

何かと出会って 新たな発見

暮らしほつとワーク

—バリアフリーへのかけ橋—

Vol.70

July 2020



心身共に元気で今冬を乗り切るために
今から始める健康習慣

名古屋市総合リハビリテーション事業団が提案する
新型コロナウイルス感染症対策

新ネタ発信	P6
製作・改造事例の紹介	P7
なごや福祉用具プラザの 新型コロナウイルスへの対応	P8





心身共に元気で今冬を乗り切るために 今から始める健康習慣

名古屋市総合リハビリテーション事業団が提案する
新型コロナウイルス感染症対策



リハビリテーションセンターができること

新型コロナウイルスについて

附属病院 副院長
循環器内科 医師
成田ひとみ

規則正しい生活を

国による緊急事態宣言が解除されましたが、皆さんは未だ不安に感じているのではないのでしょうか。新型コロナウイルスはまったく新しい感染症で、まだわかっていないことばかりというのが実情です。コロナウイルスに限らず私たちが診療するときに基本になるのは、各領域の専門家で構成される学会からリリースされる提言やガイドラインなのですが、コロナウイルスに関しては日々新しい情報や発見があり、対応策がまだ定まっていないのが現状です。こうした中、当センターでは厚生労働省、新型コロナウイルス感染症対策専門家会議から発信される情報などが最新で正しいものとして対応策を講じています。

当院の対応



サーモグラフィによる検温

主な感染経路は飛沫感染、接触感染であるため、入りを限定し、感染の可

能性のある方と接触しないように切り分けができるようにしています。原則として通常利用者は正面玄関のみの使用とし、手の消毒と体温を測り、熱のある場合はお引き取りいただくか、発熱のある方専用の別の入り口から入っていただくことにしています。医薬品や必要な物資の納入についても地下に別の入り口を設け、出入りした人の履歴が明確になるようにしています。当院はリハビリの施設であるため、入院患者さんは社会復帰する前には、外出、外泊がかなり多かったのですが、制限させていただいております。面会も最小限度にさせていただいております。患者さんには我慢していただくことになっていますが、センター内は安全に保たれていると考えています。

個人ができる対策



公共交通機関を利用する限りウイルスを外部から持ち込んでしまう可能性があります。個人的にも、帰宅後は、手洗いをして、すぐにシャワーを浴びることにしています。生活様式も変わり、外食することもなくなり毎晩自宅で夕飯を作り、

早寝早起きする規則正しい生活になりました。コロナに限らず、健康のため基本的な生活習慣をできるだけ正しいものにするのが重要です。たばこを吸われる方や肥満、糖尿病や心臓病など基礎疾患のある人は重症化しやすいことがわかってきています。普段以上に体調のコントロールに注意を払っていただきたいと思います。規則正しい生活を送ることは大事なことです。一方で楽しみをなくすようなことになってしまってはいけません。遠くへ出かけなくてもできる楽しめることや熱中できる趣味を持つことがとても大事なことのように思います。没頭できることや張り合いになることを見つけたいと思います。

電話で相談

厚生労働省から受診の目安が出されていますが、とくに高齢の方や基礎疾患をお持ちの方は不安に感じたり熱が出た場合、すぐに電話で相談していただければと思います。電話診療に対応している診療所はたくさんありますし、かかりつけのお医者さんがいるなら、そちらへ電話で相談するようにしていただきたいと思います。もしかかりつけ医がいないというなら、これを機にぜひ気軽に相談できるお医者さんを見つけておくことをおすすめします。



新型コロナウイルスの流行で、外出自粛要請や緊急事態宣言、3密の回避など、大きく日常生活が変わってしまいました。愛知県では感染の拡大は抑えられ徐々に自粛は解除されてきましたが、これでコロナウイルスは終息ということではありません。マスクの着用や手洗いといった行動はもちろんですが、新しい生活様式の中で健康的な生活を送ることがとても重要です。とくに重症化する恐れのある高齢者や基礎疾患を持つ方々は、日常の健康管理にこれまで以上に慎重になっていただきたいと思います。自宅にいる時間が増え、運動不足になったり、偏食になったりしていませんか？これを機に、生活習慣を見直してみたいかがでしょう。名古屋市総合リハビリテーション事業団では、心と体の健康を保っていただくため、それぞれの専門家からの提言をまとめてみました。コロナウイルスに負けずにこの状況を乗り越えていきましょう。



