

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—

## 平成10年度 介護講座 ご案内

<介護特集>

入浴について考えてみよう I

【自宅のお風呂に入るには】



- 福祉用具豆知識
- そこが知りたいQ&A
- 販売・リサイクルコーナーより
- イベントレポート
- お知らせコーナー
- こんなのもあるよ福祉用具

**Vol.4**

JULY 1998



なごや福祉用具プラザ

## 知識と技術を身につけて、自立支援と

### 1 福祉用具ふれあい教室 (入門講座)

福祉用具プラザの見学と福祉用具使用体験

時間	内容
13:30~	プラザ事業の概要等の説明
14:20~15:30	見学と使用体験等

- 毎週水・木曜日 13:30~15:30
- 対象…一般市民5~20名の団体  
(人数が多い場合はご相談下さい)



### 2 生活実習体験講座 (特別講座)

福祉用具を使って、実際の生活体験をしてみたい高齢者・障害者向け講座

講座名	時間	内容
I	毎週第2・4金 13:00~15:00	自力移動の困難な方のリフター体験等
II	毎週第3金 11:00~13:00	手の不自由な方の調理実習体験

- 対象…高齢者・障害者ご本人等

#### = 参加者の声 =

- ★日頃の生活の中で、困っている事が解決したような気がします。明日から又がんばって介護を続けたいと思います。次は、心の問題についてご指導下さい。  
(A)
- ★移動や立ち上がりの介助の仕方はとても参考になりました。時間が足りなくもっと聞きたいことがいっぱいです。  
(B)

### 3 福祉用具を使って らくらく介護(基礎講座)

在宅のリハビリと介護のノウハウを1日で学ぶ講座

時間	内容
10:30~	在宅介護の心構えと介護の実際
13:00~	在宅介護で使える福祉サービス
14:30~16:00	家庭でできるリハビリと介助の仕方

- 4/18・6/20・8/22・10/17・12/12・2/20 (毎土曜日)
- 対象…高齢者・障害者のご家族等
- 定員…25名



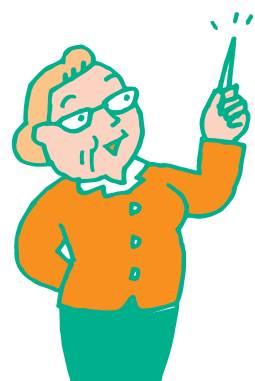
### 4 介護レッスン (介護講座)

現在介護している方が、ちょっとした工夫や介護技術を学ぶための部門別講座

講座名	時間	内容
レッスン1	9/5・1/9 13:00~16:00	生活を楽しくする道具 食事について
レッスン2	9/12・1/16 13:00~16:00	生活の中での 移動と介助
レッスン3	9/19・1/23 13:00~16:00	すっきり排泄は 生活のかなめ
レッスン4	9/26・1/30 13:00~16:00	身体の清潔

- 第I期：9/5~9/26 (毎週土曜日)
- 第II期：1/9~1/30 (毎週土曜日)
- 対象…高齢者・障害者のご家族等
- 定員…20名

# 一矢に



# 介護負担軽減を考えていきましょう!

「おはこ」

## 5 住宅改造講座 (専門講座)

障害者・高齢者が暮らしやすい住まい造りや、住宅改造で留意するポイントを学ぶ

<1日目>

時間	内容
10:30~	お年寄りの生活環境
13:00~	障害者・高齢者のための生活環境整備
14:30~16:00	住宅改造・プランニングと住まい

<2日目>

時間	内容
10:30~	改造プランの作成
13:00~	改造のポイント —事例研究と討論—
15:30~16:00	住宅環境整備にまつわる福祉制度

- 7/17(金)~7/18(土)
- 対象…①建築施工などの建築関係者  
②在宅福祉・医療関係者
- 定員…30名

## 6 技術ボランティア講座 (特別講座)

障害者・高齢者が使いやすいように福祉用具や衣類を改造・製作するボランティアを養成する

<1日目>

時間	内容
13:00~16:00	●製作事例から学ぶボランティア活動 ●製作用具を考えよう (グループワーク学習)

