、本人がバリアと感じていることをよく聴き、よく見て、そして、一番近くにいる家族や介護者の話を聴き、バリアとなっている部分は何かを観察することが大切です。また、今後の生活の中で、本人がバリアと感じる部分が出てくることもあります。近い将来の予測も含めて、バリアとなる部分を見つけなければなりません。

安全確保と自立のためのバリアフリー

ここで一番忘れてはならないのは安全の確保です。転倒や転落事故などの家庭内事故を防がなくてはなりません。安全を確認した上で本人の自立を支援すると、結果的に介護者の負担も軽減されることにつながります。本人にとってのバリアフリーは、家族にとってのバリアフリーではないように思われるかもしれませんが、介護者の負担の軽減という点から観たとき、家族にとっても有益になります。このように、バリアフリーを大局的に見る目を持つことも大切です。

バリアフリーの一役を担う「手すり」

公共のトイレで、L型の手すりが設置されているのを最近多く見かけますが、その人にとっての手すりは、タテ、ヨコそれぞれに使う役割があります。足や膝の関節が痛く、立ったり座ったりが辛い場合、タテの手すりを握って関節への負担をやわらげることができます。また、タテの手すりは、男性で立って排尿する場合など、立位姿勢の保持にも役に立ちます。

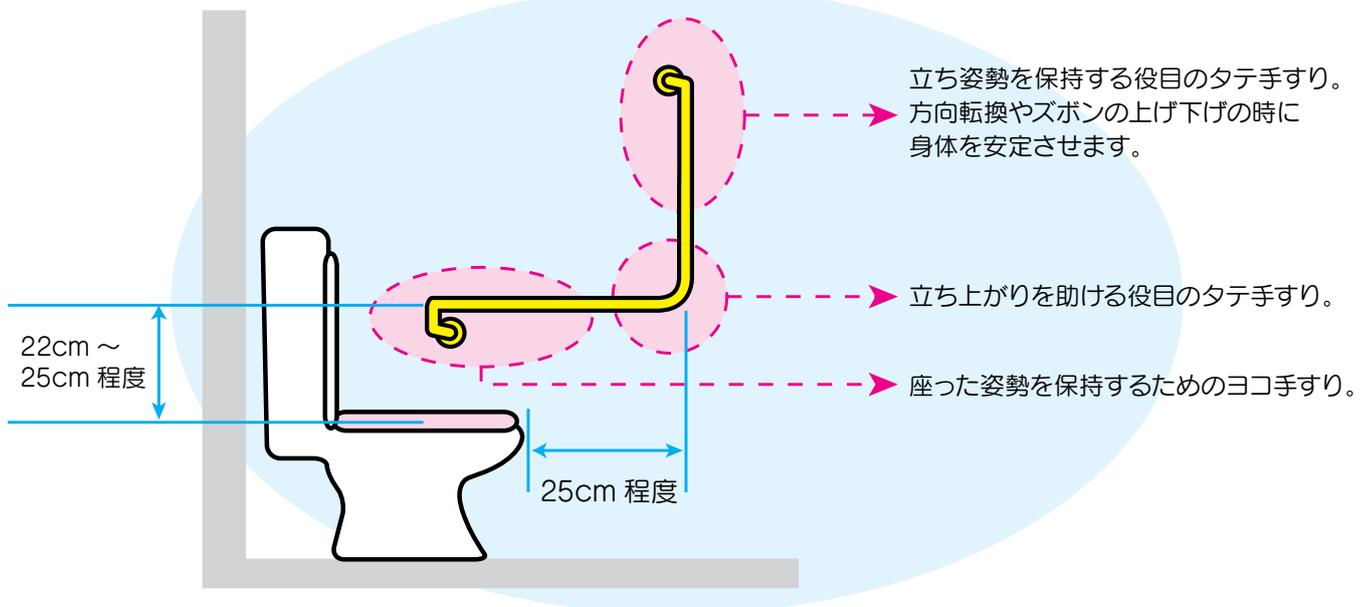
タテ手すりの位置は、便器からの立ち上がりやすさを考えると、便器の先端から20cm～30cm（25cm）前方の側面に設置するといいでしょう。タテ手すりの上端は、本人の肩の高さより10cm程度上になるようにします。次に、ヨコの手すりですが、排便の時に時間がかかり身体がふらつく場合、手すりを使うことで、転倒の不安を軽減することができます。便座の高さから22cm～25cm程度上に手すりがあると握りやすい位置になります。

