

# 福祉の ひろば

2004.12

No.14

- なるほどコレって便利だね ..... 2
- こんな取り組みをしています！
  - ・さつき友の会（三沢市） ..... 5
  - ・青森障害者職業センター ..... 5
- おらほの社協 ..... 6
- おらほの社協マンお勧めスポット ..... 6
- 福祉っていうか～ ..... 7
- 素朴な疑問 ..... 7
- 県社協から ..... 8

テーマ

## 「自分でできるってうれしいね」



十和田湖町立法奥小学校の4年生の子どもたちが、十和田市総合体育センターで車いす体験をしました。

子どもたちからは「車いすを利用している人の気持ちがわかった」などの感想が聞かれ、福祉用具を身近に感じたり、障害のため不便な部分をどう工夫し、手伝えばよいのかなど多くのことを学びました。

# なるほど！って便利だね！

青森県H市に暮らす88歳のよしとおばあちゃん、右半身が不自由ですが、道具を使ったり工夫をすることで、多くのことが自分でできるよつになりました。よしとおばあちゃんの生活を助ける福祉用具や工夫を見てみましょう。

## 起床 AM 5:30



### ベッド棚 介

棚を使って起きあがります。棚をつかむときは、できるだけ足元に近い所をつかみます。

## おふろ AM 6:00

### 入浴台 介

いったん腰掛けてから片足ずつ浴槽に入ることができるので体が安定します。



### 浴槽用手すり 介

浴槽への出入りを助けます。工具なしで簡単に取り付けができます。



タオルを絞るときは、水道の蛇口などにかけると片手でも固く絞れます。



### シャワーチェア 介

立ち座りを助け、入浴姿勢を安定させます。浴槽壁に横付けすることでスムーズに入れます。

### すべり止めマット 介

万一の転倒の際でも、クッション性があり、衝撃をやわらげます。

タオルを2枚縫い合わせて回転させたり、片端に輪を取り付けて不自由な方の手を固定すると背中や利き手の腕を洗うことができ、便利です。



### こむら先生のワンポイント

入浴時に使用する福祉用具もいろいろな種類がありますね。

使いやすさと安全性を考えて自分に合った用具の選定が大切です。下肢装具を使っている方も、入浴時にははずさなければならないので、移動の際には注意しましょう。

浴槽に入ることが難しいようであれば、シャワー浴だけでも十分効果的です。

理学療法士 小村 博  
身体障害者更生施設津麦園勤務  
介護実習普及センターで福祉用具・住宅改修普及相談員を務める

## トイレ AM 7:00

### 手すり 介

トイレの立ち座りを楽にし、姿勢の安定をサポートします。狭いトイレでも工事なしで簡単に取り付けられます。

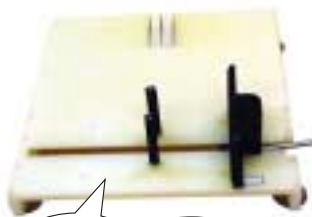


### 簡易設置型便座 介

和式トイレにかぶせるだけで洋式トイレとして使用できます。

※介のマークがついている福祉用具は介護保険の対象となっています

**ごはんの仕度**  
AM 7:15



**片手用まな板**

食材を釘に刺したり、コーナーエッジを利用して食材を固定することで、片手で切ることができます。



**電磁調理器**

火を使わないので安全。ボタンによる操作も簡単。立ち消しの心配もありません。



**トンダ**

さい箸とフライ返しとの2つの機能で混ぜたり盛りつけに便利です。

**ナベストッパー**

鍋の取手を固定し、かき混ぜたりすくったりする際のずれやすり落ちを解消します。



**こむら先生のワンポイント**

福祉用具を効果的に使用するためには、生活の知恵やその人に応じた工夫を常に心がけましょう。

福祉用具を買い揃えるのではなく、あるものにひと工夫することが大切です。



**朝ごはん**  
AM 8:00

**すべり止めマット**

どんな食器もすべらず安定します。納豆のかき混ぜにも大活躍！



**箸**

慣れない左手でも、握力が弱くても簡単に使えます。

**スプーン**

右手用、左手用と先端が曲がっているので無理なく口に運ぶことができます。



**食器**

底に傾斜がついていたり、曲がり角度がすくいやすい設計でこぼれにくく、スプーンでも最後まで楽に食べられます。



**こむら先生のワンポイント**

食事をおいしく食べるには慣れない左手でも楽に食べられることが大切です。ただし、できるだけ普通の箸やスプーンが使えるようになることが理想ですから、慣れるまでの中間的な役割として捉えることも必要です。

