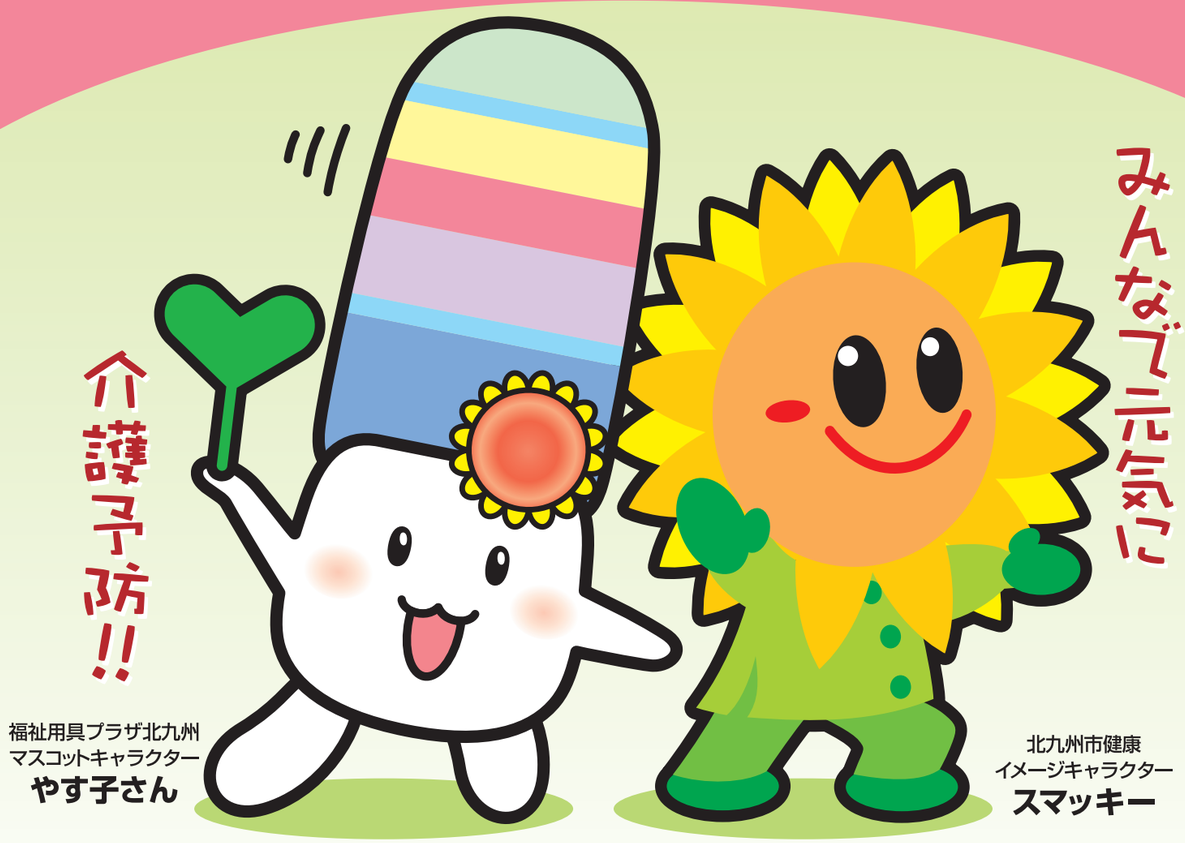
あなたの生活を便利に切替える福祉情報誌

すいっち!

キタ-Q

No.4
2011.春



福祉用具プラザ北九州
マスコットキャラクター
やす子さん

北九州市健康
イメージキャラクター
スマッキー

特集

いつまでもいきいきと自分らしく
～介護予防大特集!～ …3

連載
やす子さんのすいっち、オン!
地域に密着! 北九州市民の「足」 西鉄バス北九州…8
快適な生活のために
色の効果 …10

福祉用具プラザ北九州
（北九州市立介護実習・普及センター）

いつまでも いきいきと 自分らしく

介護予防 大特集!

「介護予防」とは、いつまでもいきいきと自分らしい生活が送れるよう、心や体の老化を出来るだけ防ぎ、介護や支援が必要な状態になってもそれ以上に悪化しないようにしていくことです。

北九州市では、筋力向上や転倒予防が期待できる、介護予防体操「きたきゅう体操」、介護予防太極拳「ひまわり太極拳（タイチー）」を開発し、市民のみなさまに体験していただく体験会を開催したり、きたきゅう体操やひまわり太極拳を地域で普及していく「普及員」の養成講座を行ったりしています。

また、高齢者の病気で、患者が増加傾向にある「認知症」。この認知症には、認知症と正常の間のような「軽度認知障害」という状態があることをご存知でしょうか？ 北九州市では、「軽度認知障害を知る」講座や、自分の脳の健康度を測るテストも行っています。