<2日目>

時間	内容
13:00~16:00	●技術ボランティアの心構え ●障害特性と適用技術

- 2/27(土)・3/6(土) 予定 13:00~16:00
- 対象…ボランティア希望者
- 定員…30名

## 7 在宅支援専門研修工 (専門講座)

在宅支援専門職を対象に、最新の福祉用具の紹介と生活全体のコーディネート方法について考えてみましょう

時間	内容
10:30~	自分らしく暮らす支援の基本と福祉用具の導入
13:00~	排泄について考えよう
14:00~	車いすと姿勢について考えよう
15:00~16:00	質疑応答・意見交換など

- 10/3(土)・2/13(土) 予定
- 対象…在宅支援の仕事をしている方等
- 定員…30名

## 8 在宅支援専門研修 (専門講座)

いろいろな関係機関がネットワークを作り、高齢者・障害者の在宅生活をどう支えあたらよいか一緒に考えてみましょう

- 2月頃 実施します。詳細は未定。



この他に、特別講座として 区役所や保健所より依頼を受け、介護教室を開いたり、中高生のボランティア講座を開いたりしています。

また、在宅介護支援者向けに、なごやかヘルパー研修会(専門講座)も、社会福祉協議会の依頼を受け 実施しています。

関係機関の方で、講座の御希望があれば、プラザまでご相談下さい。

参加料は全て無料です。  
詳しくは、各講座の案内パンフレットをご覧ください

## 入浴について考えてみよう I 【自宅のお風呂に入るには】

入浴は身体の清潔を保ち血行をよくするという働きと共に、精神的にもリラックスさせる効果を持っています。心身共にリフレッシュさせ、生き生きとした毎を送るために、入浴は生活の中でも大切にしたいものです。

ところが、この入浴というのは様々な動作の組み合わせで成り立つものだけに、身体に障害があったり不自由があると「入浴は大変だ…」と思ひ込み、入浴回数を減らしたり、ついには諦めてしまう方もいらっしゃるようです。それでは入浴動作の何が問題となるのでしょうか。その問題点を明らかにしてみましょう。適切な福祉用具を使うことで解決できることもかもしれません。入浴動作と福祉用具についていくつかご紹介しますので、自分に合う解決策を検討してみましょう。

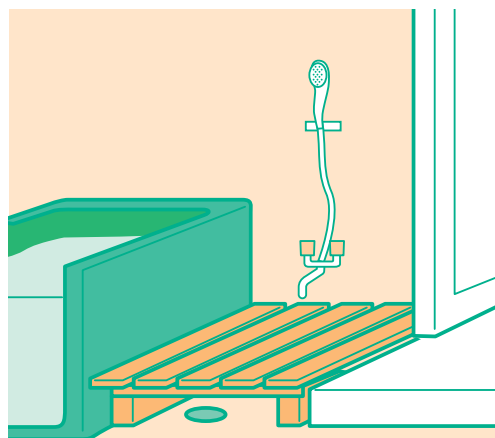


### ①衣類の着脱

衣類の着脱は、いすに座ると安全に行うことができます。自分に合う高さのいすを用意しましょう。その際、いすから立ち上がったたり、立っても着脱ができるように手すりがあると便利です。

### ②浴室への出入り

浴室の扉を開け閉めする際、体を支える手すりが出入口付近にあると便利です。また、浴室の洗い場の段差は、すのこを置くことで解消することができます。ただし、すのこを置くことにより、水栓や浴槽の高さが使いにくくならないか注意して下さい。



### ③洗体

洗体はシャワーイスを使うと良いでしょう。シャワーイスは座面の高さを調節できたり、背もたれや肘かけの付いたものもあります。自分の身体状態と浴室の広さに合わせて使いやすい物を選びましょう。

