

# いきいき SMILE

すべての人の「元気で長生き」「健康で快適な生活」を応援する総合生活情報紙—いきいきスマイル—

編集・企画

毎日新聞大阪センター

〒530-0001 大阪市北区梅田3-4-5  
TEL:06-6346-8734

取材協力/川村義肢株式会社

デザイン/ネオジオ

記事・広告のお問い合わせ/毎日新聞大阪センター

## INTERVIEW



# 歌の60年 神様に感謝



「学生時代」「南国土佐を後にして」音楽の教科書に載る「ドレミの歌」。戦争の記憶と傷跡も生々しいころから歌で日本人を励まし続け、昨春秋、歌手生活60周年を迎えたペギー葉山さん。少女時代に目指したクラシックからポピュラー、ジャズ、民謡、オリジナル、叙情歌と、歌の世界は自分で広げてきました。そのきっかけはいつも人との出会いといえます。今も歌への情熱は衰え知らず。そんなペギーさんに歌と人生、夫の故根上淳さんへの晩年の在宅介護などをうかがいました。

## 歌手 ペギー葉山さん

PEGGY HAYAMA

「初めは首をかしげながら、というの？」  
たとえば「南国土佐を後にして」です。昭和33(1958)年の暮れも迫ったころ、NHK高知放送局での公開放送で歌の仕事が入りました。ディレクターの方が「ぜひ高知の歌を」と、「南国土佐を」の譜面とレコードを「民謡の歌手の方が歌ったレコードです」と渡されたのです。

「私はジャズですから歌  
あつという間の60年ですね。種をまいたものが芽を出し、花が咲き……という感じです。当時は(納得できず)首をかしげながら歌った歌も今、ちゃんとペギー葉山のイメージになっていきます。わたしの人生には、いい曲がいろいろあり、いい仲間がいました。」

「南国土佐を」をロサンゼルスに歌いに行った時、ニューヨークで初演していたミュージカル「サウンド・オブ・ミュージック」と出会い、(劇中歌の)「ドレミの歌」を持ち帰ったのです。私自身、戦争中いちばん食べたかったのがドーナツでした。お砂糖も小麦粉も不足して、たまたま手に入った時、母が作ってくれたドーナツがおいしくて。(2面へつづく)

「ドレミの歌」の「ドーナツのド……」という名高い歌詞を自ら作られました。  
このヒットで反省しました。自分のジャンルを作ってはいけない、どんな歌にも挑戦していこうと。歌はひとつなんだと。

## INDEX

- いきいきインタビュー 1  
歌手 ペギー葉山さん
- 美加の逸品「楽々通販」 2  
由比岳詰所 まぐろオリーブ油漬
- いい日いい旅、いいお宿 3  
ヤンマーミュージアム  
H.I.S.バリアフリー旅行  
里山の休日 京都 烟河(けぶりかわ)
- 医療最前線 4  
老人ホームに訪問ネイルサービス  
知って! ロコモのこと③  
Sunny♪さんのいきいきヨガ⑩
- 「在宅」を考える 5  
訪問リハは いま③  
新刊紹介「在宅生活をめぐる50の物語」  
カン・タン旬感クッキング
- ホームドクター訪問 6  
ささえるクリニック岩見沢  
村上智彦 院長
- 医療最前線 7  
リハ・ケア合同研究大会  
プレゼント
- 特集 8  
ゲイトジャッジ リハを変える機器

高齢者に選べる暮らしと楽しみを!  
介護のことをもっと わかりやすく  
**ケアケア**  
2013年7月リニューアル創刊 無料情報誌  
購読のお問い合わせは… tel.06-4805-8686

## キリン堂・サーバは、長寿健康社会を応援します。

一部の店舗では、明治メイバランスの取扱いをしております。店舗で取扱いのない場合は、お取り寄せにて対応致します。



明日をもっとおいしく  
**meiji**

「低栄養」とは、  
エネルギーやたんぱく質が  
足りない状態のことを  
いいます。

# 最近、やせてきて いませんか?

そんな方は低栄養に気をつけましょう!