いつまでも自分らしく、住み慣れた街でいきいきと過ごせるように――…
今回、「すいっち!」では、この二つの事業のご紹介をさせていただきます。

介護予防体操「きたきゅう体操」&介護予防太極拳「ひまわり太極拳（タイチー）」を皆で体験しよう!‥P4
認知症を予防しよう! ……P6

介護予防

介護予防体操「きたきゅう体操」
介護予防太極拳「ひまわり太極拳（タイチー）」を皆で体験しよう！

■介護予防体操「きたきゅう体操」

準備体操、筋力向上体操、バランス・協調体操、整理体操の4つのパートからなる全20種類の体操です。
筋力向上体操では、おもりを手首や足首に装着して負荷を調整します。
椅子に座って簡単に取り組むことができます。

動作を解説したリーフレットを配布しています！

■介護予防太極拳「ひまわり太極拳（タイチー）」

北九州市が北九州市武術太極拳連盟の協力を得て開発した、12の型からなる太極拳です。
太極拳の風格を残しており、習得していく過程で筋力やバランスを向上することができます。
椅子に座って簡単に取り組むこともできます。

動作を解説したリーフレットを配布しています！

じゃあ、
実際に体験するためには
どうしたらいい？

きたきゅう体操を体験したい！

ひまわり太極拳を体験したい！

65歳以上であり、
介護保険の要支援・要介護の認定をうけていない

5人以上仲間を集める

体験会をする日程・会場を自分たちで決める

福祉用具プラザ北九州・介護予防事業担当者
に、電話で相談する

《きたきゅう体操・ひまわり太極拳に関する問い合わせ先》

福祉用具プラザ北九州
きたきゅう体操・ひまわり太極拳普及啓発窓口まで、お電話にてお願いいたします。

☎093-522-8721

介護予防

認知症を予防しよう!

北九州市の高齢化率は全国平均を上回っており、4人に1人が65歳以上になっています。またそれに伴い、認知症の高齢者の数も年々増加しています。
認知症の原因となる病気には、アルツハイマー病、脳出血や脳梗塞などの脳血管障害などが挙げられ、特に、アルツハイマー病は、認知症患者の約6～7割の方が原因の病気となっています。

そして、現在、軽度認知障害（MCI）という、アルツハイマー型認知症の予備軍（正常と認知症の間の状態）があるということが、注目され始めています。
この「軽度認知障害」の状態を早期に発見、治療・予防していくことで、認知症の発症を食い止められるのです。

軽度認知障害の主な症状

1. 記憶障害（もの忘れ）の自覚がある
2. 周囲の人が記憶力が低下していることに気づいている
3. 一般的な知的能力は年齢相応である
4. 日常生活に大きな問題はない
5. 認知症ではない

アルツハイマー型認知症の発症要因としては、生活環境・健康状態・人間関係などの変化によるストレスが問題となることが多いです。
たとえば、身内・友人の死、本人の病気や事故、身内の病気、退職、対人関係の問題などがあります。

早期発見のためのチェックリストだよ!

気になる時は、チェックしてみて!

認知症の予防方法

❶食生活

たっぷりの野菜や果物のビタミンC・E・β-カロテンには抗酸化作用があり、認知症の予防に効果的です。また、青魚のDHA、EPAといった成分は、脳に良い働きをするので、魚をよく食べる人は、認知症になる可能性が低くなると言われています。

ワンポイントアドバイス
赤ワインを週に1回以上飲む人は認知症になる危険性が半分になることがわかりました。赤ワインに含まれるポリフェノールは記憶に重要な脳の海馬に働くことがわかっています。しかし飲みすぎは禁物、適量を楽しみましょう。また、ぶどうジュースでも同じ効果が得られます。

❷運動

週に3回以上の有酸素運動が、認知症の予防には効果的です。有酸素運動とは少し汗をかき、心臓が少しどきどきする運動です。ウォーキングや水泳、体操などが良いでしょう。
特にウォーキングは負担が少なく取り組みやすい運動です。無理なく、楽しい運動習慣を生活に取り入れましょう。

❸脳を使う生活

認知症になる前から、記憶・注意・計画力といった脳の機能が低下し始めるといわれています。
思い出せないことはそのままにせず、必ず思い出すように頑張りましょう。
注意力を鍛えるには、二つのことを同時に行ったり、家事をてきぱき片付けたりすると効果的です。
計画力を鍛えるには、効率の良い買い物の道順を考えたり、旅行の計画を立てたり、趣味活動を生活の中に取り入れることで、鍛えられます。

