

あなたの生活を便利に切替える福祉情報誌



創刊号特集

見て、触って、体験して!!
福祉用具プラザ北九州って、こんなところ。

自分で作ってみよう かんたん自助具のつくりかた

簡易筆談帳を作ろう!

快適な生活のために

ひんよう

尿もれや頻尿、尿失禁などで悩んでいませんか?

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)

福祉用具プラザ北九州って?

北九州市小倉北区馬借にある、「北九州市総合保健福祉センター」通称「アシスト21」。

この施設の1階に、「福祉用具プラザ北九州」はあります。

福祉用具プラザ北九州は、正式名称を「北九州市立介護実習・普及センター」と言いますが、市民のみなさんに親しまれるよう願いを込め、また「集える場所」という意味を持つ、「プラザ」という言葉から、「福祉用具プラザ北九州」という通称を使わせていただいている。

ここでは、車いすや介護用ベッド、入浴用イスなどの福祉用具を展示しているほか、介護についてのお悩み事やご相談に、介護福祉士や作業療法士などの専門職スタッフが対応しています。

また、毎月、介護講座や便利なグッズを製作する「自助具ワークショップ」などの講座も運営しています。

今回は「福祉用具プラザ北九州」の展示場とリハビリ工房をご紹介します!



私がご案内します!



プラザの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のリハビリ工房から生まれた
便利グッズ、「足のつめやすりのやす子さん」。
このたび、「すいっち！」の創刊にともない、
マスコットとして登場しました!
これから、いろいろなところでお会いすることになると思います。
みなさん、どうぞかわいがってくださいね!

やす子さん・プロフィール

なまえ やす子さん

出身地 福祉用具プラザ北九州のリハビリ工房

好きなこと みんなの生活を便利にすることを考えること、いろんな場所でみんなに会うこと

リハビリ工房ってな～に？ どんなところ？

福祉用具についてのお悩みにお応えいたします。



リハビリ工房では、『自分が使いやすい市販の福祉用具がない』『使っている福祉用具がなんだか使いづらくなってきた』『福祉用具っていっぱいあるけど、どれがいいの？』など、福祉用具についてのお悩みに専門のスタッフがお応えいたします。ここでは、福祉用具の改良や使用される方に合わせて作製したり、福祉用具の選び方や使い方についてアドバイスします。また、ご要望に応じて講座を開催します。

こんな方はいませんか？



『わたしの欲しい
福祉用具が見つからない』
『市販の福祉用具では
不都合がある』

『どの福祉用具を
レンタルしたらいい？』
『私の大切な人に合う
ものはどれ？』

『こんなもの
自分で作りたいけど
作り方が分からず
『この福祉用具の
使い方を教えて！』
『自助具の作り方を
教えて！』



■リハビリ工房

作製

使用される方に合わせて作製いたします。



適合(フィッティング)

使用される方に合った用具の選定や使い方をお教えします。



リクエスト講座

自助具の作り方や作製のお手伝い、福祉用具の使い方などをお教えします。



必要に応じて、ご自宅や病院、施設へも訪問いたします

自助具ってなに？

障害などにより、一人ではやりづらくなったことを自分でできるようにするための道具です。



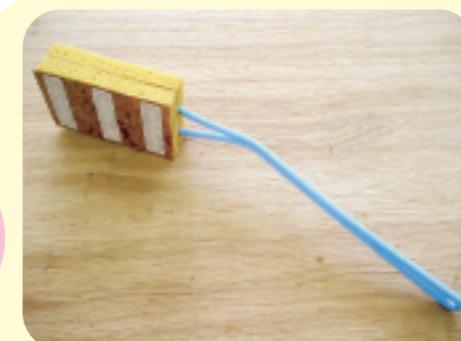
リハビリ工房の専門スタッフってどんな人？

リハビリ工房には、理学療法士・作業療法士・義肢装具士・工房技術員がいます。専門スタッフは、障害がある方々が自分の力で生活することができるよう、それぞれの専門性を活かし、さまざまな場面でご相談をお受けしたり、お手伝いをしたりしています。



自助具ワークショップ

リハビリ工房では、月に1回、自助具を自分で作ってみる「ワークショップ」を開催しています。ワークショップでは、専門のスタッフが作り方をお教えしますので、どなたでも簡単に自助具を作ることができます。自分で作った作品は、お持ち帰りできますよ♪



では…
プラザで人気の
自助具をご紹介
します！



◆◇ 濡布貼り具 ◇◆

背中に手が届かないけど、一人で湿布を貼りたい！というご相談から、かたちや素材など、いろいろと検討を重ね、完成した一品です。今では、プラザの定番商品になっています。

◆◇ 台付きつめ切り ◇◆

手や指の力が弱かったり、手や指をなめらかに動かしづらい方が、手のひらなどの力を発揮しやすい部分を使って、爪を切るための道具です。市販品もありますが、プラザでは台の大きさや操作する部分の長さなどを、実際に使う方に合わせることで、より使いやすい道具にしています。