明治メイバランスMiniは  
飲むだけで、健やかなカラダづくりに欠かせない  
大切な栄養素を手軽にしっかりと補えます。



## 明治メイバランスMini 3つの特長

少量で高エネルギー設計

1本わずか125mlで**200kcal**

体に大切な栄養素を凝縮

- たんぱく質7.5g ●食物繊維2.5g
- ビタミンC、ビタミンDなど11種類のビタミン
- カルシウム、亜鉛、鉄など10種類のミネラル

たんぱく質は  
牛乳の  
**約1.7倍**\*

※文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告日本食品標準成分表2010準拠より

毎日うれしい8種類のおいしさ

- コーヒー味 ●キャラメル味 ●ヨーグルト味
- ストロベリー味 ●バナナ味 ●抹茶味
- コーンスープ味 ●チョコレート味

○詳しい商品情報は以下WEBサイトをご覧ください。

栄養ケア倶楽部

検索

<http://www.meiji-eiyocare.jp/>

株式会社 明治



# 話聞いてくれる友達を

—同じころ、大病を経験されました。

肺に小豆大の穴が空いて、お医者さんから「歌手として致命的です」とまで言われました。でもその時、サンダルに短パン姿でコーラを提げてお見舞いに来てくれたのが主人となる根上淳(俳優、2005年死去)でした。人との出会いで一番の出会いでした。

—根上さんは1998年に糖尿病からくる脳梗塞で倒れ、7年間、在宅介護をされたそうですね。

数え切れない病気とのつき合いです。腎不全で透析を受け、ある日、先生に呼ばれると、ぼうこうがんで、手術は無理だから放射線で治しましょうと。この放射線治療は普通1週間位、下痢を伴うものですが、主人の場合はずっと止

まらず、これを境に寝たきりになってしまいました。

主人は糖尿病を隠していたのです。皆さんも糖尿病とばかにしないでください。人間ドックに行くこと



ス解消を絶対していただき。歌を歌うのもいい、編み物、刺しゅう、陶芸、書道、生け花など好きなことをする日を週に1回でも作ってください。

それと(自分の話を)聞いて下さるいい友達を持つこと……年をとって一番

か、血糖値に注意するとか、心がけてほしいですね。食事は日本食の方がいいです。

介護はやった方ではないとわからないと思います。自分で落ち込まないでストレス

か、血糖値に注意するとか、心がけてほしいですね。食事は日本食の方がいいです。介護はやった方ではないとわからないと思います。自分で落ち込まないでストレス

## PROFILE

ペギー・葉山(はやま)

本名・森繁子(もり・しげこ)1933(昭和8)年、東京生まれ。青山学院女子高等部卒業。52(昭和27)年、「ドミノ/火の接吻」でデビュー。「南国土佐を後にして」「学生時代」「つめ」「ラ・ノビア」「雲よ風よ空よ」「夜明けのメロディー」など多くのヒット曲を生んだ。レコーディング曲数は約2000曲。発表したレコード数は約200枚にのぼる。日本レコード大賞企画賞(80年、アルバム「万葉の心を求めて」)同功労賞(91年、外国の歌を多く日本に紹介、広めた功績)芸術選奨文部大臣賞(歌手生活40周年リサイタル)紫綬褒章、旭日綬章を受章。高知県名誉県人。

校5年でした。演芸大会では幼いころ姉たちとよく歌った宝塚歌劇団の主題歌を歌いました。

その懐かしい大野第一小

学校(当時は国民学校でした)の子どもたちからお便りをもらったので、災害に遭った子どもたちにエールを送るためにミニコンサートを学校の体育館で開き、とても喜ばれました。69年

を経て「ドレミの歌」などをそこで歌えたことを神様に感謝したい。歌い続けてきたことへの贈り物ではなかったかと。

まだ歌い手としては、山登りでいえば6・5から7合目くらいかなと。峠を見ながらうねいに歌ってゆきたいですね。年を重ねていくのは仕方がないこと、ひとつも悲しいことではありません。年をとっているからこそ、素晴らしい思い出を持つことができるのです。

この記事はインタビューと、5月に開かれた「関西市民文化塾」(毎日新聞社主催)での講演をもとに構成しました。

## 楽々通販



美加の逸品

自宅に居ながらして、全国のおいしいものが手に入るこのご時世。そのなかでも、編集部が厳選し、グルメな読者に「これは!」と、飛びついてもらえるような身体によくおいしくて、作り手の愛を感じる逸品を紹介しています。



### 由比缶詰所 まぐろオリーブ油漬

何かと便利なツナ缶。非常食として、常備しておくのもいいでしょう。ところで、「言いつな缶」と言っても、いくつか種類があるのをご存知ですか?