#### <シャワーイス>



#### ●肘かけ付き

立った姿勢で浴槽に出入りされる方は、肘かけが付いたシャワーイスを利用すると立ち上がりの時に便利です。



#### ●肘かけなし

座った姿勢で浴槽に出入りされる方は、肘かけのないシャワーイスを利用すると、移動の際に、移乗台としても利用できます。



#### ●座面切れこみ

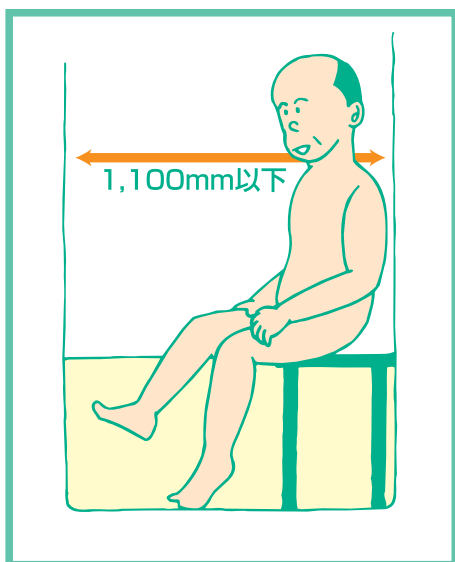
シャワーイスの座面に切り込みがあると、座ったまま陰部を洗えます。ただし、切れこみの大きさによっては、座った姿勢が安定しない場合があるので、注意しましょう。

## ④浴槽への入り方

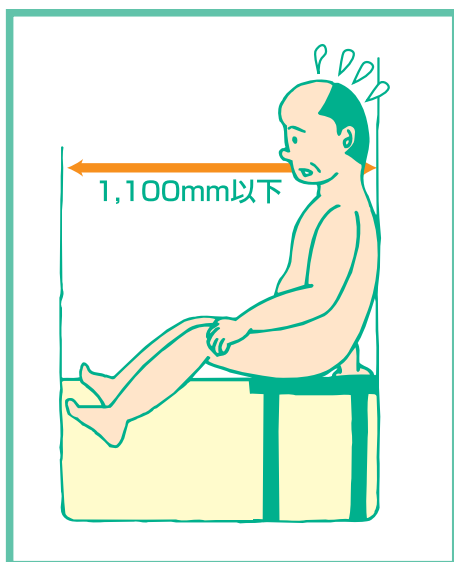
立って浴槽をまたぐ場合は、適切な位置に手すりを付けます。立ってまたぐことが不安定な方の場合は、浴槽と同じ高さの台（移乗台等）を置いて座った姿勢で出入りすると良いでしょう。立ってまたぐ場合も、座ってまたぐ場合も浴槽の高さは40cm程度が使いやすいでしょう。

### <立ってまたぐか、座ってまたぐか？>

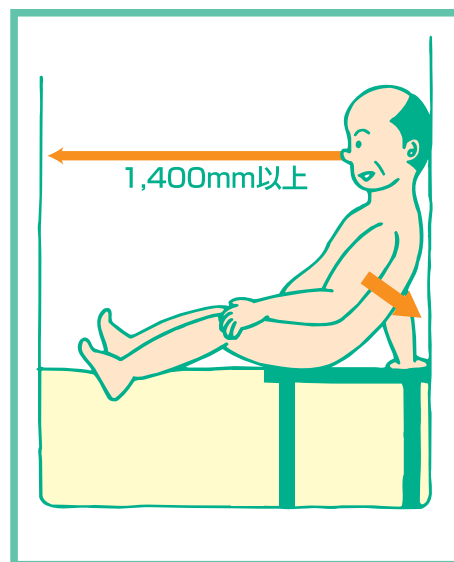
一般的には座ってまたぐ方法が安定感があり安全ですが、体が硬くて膝の曲がりにくい方は、狭い浴室では立ってまたいだ方が出入りしやすい場合があります。膝が曲がりにくい方で移乗台等を利用する場合は下図のように奥行き(後ろの空間)に注意しましょう。