心も不健康にしてしまうコロナウイルス

心を健康に保ちましょう

臨床心理科長
公認心理師
長野友里

みなさんは新型コロナウイルスへの対策として、マスクの着用、手洗い、3密の回避といったことを実行されていること

と思います。コロナウイルスのせいで体に不調をきたすことはよく知られていますが、心が不健康になってしまうことも隠れたコロナウイルスの症状といえます。感染の不安、日常の生活が送れない焦りや怒り、人と会わないことで感じる

孤立感や閉塞感など、心が不健康になってしまうことは誰にでも起こりうることで、思考がマイナスになり、自分の心や人との関係を壊すような言動にもつながってしまいます。心も体と同じように、影響を最小限にするよう心がけましょう。

心を守ろう 心を健康に保つにはどうしたらいいの、考えてみましょう。

① 「楽しみ」貯金のすすめ

今できないことを嘆くより、食べに行こう、あれを見に行こう……と、ワクワクするよう。新型コロナウイルスの騒動が収まったら、あれを



② プラス思考のすすめ

〇〇ができなくてつまらないではなく、〇〇はできないけど△△はできる、××は楽しかったと切り替えて考えるようにします。家にいたから掃除ができた、時間があつたから本が読めた、録ってあったドラマが観られたとプラス思考へ切り替えます。マイナスがプラスになるよう考えを変える習慣をつけてみましょう。



③ 情報疲れを防ごう

テレビや新聞、ネットでもたくさんの情報があふれ、有益な情報なのか単なる噂やデマなのか区別がつきにくくなっています。新しい情報を耳にした時には鵜呑みにせず、その情報の出所を調べたりその後の情報を待つなどして、真偽を確認するとよいでしょう。間違った情報は不安を引き起こし、正しい情報は安心につながります。



④ 体は離れても心の距離は空けないで

隣の人とは2メートル離れて、直接顔を合わせないで等とされていますが、体の距離を離すことで心の距離も離れてしまったら、孤立感や孤独を感じてしまうことでしょう。電話、メール、SNS、手紙などで連絡をとったり言葉をかけて、気持ちが通じるように心がけましょう。



スーパー、物流、医療、福祉関係者等、感染の恐怖の中で仕事をしている人たちがいます。そういった人たちがいるからこそ、私たちの生活がなりたっています。

ですから偏見や差別、クレームをつけて怒りや不安のはけ口にするなどということとはあってはなりません。感謝の気持ちを忘れずに、「ありがとう」「お疲れさま」

「大変だね」「お互い気をつけよう」等のねぎらいの言葉をかけてみませんか。心の距離がぐっと近くなり、お互いが社会の中の仲間だと思えることでしょう。



手軽なスポーツで体力維持

自宅で楽しむ『手作りポッチャ!』

福祉スポーツセンター
体育指導員
東昌代

パラリンピック種目にもある「ポッチャ」をアレンジした『お家で手作りポッチャ!』の紹介です。

ポッチャとは、重度脳性まひ者のため

に、ヨーロッパで考案されたスポーツで、近年では障害の有無に関わらず、子どもから高齢の方まで誰でも楽しめるスポーツとして注目されています。ジャックボールと呼ばれる目標球に、自分たちのマイボールをいかに近づけるかを競います。ボールを投げたり転がしたりして競う、



シンプルながら頭を使う奥の深いスポーツです。ジャックボールにただ寄せるだけでなく、ジャックボールを弾いて位置を変えたり、ボールで壁を作ったりすることで、ゲームの行方が最後までわからない面白さがあります。

【ボールの作り方】

- 1 新聞紙を丸めてテープで巻く（カラー面のボールとモノクロ面のボールを各6個）
- 2 ジャックボール（目標球）は、新聞を丸めて作ったボールに、ビニールテープを巻いたり、アルミホイルを巻いて作る（1個）



【ゲームの進め方】

- 1 先攻と後攻に分かれ、先攻がジャックボールを投げ、続けてマイボールを投げる。後攻がマイボールを投げる。
- 2 ジャックボールから遠い位置にボールを投げた側が次の投球を行う。それぞれ手持ちのボールがなくなるまで投げ、最後にジャックボールにより近いボールがある方が勝ち。