❹人との交流

人との交流を持つことが、認知症の発症を抑えることがわかってきました。
友人や親族を訪問したり、積極的に外出したり、人とつながりをもつことが効果的です。

北九州市では、各区で脳の健康度テスト（ファイブ・コグテスト）を実施しています。
自分の脳の健康状態を知り、認知症の予防に役立てましょう。
実施日時や場所は市政だよりの区版でお知らせします。

家族のための認知症を疑うチェックリスト

使い方 ご本人の現在の日常生活と1年前の状態を比べてください。
総合得点が24点以下の場合、認知症の疑いがあります。

※このチェックリストの結果だけで認知症の診断はできません。あくまで「疑いの目安」にすぎません。
合計点が24点以下の場合、かかりつけ医やものわすれ外来に相談することをおすすめします。

		変わらない（2点）	多少悪くなった（1点）	とても悪くなった（0点）
1	曜日や月がわかりますか			
2	前と同じように道がわかりますか			
3	住所・電話番号を覚えていますか			
4	物がいつもしまわれている場所を覚えていますか			
5	物がいつもの場所にないとき、見つけることができますか			
6	電気製品（洗濯機やテレビのリモコンなど）を使いこなすことができますか			
7	自分で状況にあった着衣ができますか			
8	買い物でお金を払うことができますか			
9	身体の具合が悪くなったわけではないのに、行動が不活発になりましたか			
10	本の内容やテレビの筋がわかりますか			
11	手紙を書いていますか			
12	数日前の会話を自分から思い出すことができますか			
13	数日前の会話の内容を思い出させようとしても難しいですか			
14	会話の途中で言いたいことを忘れることがありますか			
15	会話の途中で適切な単語がでてこないことがありますか			
16	よく知っている人の顔がわかりますか			
17	よく知っている人の名前を覚えていますか			
18	その人たちがどこに住んでいるか、仕事などがわかりますか			
19	最近のことを忘れっぽくなりましたか			
	1～19の合計			点

※監修／東京都老人総合研究所 参事研究員 本間 昭 氏（フランスの精神科医リッチーらによる論文=1996年=をもとに作成）認知症を知るホームページ www.e-65.net（イーローゴ・ネット）より

やす子さんの すいっち、オン! 第2回

地域に密着! 北九州市民の「足」 西鉄バス北九州

福祉用具プラザ北九州のマスコットキャラクター「足の爪やすりのやす子さん」が、北九州市内で活躍する方にインタビューするシリーズ、「やす子さんの すいっち、オン!」。
第2回は、北九州市民の足として、多くの方に利用されている、西鉄バス北九州株式会社に、環境、そして福祉について、いろいろとお話を伺ってきました。

西鉄の発祥の地・北九州、北九州市民の「足」西鉄バス

西鉄バス北九州株式会社は、福岡県北九州市を中心に路線バスを運行するバス事業者です。
地域に密着した、今まで以上にスピーディーに対応できる事業展開を目標に掲げています。

やす子さん

市内のいたるところで西鉄バスを見かけますが、何台くらいあるんですか?
また、どんなバスがあるんですか?

西鉄さん

西鉄バス北九州株式会社には、約560台のバスがあります。車いすを利用される方向けのノンステップバスや、段差の少ないワンステップバス、環境に考慮したハイブリッドバスが、常時、北九州市内を走っています。貸切バスや高速バスもありますよ。

ノンステップバスやワンステップバスといった、乗りやすいバスがたくさん走ってるんですね!

地域の高齢化が進む中で、どのような方にでも乗りやすいバスというものを目指しています。例えば、乗り降りの際に、大きな段差のない低床バスの導入もしています。
また、バスの時刻表の中に車いすのマークがあれば、車いす対応のバスが走っているんですよ。

環境に配慮している「ハイブリッドバス」もあるということですが、他のバスとどう違うんですか?

ハイブリッドバスは、電気モーターと燃料エンジンを動力としているため、従来のバスに比べて、排気ガスがあまり出ません。また、ディーゼル車と比べて、低騒音・低振動で、環境への負荷を減らす特徴を持っています。
北九州市内では、平成21年7月に小倉ー黒崎間の路線バスに3台、導入しました。

なるほど〜。福祉・環境、両方の面に配慮したバスを導入しているんですね!