▲膝を曲げてまたぐことのできる方は、狭い浴室でも浴槽に入りやすいです。

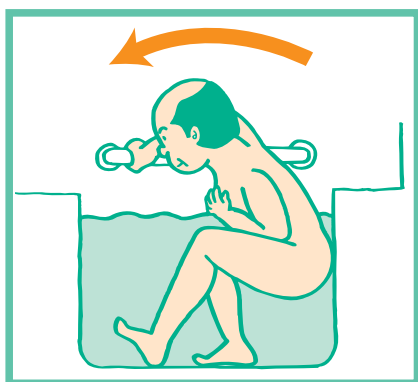


▲膝の曲がりにくい方は、上体を後ろに倒す空間がないと足を上げることが大変です。こうした方の入浴方法は、手すり等を使って立ってまたぐ方が良いでしょう。



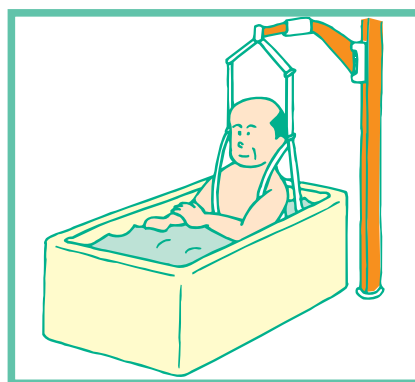
▲膝の曲がりにくい方でも、上体を後ろに倒す空間があれば楽に足を上げることができます。

## ⑤浴槽からの出方



かかとがお尻に触れるぐらい膝を曲げ、上半身を前に倒し、手すりを持って立ち上がります。それでも立ち上がりにくい時には、浴槽台を洗めて腰かけて入浴します。

## ⑥リフトや浴室内昇降機の使用



浴槽への出入りが自力で困難な方は、浴槽と洗い場との移動にリフトを用いたり、浴槽内に座面が昇降する機器を置く便利です。

いかがですか。いろいろな福祉用具を利用し、案外、楽に入浴できるかもしれません。これらの福祉用具はなごや福祉用具プラザに展示してありますので、ぜひ実物を見て、試して下さい。

また、障害が重かったり、老夫婦世帯など家族介助だけでは入浴が難しい場合、ヘルパーや訪問看護婦に手伝ってもらえることも可能です。ぜひ、家庭入浴に挑戦してみましょう。

※暮らしほっとワーク次号(第5号)で、『入浴について考えてみよう』を掲載する予定です。



# 福祉用具 豆知識

## [車いす②]の巻



車いすは身近な福祉用具としてなじみの深いものですが、それだけにパンフレットだけを見てわかったつもりで選んでしまうことがあるようです。けれども、車いすの選択は難しいもので、使用される人が実際に座って、体の寸法や身体機能、使用目的に合ったものを選ぶことが大切です。