【アレンジ】

- ジャックボールからの距離に関係なく、先攻後攻は交互に投げる。
- 手で投げるだけでなく、足で蹴ってゲームを行う。
- 1対1の個人戦でなく、2対2のペア戦で行う。



体力の衰えを防ぎ、ストレスを解消

自宅でできる簡単ストレッチ

理学療法科
理学療法士
鈴木美紗

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、外出の自粛やイベントの中止、公共施設の利用中止などにより、日々の生活の中で体を動かす機会が少なくなっている方も多いかと思います。身体活動量が減少すると、筋肉が衰え、関節が硬くなりやすくなったり、生活習慣病の悪化など、健康を損なう心配もあります。また、運動不足によるストレスを感じている方

もいるかもしれません。気分が沈みがちな状況ですが、3密を避けながら活動量を増やし、凝り固まった筋肉をほぐすストレッチをしましょう。ストレッチをすると、血液循環がよくなることで、疲労回復にもつながります。またリラックス効果もあり、ストレス解消にもなります。

そこで、自宅でできる簡単なストレッチをご紹介します。伸ばす部位を意識しながら、20～30秒伸ばします。自分の体調に合わせて、無理のない範囲で行ってください。

いずれの運動も、痛みのない範囲で、息を止めず、ゆっくりと伸ばしてください。



首を横へ傾けながら、倒した方向に腕を引く。手を持ち替えて、首を反対に傾ける。



足を組んで座る。組んだ足と逆方向に体をひねる。足を組み替え、反対側に体をひねる。



両手を組んで、腕を前に伸ばす。肩甲骨を開くように意識する。



片足を前に出す。膝が曲がらないように手で押さえながら、体を前に倒し、膝裏を伸ばす。



両手を組んで、手のひらを上にして腕を上には伸ばす。



壁に両手をつき、足を前後に開く。後ろの踵を床につけたまま、ゆっくりと壁を押す。



免疫力がアップする食材・簡単レシピ

作って、食べて、免疫力アップ【豆カレー】

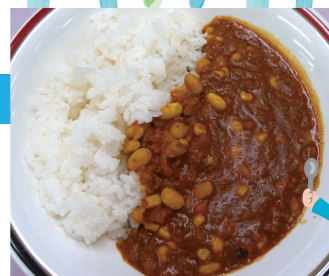
管理栄養士
大島かおる

免疫力といっても食材ひとつだけで効果があるわけではありません。蛋白質・ビタミン・食物繊維…、さまざまな栄養素をバランス良く摂ることが大切です。

そこで、お薦めは「豆カレー」です。材料に、白インゲンや大豆水煮などの豆類

を使います。豆は“畑のお肉”と呼ばれる栄養豊富な食材。豆は苦手という方や体に良いとは思いつつどう食べたらと思う方も、カレーの食材として使うことで、美味しくいただけます。作り置きや冷凍保存、アレンジも可能なカレーは自粛生活にもマッチしたメニューです。

今回のレシピでは、豚ひき肉を加えてうま味とコクをプラス。また、カレーを調



理するときに加える生姜やニンニクにも、ビタミン類やカリウム（減塩効果）といった免疫力アップの成分が含まれています。さらに、トマト水煮缶を使用することで、リコピン（こちらも免疫力アップの効果があります）とカリウムの摂取ができます。



その他のおすすめレシピは『暮らしほっとワーク web版』で紹介しています

市販のカレールウには、チョコレート状のひとつかけで100kcal程度のカロリーと塩分が2g近く含まれています。そこで玉葱やトマトなどの野菜をふんだんに使い、市販ルウの使用量を減らし、カロリーオフ＆塩分をカット。ルウを減らしたことで不足する、うま味は野菜から、風味はカレー粉で補います。パウダー状のカレー粉は、ルウよりも香り高くスパイシー、しかも塩分が入っていません。免疫力をアップできる健康的なカレーに仕上がります。

■ 豆カレーライス 材料（1人分）

乾燥白インゲン	12g	おろしニンニク	0.5g	砂糖	0.5g
大豆水煮	20g	ホールトマト缶	32g	しょうゆ	2g
豚ひき肉	20g	サラダ油	1g	ソース	2.5g
玉葱	65g	水	12g	市販カレールウ	20g
人参	15g	コーン缶	12g	カレー粉	8g
おろし生姜	0.5g	チキンコンソメ	1g		