バスの導入だけでなく、「アイドリングストップ」を全てのバスで実施しています。停車中のバスは必ずエンジンを切る事で、排気ガスの排出を押さえ、環境に配慮しています。

信号待ちの時に、エンジンの音がしなくなって車内が静かになるのは、アイドリングストップを行っていたからなんですね。

「社会参加アップ教室」にて。ICカードの使い方の説明

西鉄バス北九州と福祉用具プラザ北九州

プラザが主催している、障害当事者向けの「社会参加アップ教室」。西鉄バス北九州株式会社には、バスの乗降練習の際に場所やバスの提供にご協力いただいています。これまで、視覚障害者、車いすユーザー、体の片側にまひのある方など、たくさんの方が参加され、「一人でも、バスに乗れる」という自信をこの教室でつけてこられました。

今回の社会参加アップ教室で、体の片側にまひのある方に初めてお会いしました。歩くのも大変そうな状態でしたが、その日の教室での練習を通して、多少時間はかかるとしても、バスに乗って出かけることができると思いました。
配慮のあるバスを導入するなどはしていましたが、実際に乗られる方がどういう所に困っているのか、どうすればいいのか、原点に立って考えさせられ、これまでの業務を見つめなおすことができました。
ぜひ、バスを使って、いろいろな所に出かけていってもらえたら、と思いました。

本当にそうですね!

そのために、私たちが出来ることはお手伝いしたいと思います。

これからの展望ー地域に密着!西鉄バス北九州

そういえば、最近は「バスカード」じゃなくて「ICカード」に変わりましたよね。なんだか耳慣れなくて、使えるのかな?と不安だったんですけど…。

バスカードからICカードに変わり、ご利用者の皆さまには不便を感じさせましたが、実際はバスカードよりもICカードは使い勝手が良いんですよ。ぜひ、仕組みを知ってほしいです。そのための説明会なども行っています。気軽にご相談くださいね。

バスを走らせるだけじゃなく、情報提供にも熱心に取り組まれてるんですね。

バスの営業所に、いろいろなパンフレットもご用意しています。地域の皆さまに、安心と快適さを、これからも提供していきたいと思っています。

お問い合わせ先
西鉄バス北九州株式会社 営業本部 営業課
093-522-1111(代)

バスのカラーリングが変わりました!!

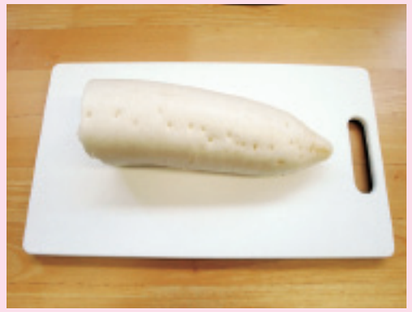
外装デザインテーマ——SMART LOOP
どこにもない「縦ストライプ」は、ボディを包む「輪」。様々な生活の「輪」を結び、快適なリズムを刻みます。

新しい5色の意味合い
- Mobility(オレンジ)機動性
- Relationship(ピンク)対話性
- Amenity(グレー)快適性
- Safety(ブルー)安全性
- Terra-conscious(グリーン)環境性

快適な生活（くらし）のために

④色の効果

物を見るときに、にごって見えたり、まぶしさを感じたりする方が見えやすくなる、白黒反転を代表とする、色のコントラストの効果をご紹介します。



白いまな板に白い大根

黒いまな板に白い大根

どちらの写真の方が見えやすいかな？

白い茶碗としゃもじにご飯

黒い茶碗としゃもじにご飯

白色のような淡い色には、黒色のように濃い色を下にもってくると、色のコントラストがはっきりして、とても見えやすくなります。

北九州市が行っている、『中途視覚障害者緊急生活訓練事業』に、「支援者研修会」があります。こちらの研修会では、見えない・見えづらい方への支援の仕方などを、さまざまな体験を通じてご紹介しています。

ぜひ、研修会で体感してみてください。

支援者研修会開催日

平成23年　8月4日（木）（夏休み期間中の、子ども向けの教室です）
平成23年10月6日（木）（一般向け）
平成24年1月29日（日）（一般向け）　いずれも、午前10時から午後3時まで
【開催場所】北九州市立総合保健福祉センター「アシスト21」
【参 加 費】昼食代 600円（お茶代含む）

申し込み・問い合わせ先　福祉用具プラザ北九州　電話 093-522-8721

「見て、さわって、体験して！」

展示場においでよ！

福祉用具プラザ北九州の展示場には、約850点の福祉用具があり、自由に見学できます。
すいっち！キタ-Qでは毎号、プラザに展示している福祉用具をご紹介します。今回は、車いすです。

展示場にある車いすには、さまざまな種類があります。

自走型車いす

自分の手でこぐ車いすです。

介助型車いす

介助者が操作する車いすです。

電動車いす

電気を利用して操作する車いすです。

ティルト・リクライニング型いす

背もたれと座面が倒れるのがティルト、背もたれのみが倒れるのがリクライニングの車いすです。

このほかにも、約30点の車いすがみなさまのお越しをお待ちしています！

福祉用具プラザ北九州
開館日　日曜日から金曜日 午前9時から午後5時30分
休館日　土曜日・祝日・年末年始
電　話　**093-522-8721**

日曜日も開館してます！