これまでにワークショップには、自助具を作ってみたい市民の方々や、病院などで働いている医療や福祉の専門職の方が参加されたり、介護保険サービスの提供者が、ご利用者様のために自助具を作製されたり、ご家族のために作りたいと言われる方など、たくさんの方が利用されています。これからもぜひ多くの方に参加していただき、身近に困っている方や大切な方の支援にお役にたてればと思っています。

平成21年度の11月以降は、下記のスケジュールで予定しています

■日曜日開催 ■時間：13:00～16:00 ■定員：10名程度 ■参加費：無料

日 時	講座名
平成21年 11月15日	びん瓶オープナー(片手で瓶のふたを開けるための道具)
12月20日	背中洗いスポンジ・ループ付きタオル(入浴中に背中や体を洗うための道具)
平成22年 1月17日	片手用シャンプー容器(入浴中に片手でシャンプーなどを出すことができる容器)
2月21日	書見台(本などをたてかける台)
3月28日	錠剤あけ器(錠剤シートから薬を取り出すための道具)

☆日程が変更になる場合があります。☆お申し込みは、電話・FAX・メールで受け付けています。

☆詳しくは「市政だより」または「ホームページ」をご覧ください。

快適な生活のために

①尿もれや頻尿、尿失禁などで悩んでいませんか？

Q. 夜、何回もトイレに…。眠れなくて困っています。

3年前脳梗塞になり右半身に少しマヒが残りました。
生活にそんなに不自由は感じないのですが、夜寝たあと
何回もトイレに行きたくなります。
眠れなくて困っています。



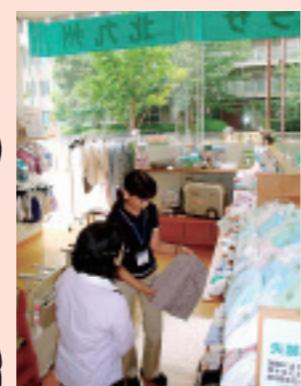
A. 「夜間頻尿」を起こしていると思われます。

昼間7~8回以上、夜2回以上トイレに行く状態を「頻尿」といいます。
お問い合わせの方はおそらく夜間頻尿を起こしていると思われます。
人間は夜眠っているときは尿を作らないようにしたり、膀胱に溜めるようにしているのです。夜眠れなくなると尿をたくさん作ってしまって、膀胱に溜める習慣がなくなってしまうのです。
入院以来、夜と昼のメリハリがつかなくなつて、夜も沢山の尿をつくっているかもしれません。
また、加齢により夜間の血圧が高くなり、腎臓への血流が増えて夜間の尿量が増えると考えられています。こうした事に加えて水分を多く取ってしまって、夜間頻尿をつくりだしている事も考えられます。
いろいろな原因が考えられる為、泌尿器科の受診をしましょう。
そのとき、排尿チャート(1日24時間、おしっこに行く時間、排尿量、尿失禁の有無、飲水量などを記入したもの)をもっていけば、診断の役に立ちます。
腎臓や膀胱に異常がなければ夜間専用の大容量タイプのオムツを使用し、とにかく夜はゆっくり休むようにしましょう。昼はこれまでどおりトイレに行きましょう。

まずは
お気軽に
ご相談を!



北九州市では主に尿もれや頻尿、尿失禁などの排泄に関するこ
とでお悩みの高齢者やそのご家族、あるいはかかりつけ医やケアマ
ネージャー、ヘルパーなどの高齢者を支
援する方が気兼ねなく相談できる排
泄ケアの専門相談窓口を設置しています。
「電話相談」と「相談会」があり、様々な相
談にお答えできるよう排泄ケア専門の相
談員が対応いたします。どんな小さな悩
み・ご質問でもお気軽にご相談ください。



排泄ケア
電話相談 さわやか相談ダイヤル 0620
オムツゼロ

相談専用
フリーダイヤル 0120-54-0620
オムツゼロ

受付日時:土曜日・日曜日・年末年始を除く午前10時~午後4時
対応者:看護師などの資格を持った専門の相談員が対応します。
会場:福社用具プラザ北九州(北九州市小倉北区馬借一丁目7-1
北九州市総合保健福祉センター「アシスト21」1階)
FAX:093-522-8771

相談料:無料

※相談以外の電話はこちらにお願いします。093-511-0620

排泄ケア
相談会 さわやか相談会 0620
オムツゼロ

日 時:奇数月の第3日曜日
午前10時から12時まで
相談時間:1人あたり20分程度
対応者:泌尿器科専門医および看護師などの資格を持った専門の相談員が対応します。
相談料:無料
会場:福社用具プラザ北九州
お申込み:参加には事前の申込みが必要です。
お申込み、お問い合わせは電話相談窓口まで 0120-54-0620

福祉用具プラザ北九州がめざすのは、
「すべての市民が、住みなれた街で、いきいきと、自分らしくすごすことが出来る」
こと。

そのためにも、多くの方に、
福祉用具プラザ北九州を知っていただきたい、
そして、プラザを活用していただきたい——…

そんな思いから、福祉用具プラザ北九州の情報誌「すいっち！」を作りました。

これから、みなさまの暮らしを便利に切り替える情報を
年2回、お届けしていきます。
どうぞ、よろしくお願いします！