移動のための手すり



L型の手すり





「たかが手すり」「されど手すり」

このように、手すりには立ち上がりを助ける役目と、座位の姿勢を保持する役目、立位保持の役目などがあります。本人に手すりを使ってもらうためにも、本人の身長や身体の動きを見て、手すりの位置を決める必要があります。また、取り付け位置を決めるときには、本人にも確認してもらうことをお勧めします。使うのは本人なので、業者にお任せにせず「もう少し前の位置がいいかな。」「太さはこれぐらいかな。」「握りやすいのはこれかな。」と是非要望して下さい。

「たかが手すり」と思われるかもしれませんが、生活の安全性、安心感とともに、「あの時、あの職人さん難儀して付けてたな～」と思い出し話ができるかもしれませんね。「されど手すり」そんな思いで、私たち住宅改修訪問相談員は、住宅改修の相談を受けて提案をさせて頂いています。

なごや福祉用具プラザでは、高齢者住宅改修訪問相談を行っています。本人や家族の話をよく聴き、本人の身体の動きや生活の環境（住環境）よく見て、安全と自立支援のために、そして介護者負担の軽減のために助言を行っています。また、本人の動作を確認して、手すりの位置の提案を行っています。訪問日は予約制です。お気軽にご相談下さい。





新ネタ発信

なごや福祉用具プラザ追加常設品のご紹介です。
 その他ご紹介できなかった半年間の期間限定の新製品、
 追加常設品などもございます。
 是非一度プラザまで足をお運びください。

快步主義 L011

参考価格
6,195円(税込)

特徴
 水に浮くほど軽い介護シューズです。脱ぎ履き
 がしやすく、足先が上を
 向いてつまずきにくい設
 計です。膝の負担を軽減
 し理想的な体重移動を
 サポートします。



歩行サポートシューズ

参考価格
7,245円(税込)

特徴
 優れた安定性と滑らかな屈曲
 性で軽やかな履き心地を実現
 した介護シューズです。指先も
 幅広でしっかりと踏ん張るこ
 とが出来ます。フィッティングベ
 ルトによる簡単調整、ローリン
 グガイドライン構造で理想的
 な歩行姿勢をサポートします。



Mgウォーカー Sサイズ

参考価格
15,000円(税込)

特徴
 超軽量マグネシウム合金
 を使用した歩行器です。
 重量は1.29kgと軽く、歩
 行の振り出し動作が楽に
 行えスムーズな歩行をサ
 ポートします。高さは
 78.5センチまで1センチ
 単位で調整が可能です。



固定式幅伸縮歩行器 スライドフィット

参考価格
21,800円(税込)

特徴
 体格、廊下、居室に合わせ
 て幅4段階、高さ8段階の
 調整が可能な歩行器です。
 またグリップを簡単に交換
 することが出来ます。脚部
 をキャスター付きに取り換
 えることによって様々な用
 途に対応が出来ます。



バディーII

参考価格
39,900円(税込)

特徴
 布団や床からの離床動作
 (寝返り・起き上がり・立
 ち上がり)や低いところか
 らの立ち上がりをサポー
 トする手すりです。丸型で
 すりの高さ調整により、起
 き上がり動作、立ち上がり
 動作を容易にします。



セロリアタイプ Bタイプ

参考価格
16,800円(税込)~

特徴
 体に優しくムレにくい特
 殊なクッションピースを
 使用した体位変換器。体
 位変換時の介護負担を軽
 減するための最適形状。
 体位変換後の安楽な姿勢
 保持用クッションとしても
 使用できます。



ロボ・ハイブリッドエリート

参考価格
47,250円(非課税)

特徴
 ポジショニングに最適な
 フォームベースと床ずれ
 予防に優れたロボエア
 セルを組み合わせた、車
 いす用ハイブリッドクッ
 ションです。フォームベース
 は下肢、骨盤を安定させ、
 移乗にも適した硬さです。



消臭・防水シート スピード消臭タイプ

参考価格
6,195円(税込)

特徴
 ポータブルトイレ用消臭・
 防水シートです。セラミッ
 クと銀イオンのダブル効
 果で30秒で80%の臭い
 を分解します。裏面は防
 水ウレタン加工で滑りに
 く、繰り返し洗濯しても
 効果が持続します。





なごや福祉用具プラザでは
年2回の常設品展示の選定と
毎月の新製品展示の選定をおこなっております。
新しい機能や工夫がある福祉用具が増えております。
是非、一度ご覧になってお確かめください。