形で言うところ、ソリッドとフレックとフリックがあり、フリックは肉片がバラバラで、ソリッドは肉片をかたまりのままパックしたものの。食へ応えがあるので炒めものなどに向いています。フレックは細かくほぐしてあるので、サラダなどに適しています。原料の魚も数種あり、なかでも身の白い「びん長マグロ」を使ったホワイトミートは高級品とされています。

今回、静岡県の港町・由比からとりよせたのは、最高級の味わいと称されるツナ缶。脂のノリがいい春から夏にかけて漁獲されたびん長マグロの身を、上質のオリーブオイルで漬け込んでいます。しかもマグロの油漬は、熟成させるほどに、油と肉がなじんで

風味がよくなり、味わいもまろやかになるとのことです。製造後、半年以上、出荷せずに熟成させたものだそうです。なるほど、缶を開けた際、缶詰特有の魚の臭みはなく、マイルド



あつと言う間に完成です。おすすめのツナ缶をまるごとをいれて炊く、ツナ炊き込みご飯。うま味成分だけでなく、DHAなどの

なオリーブオイルの香りが漂います。身はしっかりといて、淡いピンク色。ソリッドの場合、しっかりと身が巻いている様子、まるでバラのつぼみのような、壊すのがもったいないくらい。お皿に盛ってブラックペッパーをかけたら、お酒のアテが一品、そつ。

### 由比缶詰所

フリーダイヤル0120-272548  
http://yuican.shop-pro.jp/

立会い車検だからナットク!!

# チャレンジ車検

Challenge Group

短時間(最短60分)車検システム!!立会い車検で納得、安心!!

メリット1 土・日・祝も車検ができます  
お早めにご予約ください  
※各店舗にご確認ください。

メリット2 短時間(最短60分)で車検ができます  
お車に乗って帰れます

メリット3 整備保証が付いて安心です  
6ヶ月/10,000kmまで

メリット4 運輸局指定なので安全です  
国家整備士が行います

ご用命はチャレンジ・グループへ

http://www.challenge.gr.jp/

(商標登録第4389651号-無断複製・転載禁ず)

チャレンジ車検

検索

チャレンジ・グループ





### 3 いきいき SMILE

創業100周年を迎えた農業機械や油圧ショベルなどの各種産業用機械でおなじみ「ヤンマー」。その記念に創業者・山岡孫吉氏の生誕地である滋賀県長浜市にオープンした「ヤンマーミュージアム」が話題を集めています。エントランスで出迎えてくれるのは、ドイツのマン社製の大きなディーゼルエンジン。そもそもヤンマーは世界で初めてディーゼルエンジンの小型実用化を実現した企業。そのエンジンでさまざまな産業を支えてきた歴史を展示と体験で学べます。約13mの円形シアターで大迫力のCG映像を見ながら、ディーゼルエンジンの仕組みを理解できる「エンジンシアター」に、プレジヤポートや油圧ショベルの運転シミュレーション：大人



### おなじみ企業のミュージアム見学 「ヤンマーミュージアム」

いい日いい旅、いいお宿

Vol.27

から子供まで楽しめます。



館内を楽しんだ後は、琵琶湖の自然環境を体感できるピオトープや展望台のある屋上で足湯がおすす。実はこの足湯にもヤンマーのコージュネーションシステム(発電用ディーゼルエンジンの排気排熱を給湯に利用)が活かされています。ミュージアムショップ&カフェでお土産を選んだり、長浜の黒壁スクエアとのコラボで誕生したスイーツで休憩するもよし。エントランスから屋上まで、車いすも快適なバリアフリー設計。半日、しっかり遊んで学べる施設です。

