

(北九州市立介護実習・普及センター)

福祉用具プラザ北九州

No. 14
2016.春

福祉用具

キタ-Q

あなたの生活を便利に切替える

福祉情報群



特集

認知症カフェってご存知ですか? ～オレンジカフェ体験記～



自立支援や介護負担軽減に役立つ **福祉用具20点紹介!!**

「見て、触って、体験して!!」

展示場においでよ!

介護予防で
いきいき生活!

転倒予防

～皆さんのお住まいは
大丈夫ですか?～



レッツ! ウォーキング

～より効果的な歩き方～



福祉用具プラザ北九州

検索



認知症カフェって ご存知ですか？

～オレンジカフェ 体験記～



認知症カフェとは

日本の認知症患者の数は、2025(平成37)年には約700万人、65歳以上の高齢者の約5人に1人になると予想されています。今や認知症は誰もが関わる可能性のある身近な病気です。そこで、政府は、認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指し、「認知症施策推進総合戦略～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～」(新オレンジプラン)を策定しました。

この新オレンジプランの7つの柱の中の一つで

ある認知症の人の介護者への支援として、認知症本人やその家族、地域住民、ケアマネジャー、介護職員など色々な立場の方が、気軽に集い交流できる認知症カフェの設置が推進されています。

認知症とは、いったん正常に発達した「記憶」「学習」「判断」「計画」といった脳の知的機能(認知機能)が、後天的な脳の器質障害によって、持続的に低下し、日常・社会生活に支障をきたす状態をいいます。

出典：「病気がみえる vol.7 脳・神経」P.336



認知症カフェのひとつ「オレンジカフェ」に行ってきました

平成27年12月20日、小倉南区にあるデイサロンで休館日に開催されている「オレンジカフェ」に参加させていただきました。

メニュー

- 11:00 カフェ開始(食事の準備)
- 12:00 食事
- 13:00 自己紹介
- 13:20 クリスマスの飾りを作ろう★
- 14:20 ギターにあわせて歌を歌おう♪
- 14:40 プレゼント交換
- 14:50 まとめ・次回の連絡
- 15:00 終了



11:00少し前に入口のドアを開けると、とつてもにぎやかな声が聞こえてきました。今回は、クリスマス会ということで、いつも以上に豪華なメニューの完成を目指し、張り切って昼食の準備をされていました。メニューを考え調理するのは参加者が交代で担当されています。お肉を焼いて、果物をむいて、お茶を入れて…みるみるうちに用意が整っていきます。その間、参加費を集めたり、テー

ブルとイスをセッティングしたり、参加者それぞれが協力して準備していました。認知症の方もサポートを受けながらメンバーの一人として準備に加わっていました。約30人分の昼食の準備が整うと、代表が今日のあいさつをしてさっそくいただきます。料理に舌鼓をうちながら、会話も盛り上がります。初めて来た私達にも気さくに話しかけていただき、人のあたたかさを感じたひとときでした。



この場なら楽しかったことや悩みを気軽に話せそうです。



お菓子作りが得意な方が持ち寄ったケーキを食べ終わると、自己紹介の時間になり、認知症の方以外に、中学生、地域の方々、学校の先生などいろいろな方が集まっていることがわかりました。私達も、「カフェの良さを市民の皆さんに発信したくて勉強してきました。」と想いをPR!

片付けのあとは、クリスマスの飾りづくりに挑戦しました。飾りのパーツがたくさん配られ、作り方の手順説明のあとそれぞれ真剣モードで作り始めました。40分ほどで全員素敵な飾りが出来上がりました。準備から、説明、アドバイスまで担当したのは、カフェメンバーの中の1人です。特技を活



かした活躍の場になっています。作品はそれぞれ持ち帰りました。

制作活動のあとは、ギターにあわせてみんなで懐かしの歌を歌います。「銀座カンカン娘」などとても楽しそうに歌っていました。ギターもゲストではなくメンバーの一人でした。

最後は輪になってプレゼント交換!ギターにあわせて歌いながらプレゼントをお隣さんへと回していきます。袋を開けて、「わあ、これ面白い。」「こんなの欲しかった。」などうれしそうなお声と笑顔があふれるなか、カフェは終了しました。



翌月のカフェにも参加させていただいたのですが、その時は、私達も何かできることを!と思い、介護予防体操「きたきゅう体操」と「ひまわり太極拳」を皆さんと一緒に行いました。気持ち良く体を動か



して、すっきりリフレッシュすることができたと喜んでいただきました。

2回とも、認知症の方や家族、地域の方など、いろいろな方とふれあい、とても自然なかたちでひとときを過ごすことができました。代表者の方をはじめ参加者のみなさん、ありがとうございました。



認知症があろうとなかろうと、あちこちに居場所ができるといいですね!