※「特徴」の項目は、申請企業の説明文を転記しております。※試用体験や製品に関するお問合せは、なごや福祉用具プラザのカウンターまでどうぞ。

いちどにありがとう4

参考価格
1,200円(税込)

特徴
片手で操作が可能な洗濯物干しです。洗濯クリップに開閉保持機能が付き片手で洗濯物を干すことができます。また、開閉ステンレスレバーにより一度に取り込みも可能です。本体のクリップを持てば高い所にも楽にかけることができます。



食食用エプロン

参考価格
2,940円(税込)

特徴
3か所の襟ひもで首周りの調整が可能なポンチョ型食食用エプロンです。防水効果が高く、マジックベルトを廃したことにより洗濯が容易になりました。



回転シャワーチェア

参考価格
19,425円(税込)

特徴
座面が回転式シャワーチェアです。レバー操作により90度ごとで固定が出来ます。座幅は50センチと広く、座高も58.5センチまで高さ調整が可能です。



座いす型シャワーチェア セディア2FB

参考価格
94,500円(税込)

特徴
小型で取り扱いの容易な子供用バスチェア。背もたれがリクライニング出来き、体の状況に合わせた姿勢調整が出来ます。(写真はオプション跳ね上げ式パイプ アームレスト15,750円(税込)付)



フレックスシリコンスプーン

参考価格
1,680円(税込)～

特徴
全面シリコンゴムでコーティングされた口当たりが優しいスプーンです。柄を自由に曲げることができ、握りやすさを微調整できます。すくう部分は適度な深みですくいやすくくぼれにくくなっています。



箸美じん

参考価格
1,785円(税込)～

特徴
竹製の合わせ箸です。軽くて抗菌性に富み、バネの調整によって開閉の強弱が調整できます。分解洗浄が出来、清潔に保つことが出来ます。すす竹、先太・刻み、先曲がりタイプの3種類を展示いたしました。



マルチ音声プレーヤー らいふりミテッド

参考価格
109,800円(税込)

特徴
視覚障害者や高齢者の方に幅広く使用いただける、マルチ音声プレーヤーです。文書読上げ、バーコード読上げ・登録、紙幣判別、色識別、録音機能など多機能な情報伝達手段が備わっています。



音声付電子体温計 けんおんくん

参考価格
6,195円(税込)

特徴
検温開始から終了まで音声案内によって操作が可能な音声付電子体温計です。測定結果は繰り返し聴くことが出来、音量調整も可能です。正しく計れていない時も音声で知らせてくれます。自動で電源が切れるオートパワーオフ機能付き。





製作・改造事例の紹介

プラザのご利用者さんへ道具を提供し、ご本人の生活が豊かになった例を紹介します。

ご本人は筋萎縮性側索硬化症 (ALS) で介助型車いすを利用している身体障害者手帳2級の方です。自分の腕が重く感じて肩がこるので、腕を吊る三角巾のようなもので簡単に介助者が着脱できるものが作れないかと相談にいられました。しかし、それでは一層、肩がこるのではないかと判断し、腕をアームレストの位置に置いて固定できる自助具を提案しました。ご本人もそれで試してみたいと納得されたので、アームレストの上に取り付ける幅広の腕置きを作ることにしました。

材料は手に入りやすいものばかりですし、簡単に作ることができます。

材料リスト

- アクリル板 2枚
- アルミ板 6枚
- 木材 2本
- ボルト・ナット及び木ネジ 計24本

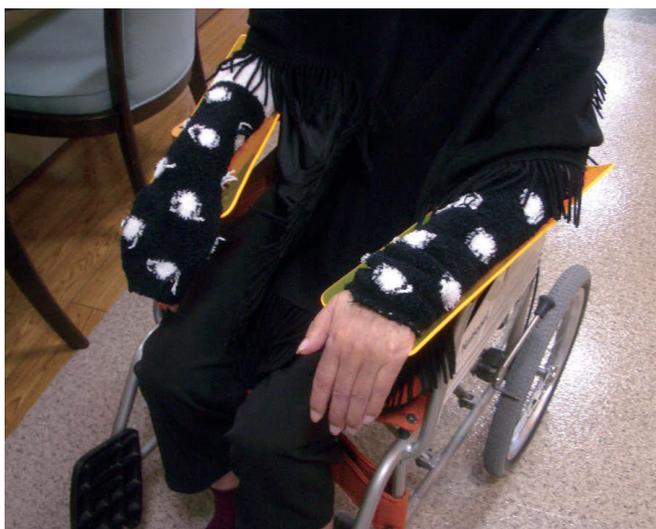
材料費は合計1,500円程度

作り方

アクリル板を腕に合うように弧を描く形で曲げます。前後左右の位置に注意して本人の希望する場所を探した後、曲げた板の下に木材を取り付け、さらに下にアルミ板を曲げたものを固定して完成です。