### 前開きシャツ

ボタンの代わりにマジックテープが使われていて、手先の不自由な方でも簡単に止めたりはずしたりできます。病院に行く方は、血圧を測ったり、注射をしたりするときに便利な、袖が肘まで開くタイプもあります。



㈱マーナーより資料提供  
TEL03-3289-1112

### ボトル

液体せっけんのボトルで、片手で「押す」と「受ける」が楽にできます。

## 身だしなみ

AM 8:30

### 爪きり

爪きりを手で持つことができなくても、固定して爪を切ることができます。



財団法人 保健福祉広報協会  
「福祉機器選び方・使い方」P 65より

### ボタン掛け

指先の動きを補い、ボタンをかけた後、はずしたりします。



こむら先生の  
ワンポイント



### 靴下を履く

ひっかけやすい工夫があり、片手でも靴下やストッキングを履くことができます。



一日中、パジャマでいると外出がおっくうになってしまいがちです。身体が不自由になっても、身だしなみを整えてメリハリをつけることも大切です。



## お出かけ

AM 9:00

### 玄関

靴を履きやすいように椅子などを置くと楽です。

### 靴

着脱が楽なマジックテープの靴もあります。



### 杖

色や柄のついた杖、夜光で光る杖もあります。歩行が不安定な人のための四点杖は、介護保険のレンタル対象になっています。



### こむら先生からのメッセージ

福祉用具を使うと自分の力が生かされ、生活の可能性が広がります。どんなに便利な道具でも、あなたの意欲がなければ力を発揮できません。福祉用具は使ってこそ真の福祉用具となります。

しかし、その操作や使い方を誤ると障害をさらに重くしたり、身体の機能を低下させることもありますので、不安があれば、できるだけ早めに専門家（理学療法士・作業療法士等）に相談することをおすすめします。

県民福祉プラザでは、様々な福祉用具を展示しているほか、種々の相談もお受けしていますので、お気軽にご利用下さい。

介護実習普及センター TEL 017-774-3234 FAX 017-774-3235



# 紹介グループ

三沢市

## 精神保健福祉ボランティアグループ さつき友の会

「こころに病を持っている方々と、ぜひ友達になつて普通の生活が送れるようにしたい!」という思いで代表の角田サダ子さんは、平成十三年に精神保健福祉ボランティアグループ「さつき友の会」を立ち上げました。

当初の活動内容は、当事者会と小規模作業所の活動への協力でしたが、平成十五年からは、こころに病を持っている方や悩みのある方の居場所づくりを目的として、上十三保健所に「サロンひだまり」を開設しました。月一回、みんなでお茶を飲みながら語りあったり、ダンスの練習をしたりと、参加者にもボランティアにも「ゆつたりして安心できる場所」となっています。

さつき友の会では当事者のみなさんを「メンバー」と呼んでいます。最初の頃は写真を撮られることさえ嫌がっていたメンバーのみなさんですが、サロンでの活動やデパートへなど、どんどん外に出て行くことにより、少しずつ変化が見られるようになりました。今では、みんな外出すると「ここで写真撮らうよ!」とメンバーたちから声をかけるようになりました。



『老人ホーム』での発表に向けての練習中

角田さんは「活動内容は全てメンバーが決めます。私たちボランティアは、困ったときだけ手を貸します。そうすることによって自主性や社交性を身に付け、少しでも普通に生活できるようにしなければいけません」と思っています。

**開催日時** 毎週第2木曜日 (8月はお休み)  
10:00~14:00  
**会費** 無料  
**場所** 上十三保健所 三沢庁舎会議室  
**連絡先** 0176-52-5793 (代表:角田)

# こんな取り組みをしています!

# 施設紹介

## 青森障害者職業センター

〒030-0845 青森市緑2丁目17-2 TEL 017-774-7123



青森市

### ★障害のある方の就労を応援!

青森障害者職業センターは、就職を希望する障害のある方や障害のある方を雇用している事業主に対して、就職のための相談から職業生活全般にわたる助言及び支援を無料で行っています。