【作り方】

- 1 乾燥白インゲンは、豆の3倍量の水に浸し8時間以上おき、下茹でしておく。ホールトマト缶は、みじん切りにしておく
- 2 鍋にサラダ油をひき、おろし生姜、おろしニンニクを入れ香りが出てきたら玉葱、人参、豚ひき肉の順に入れ、野菜の甘味が出るまで十分に炒める
- 3 コーン缶と大豆水煮、下茹でした白インゲン、トマトを加え、中弱火で煮詰める
- 4 カレー粉をフライパンで炒って香りを出し、3の鍋に砂糖とチキンコンソメを加えさらに煮込む
- 5 カレールウを加え、とろみと味を確認。お好みでしょうゆ、ソースを加える



健康維持のための外出は「不要不急」ではありません

散歩等を安全に行うための福祉用具

なごや福祉用具プラザ
看護師
日高明子

「新しい生活様式」の実践を」と、厚生労働省がうたい、TVや新聞でも連日取り上げられています。家に帰ったらまず手を洗うという習慣はもとより、花粉症対策でマスクの着用には抵抗はない人も多いかと思いますが「身体的距離の確保」って、なかなか受け入れがたいですね。

3密（密集・密接・密閉）を避け、会話は控えめに。狭い部屋での長居は無用。遊びに行くなら屋内より屋外を！とのことです。不要不急の外出は控えなければ…と、閉じこもっては筋力が衰えてしまいます。閉じこもりの結果に起こるフレイル（虚弱：健常から要介護へ移行する中間の段階）が心配です。健康維持のための外出は不要不急ではありませんので、今こそ十分に注意して外出し、フレ



脇が大きく伸びる
着やすい服と
お洒落な帽子



おしゃれな
2本杖で
ウォーキング

履き口が大きく開く
履きやすい靴

イルの予防と健康な体を維持して感染症に負けない丈夫な体を作りましょう！

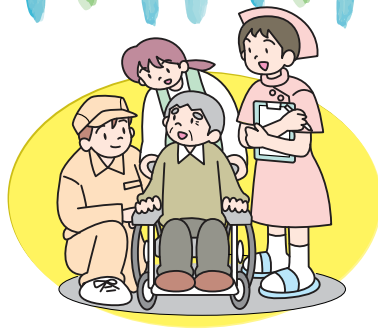
まず『靴』選び。自分の足にあった、歩きやすい靴を履いていますか？ 脱ぎ履きしやすく、つまずきにくい。膝への負担も考える必要があります。

『杖』も歩く時の大事なパートナー。色、柄だけでなく持ち手や重さもいろいろ選べます。最近ではおしゃれな2本杖でウォーキングも流行っていますよね。これ

は少ない負担で運動効果抜群なんだそうです。

でも、やっぱり、転ぶことが怖くて外出できない、という方は転倒時の衝撃を吸収し、大腿骨骨折のリスクを軽減する下着や、頭を保護するおしゃれな帽子も試してみませんか？

なごや福祉用具プラザでは、介護予防にも力を入れています。どんなものがあるかな？ と一度覗いてみてください。



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。

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行っています。新しい機能や工夫がある福祉用具が増えています。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相談カウンターまでどうぞ。

参考価格は税抜表示となり、購入時は表示価格に加え、消費税10%が必要となります（非課税品目を除く）。



その他ご紹介できなかった半年間の期間限定の新製品、追加常設品もあります。是非一度プラザまで足をお運びになって、福祉用具に触れてお確かめください。



ホームページでは過去に紹介した常設品もご覧いただけます。



常設品は、(福)名古屋市長総合リハビリテーション事業団ウェブサイトから検索できます。

※価格等が変更になっている場合があります。また、現在は展示していないものもあります。

スクー（前方ハンドル操作型）

価格 380,000円（税別）

重量 31.90kg

特徴 前方のハンドルで操作する、電動カート（電動車いす）です。折りたたみためて軽量なため、車や電車に載せて持ち運ぶことができます。

【オプション類】バスケット（前方ハンドル操作型用）：3,500円+税、バッテリー充電スタンド：6,500円+税、予備リチウムイオンバッテリー：60,000円+税、予備充電器：15,000円+税