使い方

腕置きを車いすのアームレスト部に固定して、その上に腕を置きます。腕置きは着脱が容易で介助者も扱いやすくなっています。本人から腕を乗せてから肩こりも少なく使い勝手も良いとの感想をいただきました。



作成した腕置き



横からの様子

なごや福祉用具プラザでは福祉用具の製作・改造を通じて、ご本人やご家族等の生活を豊かにするお手伝いをいたします。お気軽にご相談ください。

リサイクル & 相談事業部より

バリアフリーのバーベキュー、
アウトドアスポットをご案内

風薫る爽やかな季節、
アウトドアでのお食事はいかがでしょう。
車いす用トイレも完備されたBBQ、
アウトドアスポットをご案内します。



佐布里緑と花のふれあい公園内バーベキュー場

住所 愛知県知多市佐布里台3丁目101番地
電話番号 0562-56-3330
(バーベキュー総合案内)
開園時間 午前9時～午後5時
毎週月曜日
(祝日の場合は翌日)
休園日 年末年始
(12/28～1/4)
入園料 無料
駐車場 身障者用P有



バーベキューハウスには、杉の間伐材のテーブルの中央に、炭焼きコンロが設置でき、4人掛け、15テーブルで60席あります。2月～3月初旬にかけては梅が見頃ですが、この期間は休憩所となりバーベキューでの利用は不可です。食材持込要、予約要。1テーブル3,000円(炭、アミ、割り箸、紙皿、紙コップ 4人分込み)
又、公園内では四季折々の花々を楽しめる他、ガーデニング、クラフト、押し花、フラワーアレンジメント、梅や地域の農産物を使用した料理、お菓子作りなどの体験講座も行われています。土日、館内では朝市が開かれ地元の新鮮野菜が販売されています。



新舞子マリンパーク内バーベキュー場

住所 愛知県知多市緑浜町2番地
電話番号 0562-56-3330
(バーベキュー総合案内)
身障者用P有
駐車場 ※7月、8月の期間は
500円の駐車料金要
営業期間 3/19～11/13(23年)

利用時間 午前10時～午後2時
利用料金 3,000円/1テーブル(4人用)
延長時間 午後4時まで **延長料金** 2時間 2,000円
テーブル数 48テーブル
食材注文 可能 ※3日前の午後3時までに注文、入金が必要
付属物 炭、網

約400メートルの砂を敷き詰めた人工海浜「ブルーサンビーチ」と海を目前に広大な芝生広場がひろがり、海水浴やピクニック、バーベキューが楽しめます。詳しくはお電話にてお問い合わせください。



バリアフリー度については身体、障害状況によって判断が異なります。ご利用の際は、各施設へ備品、設備についてお問い合わせください。

AJUリサイクル相談事業部ではリサイクル相談他、福祉用具の販売とレンタル、様々な福祉情報を提供しています。お気軽におたずね下さい。

福祉用具リサイクル相談事業部は…なごや福祉用具プラザ内にあります。

社会福祉法人
AJU自立の家
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
TEL052-851-0059 FAX052-851-0159
営業時間：火曜日～日曜日 10:00～18:00
休業日：月曜日、祝休日、年末年始(月曜日が祝日の場合、火曜日も休み)
【E-mail】recyclesodan@aju-cil.com



訪問介護サービスは
シルバー
人材センターに
おまかせください!!