オレンジカフェ代表 野村氏

オレンジカフェに参加して

オレンジカフェに参加して、認知症カフェは、認知症の方と家族を支える新しいカタチの空間、特別な人があるわけでもなく特別な場所でもないと感じました。いつまでも住み慣れた地域で自分らしく暮らすために、心のよりどころ、家族同士の情報交換、地域の方々や専門職とのつながりなど、たくさんのメリットが期待される認知症カフェが広がってほしいと思います。

北九州市内では今回紹介した小倉南区のカフェ以外にも少しずつ開設されているようです。

福祉用具プラザ北九州では、服薬管理を助けるカレンダー、離床を知らせ転倒防止するセンサー機器、心を癒すためのコミュニケーションロボットなどを展示・紹介しています。また、「認知症の理解と早期発見ポイント」「認知症の方への接し方」などの講座も行っておりますので、ご活用ください。



「見て、触って、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1300点の福祉用具があり、自由に見学と体験ができます。
展示している福祉用具の一部をご紹介します!

※**新**の付いている製品はH28年4月から新たに展示場に仲間入りする福祉用具です。※金額は参考価格(税抜)です。

カッティングボード フードヘルプ付き

株式会社フロンティア 4,200円



裏面のすべり止め、3方向の縁、フードヘルプ(取り外し可)があり、片手でも料理がしやすくなるコンパクトなまな板です。

新 楽らくハンド ロングタイプ

株式会社エーアイジェイ 3,800円

硬貨やティッシュもしっかりとつかめ、ハンドル部分の強力マグネットを使えばクリップやピンなどの鉄製小物も拾えます。



新 モカスリッポン

徳武産業株式会社 5,600円

サイドにゴムが付いたスリッポンタイプなので着脱が簡単です。かかとのつまみも大きいので持ちやすく、名前も記入できます。



フリーアルミDフィット

羽立工業株式会社 9,500円

ノルディックウォーキング(2本のポールを使って歩くフィットネスエクササイズ)入門タイプのポールで、伸縮式です。



アルファブラ ソラ クッション

株式会社タイカ 150,000円

ボタン一つで自動で体圧分散し、常時適正な状態に保ってくれる電動の車いすクッションです。約15時間連続使用でき、1.4kgと軽量です。



新 動作誘導型 湯呑

九セラ株式会社 2,000円

強度、耐久性に優れ、スタイリッシュなデザインで、従来よりも軽い強化磁器を使用しています。あごを引いた状態で飲めるので、誤嚥防止に役立ちます。



ドルフィン・ドナー ロール&コーン

株式会社松本義肢製作所 15,000円

ロールとコーンを使って弾性ストッキングの着脱を簡単にする用具です。



折りたたみ松葉杖 ミレニアル・プロ

プロト・ワン有限会社 19,500円

耐荷重136kg。グリップは持ちやすい形状で体重が乗せやすく、半分に折りたたみができる松葉杖です。



JWスイング ヤマハ発動機株式会社 363,000円(非課税)

漕ぐ際にモーターが補助をしてくれる電動アシスト車いすです。

上り坂でも「軽さ」と「なめらかさ」で操作できます。



新 介護リフト スマイル

株式会社ウェルパートナーズ 338,000円(非課税)

簡単にわずかな力で操作できる手動式の移動式リフトです。コンパクト設計で、排泄や入浴時のズボンの着脱介助も容易にできます。



フロアーベッド

フランスベッド株式会社 395,000円(非課税)

床からの高さ11cmを実現し、万が一の転落時の衝撃を緩和します。61cmまで高さを上げることもでき、介護者の負担も軽減できます。



シャワーチェア 座面回転タイプ(おりたたみ)

パナソニックエイジフリーライフテック株式会社 28,500円

肘掛け付で、360°回転できる折りたたみタイプです。回転45度ごとにロックがかかり、耐荷重は100kgです。



尿吸引ロボ ヒューマニー

ユニチャームヒューマンケア株式会社 95,000円(非課税)(本体価格)

尿吸引パッドに内蔵されたセンサーが排尿を検知し、尿を瞬時に自動吸引します。タンクにたまった尿は簡単にトイレに捨てることができます。



タスカルHLチルト

ウチエ株式会社 98,000円

電動で座面の高さを無段階(31cm~66cm)に調整できるポータブルトイレです。移動に便利なキャスターも付いています。



新 なんでもワイヤレス

テクノツール株式会社 58,000円

あらゆるデバイス(Windows、Mac、iPhone、iPad、Android)へのスイッチ入力を可能にし、コミュニケーション等の幅が広がります。



SpeechCanvas

国立研究開発法人 情報通信研究機構 0円

声をそのまま文字にしたり、指で画面上に文字を書くことができるiPad対応のコミュニケーション用のアプリケーションです。



ウィンプルIV

株式会社自立コム 12,000円

一台の発信器から4名までの人を同時、または別々に振動で呼び出すことができます。発信器と振動式受信器は、直線距離約30mまで対応しています。



緊急/非常時用の 盲人安全白杖

吉田勇 1,000円(2本入り)