総裏メッシュ付きRAKUレイン

価格 8,800円（税別）

重量 0.46kg

特徴 上からすっぽりかぶれる車いす用超軽量レインウェア！防水透湿機能に加え総裏メッシュでべたつかず着心地抜群！



Cラインパンツ

価格 3,980円（税別）

重量 -kg

特徴 ウエスト背中部分に大きくマチをつけたことで、円背・車いすの方が「背中が出る」、「下着が見える」といった困りごとを解決するズボンです。



Zスロープ 左

価格 272,000円（税別）

重量 18.00kg

特徴 限られたスペースで設置が可能なカーブ型のスロープ。工事の必要がなく簡単に設置。カーブ角度は左曲がり90度。

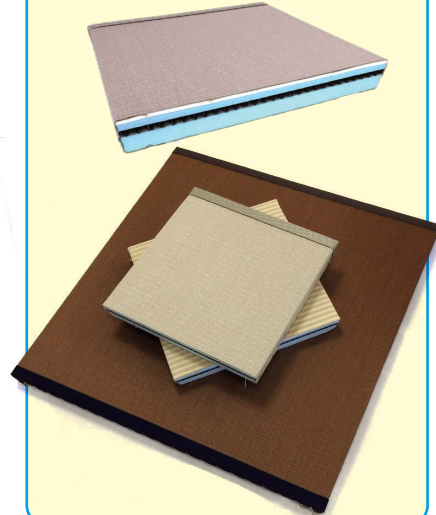


ケアケア畳衝撃緩和型畳床

価格 25,000円（税別）

重量 7.00kg

特徴 転倒などによって生じる衝撃を緩和しやすい構造で作られた畳。一般の畳、フローリングと比較して滑りにくくつまずきにくくなっています。



aLQ by ACSIVE

価格 45,164円（税別）

重量 0.76kg

特徴 振子とバネの力だけで足の振り出しをアシスト。足が軽く前へ出て疲れにくくなる為、足腰に不安のある人の歩行をサポートします。



ツーウェイウィンブル

価格 15,000円（税別）

重量 0.06kg

特徴 強力な振動・光・音でお知らせする呼び出し装置。30m程の範囲で通信が可能。光と音はON/OFF切替可能。

オプション：エアスイッチ 15,000円（税別）



ベルマンアラームクロックプロ

価格 22,000円（税別）

重量 0.39kg

特徴 一般回線に繋げて電話やFAX着信も通知できるフラッシュライト付き。高機能型アラームクロック。



オプション：
モバイルフォンセンサ
9,600円（非課税）



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

製作・改造事例の紹介



ボッチャ競技で使用するランプ(勾配具)に脚をつける

障害者スポーツセンター職員から「ボッチャ競技で使用するランプ(勾配具)に脚をつけてもらえないだろうか。」とプラザに相談がありました。ランプとはボッチャボールをジャックボール(目標球)のある方向へ転がす走行路のことです。通常はこのランプを競技アシスタント(支援者)が競技者の指示のもとに支えて持っているのですが、「揺れたりして安定しないため、固定できるように脚をつけてほしい。」とのことでした。そこでこのランプ用の脚を製作し、取り付けることにしました。

.....既存の材料で作ることができます。.....

材料リスト

● フレームパイプ2m	1本
● パイプスタンド	1台
● マルチコネクタ・ノブボルト付き	1個
● マルチコネクタ	1個
● アルミ板2mm厚／3mm厚	適量
● 固定ネジ	22か所
● 脚・土台12mm厚	300×250mm

材料費は4,000円程度

作り方

フレームパイプをカットし、垂直に立てるパイプ2本(高・低)と、それらをつなぐ水平パイプ1本を用意します。それら全てをマルチコネクタでつなぎます。垂直に立てるパイプ2本の先端にはアルミ板で製作したジョイントをネジ止めし、さらにランプ裏面へコの字のアルミ板を貼付してネジ止めします。また垂直に立てたパイプ(高)は床に設置するため、パイプスタンドを取り付け脚・土台と固定して安定させます。