名古屋市シルバー人材センター訪問介護事業所
(愛知県知事指定第2370700276号)

お問い合わせ先 名古屋市内4カ所の支部までお気軽にお電話ください。

お住まいの区	担当	電話	FAX
昭和区・瑞穂区 緑区・天白区	東部支部	842-4694	842-4894
北区・西区 中村区・中区	西部支部	524-2181	532-6058
熱田区・中川区 港区・南区	南部支部	671-3161	683-1614
千種区・東区 守山区・名東区	北部支部	932-2801	931-9513

お電話受付：月～金曜日の9時から17時
名古屋市昭和区御器所通3丁目12番地の1 TEL842-4688 FAX842-4894

※訪問介護事業(ケアプラン作成)は
おこなっておりません。



平成23年度前期(4月~9月)

なごや福祉用具プラザ主催

【家族介護者教室】のご案内

平成23年度家族介護者教室(前期編)の概要が決まりました。現在介護をされている方や介護に関心のある一般市民の方が対象です。どの教室も13時30分から15時までの開催となっております。皆様のご参加をお待ちしています。

南部介護者教室

会場:名古屋市総合リハビリテーションセンター



※4月22日(金)より受付開始

「介護を支える様々な工夫」

介護はする側もされる側も大きな負担になりますが、介護をできるだけ長く続けるための工夫や、いつまでも元気でいられるよう介護予防について学びましょう。

- ▶5月24日(火) がんばらない介護~60%の介護~
- ▶5月31日(火) 障害者の自立を支える介助犬
- ▶6月7日(火) 転倒骨折予防~家庭でできる筋力トレーニング~
- ▶6月14日(火) 音楽で心をほぐしましょう

北部介護者教室

会場:名古屋市総合社会福祉会館



※5月24日(火)より受付開始

「元気に年を取ろう」

皆さんいくつになってもハツラツと過ごしていただきたいですね。元気に自宅で生活する為に何が必要か聞いてみませんか?きつといいヒントが見つかると思いますよ。

- ▶6月22日(水) 食卓のコーディネートしよう
- ▶6月29日(水) 貴方の体力年齢は?
- ▶7月6日(水) 地域で暮らす為に
- ▶7月13日(水) 心と身体をケアしよう

東部介護者教室

会場:名古屋市障害者スポーツセンター



※6月28日(火)より受付開始

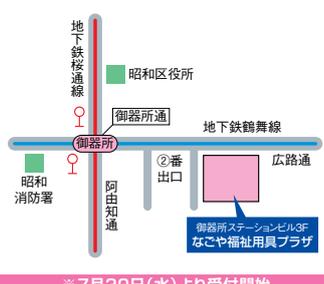
「ゆったり生活、楽しんでみませんか?」

介護する人、される人が住み慣れた地域で安心して在宅生活を過ごしていただくための楽々、安心の介護講座を開催します。

- ▶7月28日(木) 回想法のこと、理解しませんか?
- ▶8月4日(木) 福祉用具を使った、古武術介護
- ▶8月11日(木) 自宅で簡単!体操&マッサージ
- ▶8月18日(木) 介護する人、される人音楽でリラックス

中部介護者教室

会場:なごや福祉用具プラザ



※7月20日(水)より受付開始

「穏やかな日々を送ろう」

介護で忙しい日々が続くときにも、心にゆとりを持って生活していくことが大切です。楽しくゆとりのある生活するには...今から生活術を学びましょう。

- ▶8月19日(金) 色の持つ力を体験しよう
- ▶8月26日(金) 眠りについて知ろう
- ▶9月2日(金) 身体によくクッションの使い方
- ▶9月9日(金) ケアマネさんを上手く使いましょう

西部介護者教室

会場:西部リハビリテーション事業所



※8月3日(水)より受付開始

「心と身体、ゆるゆるトレーニング始めませんか?」

心と身体、両方が元気でないと介護を続けていくことは困難です。ゆるゆるとストレスを忘れて簡単にできる生活リハビリの方法を学び、毎日の元気を手にいれましょう。

- ▶9月3日(土) 芳香療法で心身のリフレッシュ
- ▶9月10日(土) 脳トレで、ゆったり生活
- ▶9月17日(土) 身体と心、気功でゆるゆるしましょう
- ▶9月24日(土) 筋トレで、お元気生活

■ いずれの教室もご家庭で介護をしている方、これから備えて学びたい方、介護に関心のある方などなたでも参加できます。
 ■ この内容は平成23年2月末現在のものです。日程や講座内容が都合により変更になる場合があります。



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

- 営業時間/ AM10:00~PM6:00
- 営業日/火曜日~日曜日
- 休業日/ 月曜日・祝休日・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)

● ホームページ <http://www.japan-net.ne.jp/~nrc/plaza> ● 電子メール nrc4@japan-net.ne.jp



暮らしほっとワーク第42号

発行日/平成23年3月15日
 編集・発行/なごや福祉用具プラザ



この広報誌は再生紙(古紙ハルパ配合率100%、白色度83%)を使用しています