サービスの提供は、本人や関係者との面接・相談によって、カウンセラーがこれまでの職歴や仕事の希望などを聞いて、就職や仕事に定着するための計画を立てるところから始まります。その後の支援として、障害のある方が安心して仕事ができるよう「職業準備支援事業」「ジョブコーチ支援事業」という2つのメイン事業を行なっています。

### ★働く力を身に付ける!

職業準備支援事業は、就職または復職を目指す方、あるいは、すでに就職しているが、作業内容が変わったなどの理由から、仕事や職場環境にうまく適応できなくなっている方を対象として、実際の職場をイメージした模擬的な就業場所「職業準備支援室」で働く力を身に付けるものです。具体的な内容について松川所長は「利用者は、知的障害の方が多く、平成十六年度は九月現在、十九人の方がこの事業を利用し



ワッシャーの袋づめをする実習生たち

ています。基本的には、八週間、平日は、毎日センターに通い、タイムカードを押す、身だしなみを整える、正確、確実に能率を意識して作業をする、適切な言葉づかいを体得するなど基本的な労働習慣を身に付けます」と話します。

### ★職場定着のために!

ジョブコーチ支援事業とは、障害者が職場に定着できるよう、ジョブコーチ(職場適応援助者)が職場に向いて、障害者が仕事に適應するための支援、人間関係や職場でのコミュニケーションを改善するための支援を行なうものです。

支援が終わった後も安心して働き続けられるよう、企業の担当者や職場の従業員に対して障害を理解し、配慮するための助言などを行ないます。斎藤主任障害者職業力カウンセラーは、「平成十五年度は四十三人中四十人が就職または仕事に定着しており、高い割合で仕事に結びついています。職種は、以前は製造業への就職が多かったが、現在は、清掃やスパーの軽作業、老人ホームの洗濯などのサービス業が多くなっています。職業定着が難しい理由として、配置換えや作業内容の変化で本人を取り巻く社内の環境が変わってしまった、本人の気持ちに不安定になることがある、持ちが不安定になること、難しさと仕事を続けていくことの難しさも話します。」

### ★雇用のことなら何でも!

他に、障害者の雇用についての疑問や戸惑いがある事業主に対して専門家などが助言をする「雇用管理サポート事業」もあるので、事業主の方も、採用や雇用管理に関する困りごとを気軽に相談できます。

# おらほの社協 木造町



木造町社協では、精神障害の当事者の会への支援を通じて、いつでも困ったときに社協に来て、誰でも安心して相談できるような関係を目指して福祉活動を展開しています

## ■家族懇談会からスタート！

木造町社協内には、木造町精神障害者ふれあい学級「希望の会」という当事者の会があります。

平成九年から家族会の設立を目指して月一回家族懇談会を実施していたところ、当事者の方がたくさん集まってきたので、先に当事者の会を設立することになりました。

家族懇談会を通じ、当事

者の会設立に向けて当事者や行政、専門機関への呼びかけを続けることで、保健所や役場の保健師の協力も得られるようになり、平成十一年三月に設立しました。

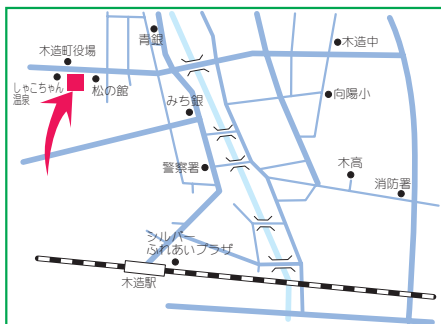
## ■メンバーの

仲間づくりの場こー！

「希望の会」の事務局の担当をしている乳井さんは、「当初は月一回の活動



みんなで花植え



〒038-3188  
西津軽郡木造町字若緑52番地  
木造町地域福祉センターかっこうの館  
TEL 0173-42-4660

で、参加するメンバー数名でしたが、現在では、月二回活動を行い、毎回、十数名のメンバーが参加し、懇談会、ビデオ鑑賞、料理教室やスポーツ大会などを実施しています。活動を通じて、メンバーたちは、日頃の悩みや考えていることを自由に語り合い、仲間づくりをしています」とこやかに話します。