工夫した点と使い方



脚なしの
様々なランプ



ランプ裏面



マルチコネクタ・
パイプスタンド・脚土台

使用するランプ自体は木材できており、ボッチャボールがころがる板部分は4mm程度の厚さしかありません。そこへアルミ板を貼付して脚を取り付けるので、固定ネジの長さに注意しました。また車いすを利用されている競技者が、十分ランプに近づけるよう、脚・土台の大きさにも配慮しました。

使い方はランプ上部にボールを置き、手やスティックなどで転がします。ランプに脚が付いたことで、競技アシスタントが手で持って支えることがなくなり、揺れることなく安定して使用できるようになりました。

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します。お気軽にご相談ください。

なごや福祉用具プラザの新型コロナウイルスへの対応

来館される皆さまにお願いしていること

- 来館時に非接触型の体温計で体温測定をさせていただきます。
- プラザで新型コロナウイルス陽性者が確認された場合にご連絡できるよう、連絡先の記帳をお願いしています。
- マスクの持参、着用をお願いしています。
- 来館時およびお帰りの際の手指消毒をお願いしています。

安全にご利用いただくため、職員が行っていること

- ご相談のたびに職員の手指消毒を行います。
- 多くの方が触れる物・場所は定期的に消毒を行います。
- 人との距離が保てるようお声かけする場合があります。
- 館内は常に換気します。

その他

- お電話での相談も受け付けております。お気軽にお電話ください。
- 最新の情報は随時ホームページに掲載しております。



来館時の体温測定、連絡先の記帳をお願いしています。



相談コーナーは飛沫感染対策として、透明カーテンで間仕切りをしています。

トイレの扉は、直接取っ手に触れなくても良いように、男性用は足で、女性用は肘で開けられる自動具を装着しています。



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

- 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
(月曜日が祝休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.nagoya-rehab.or.jp>
- 電子メール n-plaza@nagoya-rehab.or.jp



暮らしほっとワーク第70号

発行日/令和2年7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(古紙パルプ配合率100%、白色度83%)を使用しています



暮らしほっとワーク

検索

バックナンバーはこちらからご覧いただけます。



名古屋トヨペットのウェルキャブ

お体の不自由な方や高齢の方が、より快適に移動できるよう、乗り降りを助ける機能を装備したウェルキャブシリーズ。

2020年5月よりトヨタウェルキャブ全車種取り扱い開始

ALPHARD

アルファード
サイドリフトアップ
チルトシート装着車



NOAH

ノア
車いす仕様車
(タイプ1・車いす2脚仕様)



※車いすは含まれません。

HIACE

ハイエース
車いす仕様車Fタイプ



※車いすは含まれません。

ウェルキャブステーション

名古屋トヨペットのウェルキャブステーションでは実際のウェルキャブを展示。介助専門士やウェルキャブコンサルタントが常駐し、ご希望を詳しくうかがいながら最適なウェルキャブ選びをサポートいたします。

豊橋下地店	トヨタ248店	上重原店
〒440-0083 豊橋市下地町字境田90番地 0532-53-7231	〒471-0874 豊田市前田町5丁目15番地の1 0565-31-7611	〒448-0031 刈谷市東新町6丁目48番地3 0566-24-3338
千種内山店	瀬戸店	
〒464-0075 名古屋市千種区内山3丁目7番3号 052-741-1101	〒489-0808 瀬戸市見付町37番地 0561-83-3161	

上記以外にも、ウェルキャブシリーズをご用意しています。
詳しくは営業スタッフにおたずねください。

ご存知ですか? Welcab(福祉車両)シリーズはどなたが購入しても

「消費税非課税」*です!

さらに、環境対応車(エコカー)は優遇税制が適用されます。

- ★車いす等を車両に乗せるための昇降装置とその車いす等を固定するために必要な装備をした車両。*
- ★お身体の不自由な方が運転できるように指定の運転補助装置を装着した車両。*
- ★リフトアップシートは車いす等の昇降装置として認められています。
※仕様により課税となる場合があります。

グループ

名古屋トヨペット

定休日/毎週月曜日(祝日の場合は営業、翌火曜日休業)
本社/〒456-8555 名古屋市熱田区尾張町2番22号

お客様相談電話番号

0120-081-567

(朝10:00~夕5:00、365日受付いたします)

ホームページはこちら
www.ntp.co.jp