ストローで空気を吹き込むことで直径5cm、最長140cmになるバルーン式の白杖。畳むとポケットティッシュ程の大きさになります。浴室やプール等水回りでの使用にも適応します。

コミュニケーションロボット パルコ

富士ソフト株式会社 670,000円

高度な人工知能を有しており、相手の顔を記憶します。問かけにおしゃべりで答えたり、自ら話題を上げて話しかけることもできます。インターネットと接続してニュースを提供したり、ダンスやクイズで楽しませます。



離床検知装置 転倒むし

ニプロ株式会社 18,000円

衣服に装着した対象者がベッドから離れようとする、「転倒むし」の頭部が外れて離床を検知し、ナースコールに接続してお知らせします。



他にもたくさんの製品を展示しております。あなたに合う用具や工夫をプラザで見つけませんか?

ぜひ一度、見て、触って、体験に来てください!





介護予防でいきいき生活!

転倒予防 ~皆さんのお住まいは大丈夫ですか?~

北九州市内で救急搬送された方のうち、家庭内で起きた事故は、「転倒」が2,014人と最も多く、次いで「転落」573人、で全体の約75%を占めています。また発生場所別で見ると、「居間」が1,549件と圧倒的に多く認められ、次いで「屋外」298件、「階段」293件、「寝室」291件と続いています。

図1 事故別発生状況(人員)

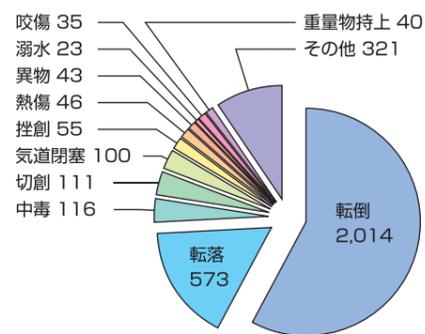
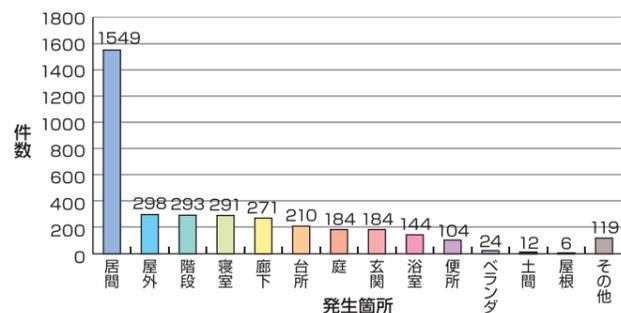


図2 発生場所別件数



出典：北九州市消防局平成21年家庭で起きた事故の分析結果より

住まいの中の環境チェック

ご自宅の中を思い浮かべてみましょう。



- 1 滑りやすいところはないですか?**
浴室、洗面所、台所、玄関など
水に濡れると滑りやすくなる場所は要チェックです。
- 2 床に足が引っかかりやすいものはないですか?**
じゅうたん、家具、敷居、床に置いた新聞・雑誌など、電気製品のコードなど
- 3 足元が暗いところはないですか?**
廊下、階段など

こんなことに注意しましょう

- 床の段差をなくしましょう。
- 寝室は1階に設けましょう。
- 高い所にできるだけ物を置かないようにしましょう。
- 暗い所には照明をつけましょう。
- 浴室に手すりをつけましょう。



レッツ!ウォーキング

~より効果的な歩き方~

皆さんウォーキングされてますか?