## ■メンバーのやりたいことを実現！

懇談会やレクリエーション行事などの活動計画は、毎年三月にメンバー自身が次年度にやりたいことを計画しています。

お花見遠足や野外炊飯などで遠くに出かけたり、屋外で実施する活動は、事務局だけでは人手が足りないなので、役場内にある精神保健福祉ボランティア「エールの会」の協力を得ながら実施しています。

メンバーたちのやりたいという気持ちを大切に、活動を続けていきます。

## ■小規模作業所の開設を目指して！

乳井さんは「仲間づくりの場をつくることのできたので、これからは、就労の場として小規模作業所の開設を目指していきたいと思っています」と話し、とても意欲的でした。

## おらほの社協マン乳井さんのお勧めスポット！！



### カットプレイス大東京 (CUTPLACE Dai Tokyo)

受付時間 午前9時～午後7時半  
定休日 毎週月曜日  
第二火曜日  
第三日曜日

〒038-3133  
青森県西津軽郡木造町字末広38-9  
TEL 0173-42-1088 (電話予約有り)

### ★知る人ぞ知る木造町の カリスマの店！

平成九年に建てられた「カットプレイス大東京」は、ゆったりとした店内で、バリアフリー化されています。玄関には、スロープを備え、トイレ内には手すりを付けたほか、トイレ内でも車いすを楽らく回せるスペースをとっています。

お客さんは、五所川原市や板柳町など周辺の市町村から来る方も多く、知る人ぞ知る床屋となっております。

### ★広々とした空間でおしゃれを楽しもう！

店長の野呂さんは、「以前は、車いすの方が来て、待ち時間が長くなるとトイレに行けないからと諦めてしまう方が多かったのですが、思い切ってバリアフリーのお店を開設しました。現在は、シャンプー台も移動式で、一度カット台に移ってしまえばシャンプーなどの際に移動する必要がなく、落ち着いてカットやパーマ、カラーリングをすることが出来ます。今まで、おしゃれをしたくてもなかなかできなかった方も気軽に来ておしゃれを楽しんでください。混んでいる時もあるので予約をお勧めします」と話します。



広々とした店内

# 身体拘束 ゼロ 介護相談

**Q** ベッドを4本の柵(サイドレール)で囲うのは身体拘束になると聞きました。2本だとよいのでしょうか？

身体拘束を  
しない  
ケアの工夫  
あります！

ベッドから転落することを防ぐためにサイドレールはよく使われています。

サイドレールの数による拘束の是非よりも、大事なことは、利用者が自由にベッドに入ったり出たりできる隙間があるかどうかです。サイドレールの取り付けには、身体からおよそ20cm以上の隙間が必要とされます。それだけの隙間があれば拘束には当たらず安心です。

実際、市販のサイドレールには、様々なサイズや形があります。4本でも隙間がたっぷりあるというサイドレールもあります。柵の数にはこだわらず、自由に出入りできる隙間を確保することが大事です。

介護の工夫に関する相談は

## 身体拘束ゼロ介護相談室

(青森県社会福祉協議会内)

電話 017-731-3214 FAX 017-731-3215

毎週月曜日と木曜日午前10時から午後3時までは専任相談員が対応します

# 福祉

## ついでにうかがう

県内にお住まいの  
外国人にお伺いしました  
あなたの幸せ何ですか



スルニナ・アリヨナさん  
(ロシア) ハバロフスク市出身

私は青森南高校でロシア語を教えています。高校生たちはまだ、ロシアについてよく分からないので、ロシアに関するクイズとゲームをしながら教えています。高校生たちは時おり、「先生、昨日一緒に歩いていたら、誰？」と聞いてきます。ロシアでは先生はともて尊敬される存在な

ので、高校生たちにプライベートなことを聞かれたときはビックリしました。ロシアの冬の平均気温は、マイナス二十度からマイナス二十八度になります。雪はあまり降りません。冬は、皮のコート、帽子、手袋が必需品です。夏は青森と比べて湿度が低いので過ごしやすいです。青森に八月から来て四ヶ月になります。津軽弁は覚えられないようにしています。その理由は将来、ロシアに帰ったときに日本語の通訳になりたいからで、通訳しているときに津軽弁が出てしまったら相手を困惑させてしまうからです。でも、ロシア語の「はい(ダ)」は津軽弁の「んだ」と発音が似ているので覚えちゃいましたけど。