### ① 車いすのサイズを選ぶ

車いすは大きすぎても小さすぎても使いにくいものです。靴を選ぶ時に足の大きさに靴を合わせるように、車いすも体の大きさに合わせる必要があります。

### ② 移乗方法と車いす

車いすへ立って移乗するか、座って移乗するか、介助を受けて移乗するかによって、座面の高さや肘かけの形状・着脱の有無、足台着脱の有無などが変わってきます。

### ③ 既製品の中から車いすを選ぶ

パンフレットに載っている車いすの多くは、座面の幅と高さを選べるものが多いです。逆に言うと、それ以外の選択は難しいということになるので、注意が必要です。

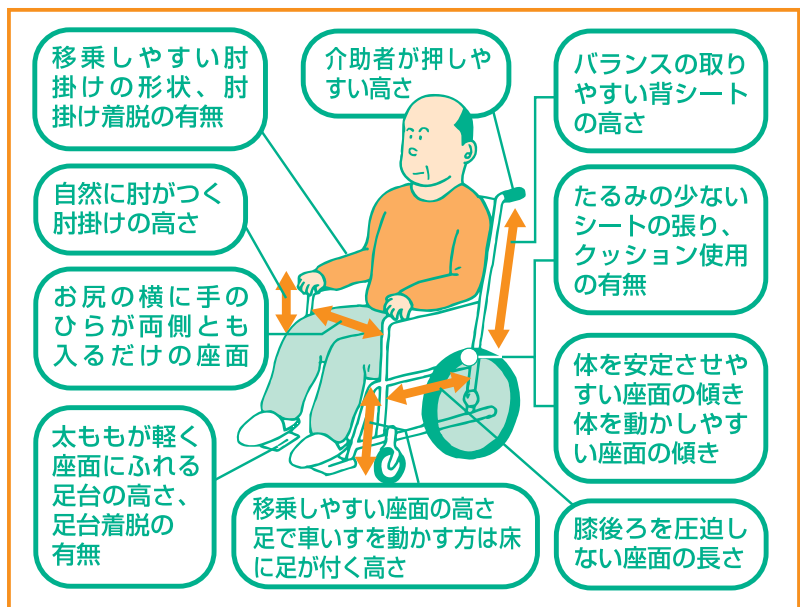
### ④ オーダーで車いすを作る

大柄な方や小柄な方で既製品の車いすで

はサイズの合わない場合や、姿勢が崩れやすい方、移乗が困難な方の場合は、オーダーで車いすを作ることになります。

### ⑤ クッションの使用

クッションは臀部にかかる圧力の分散や姿勢の保持を目的に使います。除圧効果の高いクッションを用いても姿勢が悪ければ用をなしません。クッションは車いすと姿勢の関係を考慮して選ぶことが大切です。



## シリーズ **そこが知りたい Q&A** ?

### 車いすクッションに補助はありますか？



**Q** 脳梗塞で身体障害者手帳2級(体幹機能障害)の70歳の母が車いすを使っています。最近、おしりが痛いと言うので、クッションを買いたいのですが、補助はありますか？

**A** 補装具の車いすを使っている方なら、補装具制度の中の車いす修理項目で、クッション(円座)は補助があります。その材質や構造によって基準額が決められており、例えばラテックス製の円座(大)であれば12,100円です。ただし、本人や扶養

義務者の所得税額によって自己負担額があります。お申込み、ご相談は区役所福祉課で受けています(特殊な構造の物は、更生相談所の判定が必要な物もあります)ので、詳しいことは区役所でお聞き下さい。

なお、65歳以上の寝たきりの方であれば、高齢者日常生活用具の「マットレス」の項目で補助を受けることもできます。ただし、生計中心者の所得税額で自己負担額があります。

# イベント レポート 第1回国際福祉健康産業展 ウェルフェア '98

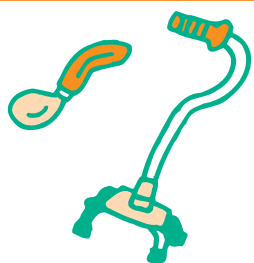


誰もが健康で過ごしやすい暮らしへの提案として、福祉用具・健康機器等を展示・紹介するイベントが5月15日から17日の3日間、ポートメッセなごや（名古屋市国際展示場）で開かれました。中部地区初めての福祉健康産業展で、出展者だけで124社（メーカー）におよび、併催行事として、講演会・映画会・車いす試

乗会等も行われました。

なごや福祉用具プラザも、出展者の一員として事業紹介や、自助具の展示、技術ボランティアの紹介等を行いました。特徴としては、相談コーナーを設けて相談を受けたり、1日2回介護実習講座を開いたり、ボランティアの協力を得て、自助具の製作体験をしてもらったり等、見学者が体験しながら参加できるようにしたことです。

ウェルフェア'98全体では、3日間計で、約5万人の入場者がありましたが、多くの方がプラザコーナーにも足を運んでいただいたように思います。用意した約2000枚のパンフレットもなくなり、相談は約150件、自助具製作体験をした方は約200人、介護実習講座を受けた方も約200人となり、大変盛況でした。今後も福祉用具の理解と知識を深めるためこうしたイベントに積極的に参加していきたいと考えています。