ウォーキングが健康にいいことはよくご存知のことと思いますが、より健康にいい歩き方、ご存知ですか?今回はより効果的な歩き方をご紹介します。

歩く時間は健康増進が目的の場合、**およそ15~20分程度が目安となります。**
1分間に100~110歩くらいを目安に。

※速いウォーキングは、呼吸が荒くなり心臓に負担がかかります。楽しく会話できるくらいのペースで、休みを取り入れながら行いましょう。

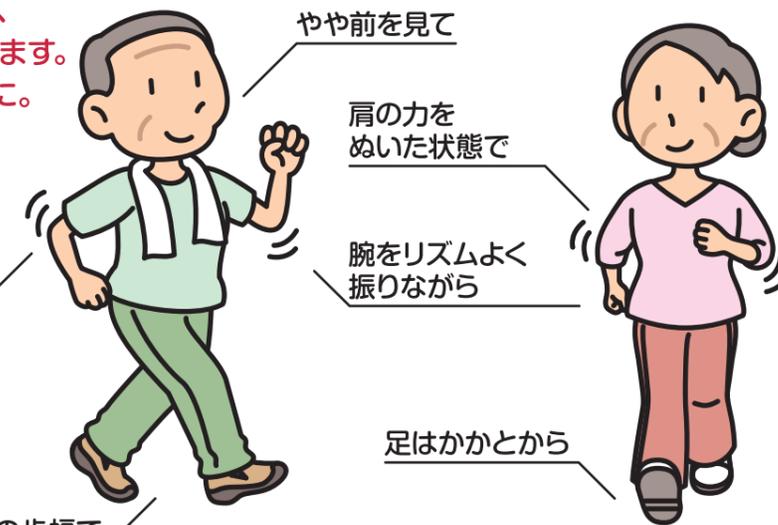
背筋を伸ばして

やや前を見て

肩の力をぬいた状態で

腕をリズムよく振りながら

足はかかとから



歩幅は、自分の身長から100cmを引いた程度の長さが最適な歩幅(例)身長160cmの方であれば、 $160\text{cm}-100=60\text{cm}$

少し広めの歩幅で

★ウォーキングのポイント★

- 1 無理はしないで徐々に行う
- 2 ストレッチしてから開始する
- 3 水分をこまめに補給する
- 4 痛みが出たら休む
- 5 転倒に注意する
- 6 少しの時間でもいいので週3回以上行くと効果的
- 7 ややきついくらいの運動負荷が効果的



今すでにウォーキングされている方、今のウォーキングに少し飽きてきた方、認知症のことも気になる!という方に、

コグニサイズ

はいかがでしょう。

コグニサイズとは、脳を使いながら運動することで認知症を予防する活動のことです。たとえば、

- ウォーキングしながらしりとりをする
- ウォーキングしながら計算をする(100-7, 93-7など)
- 花の名前、魚の名前など題を決めてたくさん名前を挙げていく
- 前から来る車のナンバーを足し算する
- 川柳を考える など

*但し転倒や事故には十分注意して行いましょう。





事・業・紹・介 福祉用具プラザ北九州で行っている取り組み

福祉用具相談

福祉用具を約1300点展示中。体験してご自分に合うものを選びましょう！ 専門職が福祉用具の選び方や使用方法をご案内します。専門職の方には1週間の試用貸出を行っています。

リハビリ工房

使いづらい福祉用具の改良や工夫について専門技術員が相談・製作に応じます。

介護ロボット紹介

コミュニケーション、認知症見守り、移乗支援など様々な介護ロボットを紹介しています。一部体験試用もできます。

研 修

市民の皆さんや専門職の方へ様々な介護講座を開催しています。介護のコツやポイントを学んでみませんか。

排泄相談

排泄に関するお悩みに対応します。『さわやか相談ダイヤル』(0120-54-0620)までお気軽にお電話ください。〔月～金 9:30～16:30〕

介護予防

北九州市が開発した「ひまわり太極拳」「きたきゅう体操」を通して、身近な地域と一緒に健康づくりをしませんか？ 教室の参加以外にも体験会を開催できます。

視覚障害者支援

歩行訓練士がご家庭を訪問し、白杖歩行・点字・パソコン・調理訓練など一人一人に必要な生活訓練を実施しています。

地域リハビリテーション活動支援

高齢者向けサロンにリハビリテーションの専門職が訪問して体力測定や運動メニューの紹介等を行っています。グループに合う活動を見つけて楽しい時間を作りましょう。

編集後記

情報誌「すいっち」は、福祉用具や介護に関する情報をわかりやすくお届けするために、プラザ職員がテーマ決めから取材、文章作成、レイアウト等悪戦苦闘しながらもわいわい楽しく作っています。感想やテーマのご希望がありましたらぜひお知らせください。お待ちしております。

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



福祉用具プラザ北九州

社会福祉法人 北九州市福祉事業団

〒802-8560 福岡県北九州市小倉北区馬借1丁目7-1
北九州市総合保健福祉センター 1階

開館時間 午前9時から午後5時30分

休館日 土曜日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)

お問い合わせ TEL(093)522-8721

FAX(093)522-8771

ホームページ <http://www.kati.gr.jp/>

アドレス プラザブログ 元気に更新中!



交通機関

■JR九州 鹿児島本線「小倉駅」より 徒歩約15分

■北九州都市モノレール「旦過駅」より 徒歩約2分

■西鉄バス「市立医療センター前」バス停より 徒歩約2分

駐車場

■地下1階有料駐車場 駐車料金：30分150円

ふくおか・まごころ駐車場(障害者等専用駐車場)