(笑)

## 新潟県中越地震災害義援金 募集中

### 【新潟県】

郵便振替口座

口座番号 00510-8-725

口座名義 新潟県災害対策本部

※窓口での振替手数料は無料です。(ATM及びインターネットバンキングでの振込は有料となります。)

### 【日本赤十字社】

郵便振替口座

口座番号 00530-2-2000

口座名義 日本赤十字社新潟県支部

※窓口での振替手数料は無料です。(ATM及びインターネットバンキングでの振込は有料となります。)

※通信欄に「新潟地震」と明記してください。

### 【共同募金会】

郵便振替口座

口座番号 00630-5-14477

口座名義 社会福祉法人 新潟県共同募金会

※郵便局での窓口での手数料は無料になりますが、通信欄に「新潟県中越地震」と記入ください。

※いずれも受付期間は平成17年10月24日(月)までで郵便局窓口での取扱いにつき振替手数料無料。通信欄に「新潟県中越地震災害義援金」と明記ください。

## リボクな疑問コーナー



### リバースモーゲージって何？

**A** 高齢者の持っている家屋や土地を担保に、自宅に住みながら長期的に生活資金を借り、死亡または、契約終了時にその担保を売却、処分することで一括返済する制度があります。不動産取得の住宅ローンとは反対に、月々お金を借り、最後に不動産の売却により返済するため、リバース(逆)モーゲージ(抵当融資)と言われています。リバースモーゲージは、金融機関や自治体などで実施されていますが、社会福祉協議会でも「長期生活支援資金」としてリバースモーゲージを取り入れています。申込みを受け、不動産鑑定士による土地の評価を行い、貸付額を決定しています。貸付限度額は不動産(土地)評価額の七割で一ヶ月の貸付限度額は三十万円です。担保となる不動産に現在居住し単独所有であること(マンションは貸付の対象となりませんが)、不動産の土地評価額が一定の基準を超えること、世帯員が全員六十五歳以上であることなどの貸付条件があります。詳しくはお近くの市町村社会福祉協議会へ問いあわせ下さい。

福祉サービスの苦情解決を行う青森県運営適正化委員会の委員が改選になりましたのでお知らせいたします

No.	氏名	役職	運営監視部会委員	苦情解決部会委員
ア 公益を代表する者である委員				
1	青山 猛光	青森県国民健康保険団体連合会常務理事		○(副部会長)
2	泉山 寛	東奥日報社編集局報道本部編集局長兼整理部長		○
3	大野 拓哉	弘前学院大学社会福祉学部教授	○(副部会長)	
4	藤林 正雄	青森県精神保健福祉士協会理事	○	
5	本間 昭夫	青森県社会福祉士会会長	○	
6	松橋 佳子	青森県民生委員児童委員協議会副会長		○
イ 福祉サービス利用援助事業の対象者を支援する団体を代表する者である委員				
7	二階堂正美	財団法人青森県手をつなぐ育成会会長	○	
ウ 福祉サービスの提供者を代表する者である委員				
8	盛田 益三	社団法人青森県老人福祉協会会長	○	
2. 法律に関し学識経験を有する者である委員				
9	沼田 徹	弁護士	○	○
10	村田 輝夫	弘前大学人文学部助教授		○(部会長)
3. 医療に関し学識経験を有する者である委員				
11	木村 隆次	青森県薬剤師会副会長		○
12	平野 喬	社団法人青森県精神医学研究所附属浅虫温泉病院院長	○(部会長)	

◆青森県運営適正化委員会委員長 沼田 徹

◆青森県運営適正化委員会副委員長 松橋 佳子

# 県社協から

## 福祉の仕事一日移動相談

～福祉のお仕事しませんか～

福祉の職場へ就職を希望する方に、仕事の内容や必要な資格、資格取得方法、人材センター・バンクへの求職登録、就職相談、求人の動向などを分かりやすく説明します。

福祉の仕事に関心のある方ならどなたでも参加できます。

(十和田市)