## 販売・リサイクル コーナーより



こんな方々にご利用いただいています。



### ゆずります

福祉用具を手に入れたが、身体の状態が変わって使えなくなってしまったので、リサイクルに出したい



### 結果

必要な方が見つかり、とても喜んでいただきました。

### ゆずってください

慢性の病気でベッドが欲しい。けれども高齢でも身体障害者でもないので制度が利用できず、収入も少ないので、リサイクル事業で手に入れたく登録にきました



### 結果

条件の合う方を紹介した結果、ベッドが手に入り毎日の生活が以前より随分楽になったとのこと。

まだ使える物でも、使う人がいなければゴミとなって処分されてしまいます。多くの市民の方々に活用していただき、豊かな生活と資源の有効利用をめざしています。

福祉用具を「譲って欲しい」「譲りたい」と希望される方は、登録用紙にてお申込み下さい。郵送、電話・F

A Xでも受付けています。どうぞお気軽にお申し付け下さい。

詳しくはA J Uリサイクル相談事業部へ  
TEL (052) 851-0059  
FAX (052) 851-0159

# お知らせコーナー

## ★介護レッスン（介護講座）参加者募集

- 9月5日、12日、19日、26日、いずれも土曜日13：00～16：00
- 対象者…高齢者・障害者の介護をしていらっしゃるご家族など
- 内容…介護の仕方を、4日間に分け「食事」「移動」「排泄」「清潔」の分野別に専門的に実習します
- 講師…理学療法士、作業療法士、保健婦
- 定員…各回20名（先着順）
- 申込方法…1住所 2氏名 3電話 4希望講座名 5現在介護をしているか（している場合、病名と年齢） 6講座で聞きたい事。以上を記入して、往復はがきでプラザまで

## ★住宅相談変更のお知らせ

平成10年5月より、住宅相談日が金曜日に変更になりました。また、1級建築士だけでなく、名古屋市総合リハビリテーションセンターの障害者住宅環境整備事業担当のケースワーカーも加わって、相談に応じることになりました。予約制で、相

談を受けていますので、障害者・高齢者むけ住宅の改造・新築・増築の相談がある方はぜひご利用下さい。設計図面のある方は、図面を持ってきていただくと、より充実した相談になります。

相談日…毎週金曜日13：30～17：00

## ★ご意見箱のお知らせ

プラザの中に意見箱を設置しています。プラザへのご要望や、展示してほしい福祉用具などありましたら、ぜひご意見をお寄せ下さい。

<現在までのご意見例と対応>

- 障害児には5歳でもおむつを使用している子もある。人目につかず、おむつを替えられる場所をつくって欲しい
  - 女性用車いすトイレに長椅子を設置しました。
  - 誰もが使える便利な生活グッズをもっと増やして欲しい
- 40点ほどの共用品を展示するよう準備中です。

## こんなのもあるよ福祉用具 ②「尿固め剤」



「ウリナキープ」  
フジサプライ(株)  
¥1,000 140g

「ユリアゼリー」  
スミス(株)  
¥800 6g×12袋入

「ポリマーシート」  
(株)ウェルファン  
¥1,800 100枚入

夜、トイレに行くのが大変で尿器を使っていらっしゃる方で、尿がこぼれて困った経験をお持ちの方はありませんか。こうした尿を固める粉末を、尿器の中にひとさじ入れれば、尿を固めて倒してもこぼれません。使用後はトイレに流せます。ポリ袋に入れば、車の中など緊急の場合にも使えます。

シートタイプの物は、パッドやおむつの吸収量を増やすための補助用品としても使えます。

いずれも、プラザに展示してあり、即売もしています。



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  
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50%)を  
使用しています

暮らしほっとワーク第4号  
発行日/平成10年7月15日  
編集・発行/なごや福祉用具プラザ