期日 平成17年1月18日(火)

時間 9:00～15:00

場所 十和田出張所会議室

(三沢市)

期日 平成17年1月19日(水)

時間 9:00～15:00

場所 三沢市公共職業安定所会議室

(むつ市)

期日 平成17年1月28日(金)

時間 9:00～15:00

場所 むつ市公共職業安定所会議室

(五所川原市)

期日 平成17年2月1日(火)

時間 9:00～15:00

場所 五所川原市公共職業安定所会議室  
(黒石市)

期日 平成17年2月3日(木)

時間 9:00～15:00

場所 黒石市公共職業安定所会議室

問合せ

県福祉人材センター TEL017-777-0012

弘前福祉人材バンク TEL0172-36-1830

八戸福祉人材バンク TEL0178-47-2940

## 福祉用具・住宅改修 専門相談のお知らせ

相談日 11月下旬～2月初旬

・青森窓口：毎週木曜日・土曜日  
10:00～12:00

・八戸窓口：毎週火曜日・木曜日  
10:00～12:00

場所 ・青森窓口：県民福祉プラザ2階  
モデルルーム前  
・八戸窓口：八戸市総合福祉会館  
3階相談室

内容 福祉用具及び住宅改修等に関する  
専門相談や福祉用具の利用・適合  
(フィッティング)等に関する相談  
に理学療法士、作業療法士、建築士、  
福祉用具専門相談員が対応します。

問合せ 県介護実習・普及センター

TEL017-774-3234

## 青森県生命保険協会より 福祉巡回車輜寄贈

青森県生命保険協会から「福祉巡回車」  
の寄贈があり、今年度は柏村社会福祉協議会  
と浪岡町社会福祉協議会に寄贈されました。

平成4年度から始まったこの寄贈事業に  
よる福祉巡回車は、今年度で県内32の町  
村社会福祉協議会へ配置されています。

青森県生命保険協会様と加盟する各保険  
会社職員の皆様のご厚意に心より感謝申し  
上げます。

## ご協力ありがとうございました (8～9月分)

■青森県社会福祉協議会への寄付

・車力村テニス協会様  
・株式会社JALセールス東日本支社青森支店様

■青森県善意銀行

・五所川原中央ライオンズクラブ様からお  
預かりした車イス2台を県身体障害者福  
祉センターねむのき会館へ贈りました。  
・成田園様からお預かりしたほうじ茶  
(200g×50本)をサンタ園、桑寿園、松  
山荘、長慶苑、白神荘へ贈りました。

## ホームページでも 「福祉のひろば」がご覧いただけます。

■発行所

〒030-0822 青森市中央三丁目20番30号  
県民福祉プラザ2階

社会福祉法人 青森県社会福祉協議会

TEL 017 (723) 1391 FAX 017 (723) 1394

URL <http://www.aosyakyo.or.jp>

E-mail [fureai-net@aosyakyo.or.jp](mailto:fureai-net@aosyakyo.or.jp)

■印刷所

株式会社コーセイ印刷



(小) 自分の力で出来る工夫に囲まれた生活。そこには愛情  
がたくさんあるのです。

(勇) 人間十人十色。福祉用具も十人十色。人それぞれなん  
ですわね～!

(秋) 福祉用具は自分らしく生活するための一手段であるということを知りました。

(會) ヨウグたち とともに暮らして 友になる

(渡) どんなことにも工夫と創造力が大切なんだと実感です。

(大) 福祉用具も工夫すれば、身の回りのものを利用して使えることを発見。将来のため  
に今から室内を物色しておこうかな?

(中) 福祉用具は使う人の愛情のかけ方だけで倍の力を発揮するんですよ!

(今) 改めて、自分ですることの意味と用具の可能性に気付かされました。自分ででき  
るっていいね。

(裕) 自分で出来る喜びとたまにはモノに頼れる便利さを感じていただければ!

(丹) 創意・工夫と意欲によって生活の可能性は広がることを実感!

(編集長) 今回紹介した他にも便利な道具はまだあります。道具を使って毎日の生活  
をさらに楽しく充実したものにしていきましょう。

この広報紙の発行のため青森県共同募金会から配分金を受けております。