#### ●ヤンマーミュージアム

長浜市三和町6-50  
電話0749-62-8887  
10時~18時(入館受付は17時まで)  
毎週月曜休(月曜日が祝日や振替休日の場合は翌日休)  
交通/車 北陸自動車道長浜ICより約10分  
電車 JR長浜駅から徒歩約10分  
料金/大人600円、小中生300円  
未就学児無料  
<http://www.yanmar.co.jp/museum/>

大阪市内から車で1時間ほどの「湯の花温泉」。昔懐かしい里山の風景と、その名湯を存分に楽しめる宿がここ。館内は京都の奥座敷というイメージで構成され、オシャレなだけにな



### なつかしいふるさとを彷彿 「里山の休日 京都 烟河(けぶりかわ)」

創設10周年を迎えました。旅先は国内にとどまらず、海外までも。車いすでの旅のサポートは充実していますし、手話のできるスタッフが引率する「しゅわ旅」などもスタンバイ。車いすユーザーをはじめ、障害や体力に自信がないなどの理由からあきらめていた旅が、相談すれば可能になるかもしれせん。なにせ、車いす

く、バリアフリー対応も充実。身障者用の専用駐車場が完備され、道路から玄関まではスロープがあり、館内も車いすで移動できるように設計されています。大浴場にもスロープがほどこされ、シャワーチェアも設置。屋外のテニスコートも車いすでも利用可能です。多彩に用意された客室タイプのなかには、車いすで入室でき、最大7名まで利用できるバリアフリーの和



●京都 烟河(けぶりかわ)  
電話0771-26-2345  
京都府亀岡市本梅町平松泥ヶ淵1-1  
交通/JR亀岡駅 能勢電鉄山下駅、日生中央駅から無料の送迎バスあり  
1泊2食(2名利用、1名料金)16800円~  
<http://www.keburikawa.com/index.html>

1980年にリーズナブルな海外航空券の販売からスタートした(株)H.I.S.ですが、「バリアフリーな旅」を望む声が多かったことを受け、高齢者や障害のある人の旅対策にも早くから力を注いできたとのこと。専門デスク「バリアフリートラベル」は



### 10周年のバリアフリーツアー 「H.I.S.バリアフリー旅行」

創設10周年を迎えました。旅先は国内にとどまらず、海外までも。車いすでの旅のサポートは充実していますし、手話のできるスタッフが引率する「しゅわ旅」などもスタンバイ。車いすユーザーをはじめ、障害や体力に自信がないなどの理由からあきらめていた旅が、相談すれば可能になるかもしれせん。なにせ、車いす

創設10周年を迎えました。旅先は国内にとどまらず、海外までも。車いすでの旅のサポートは充実していますし、手話のできるスタッフが引率する「しゅわ旅」などもスタンバイ。車いすユーザーをはじめ、障害や体力に自信がないなどの理由からあきらめていた旅が、相談すれば可能になるかもしれせん。なにせ、車いす



●H.I.S.バリアフリートラベル  
専用ダイヤル0570-00-4761  
(一般電話、公衆電話からは市内通話料で利用可能)  
10:00~18:30  
(土曜11:00~、日曜11:00~18:00) 年中無休  
<http://www.his-barrierfree.com>

「週末展示会」開催中  
見て、触れて、乗って、お試しください!  
新車よりリーズナブルな価格でご提案します  
福祉車両のレンタカー始めます  
(詳細はお問い合わせ下さい)

## 福祉車両の専門店



およそ60万円からお買い求めいただけます

「週末展示会」開催中  
見て、触れて、乗って、お試しください!  
新車よりリーズナブルな価格でご提案します  
福祉車両のレンタカー始めます  
(詳細はお問い合わせ下さい)



06-6857-6700  
Fax: 06-6857-6767 [www.bfcc.co.jp](http://www.bfcc.co.jp)  
〒560-0003 豊中市東豊中町5-2-133-103  
■最寄り駅: 北大阪急行「桃山台駅」  
■車でお越しの場合は、「東豊中町4」信号から団地内駐車場に  
定休日/月・祝 営業時間/9:30~17:00



所属団体: 日本介護福祉士会、大阪商工会議所、豊中市社会福祉協議会

### 坂本廣子の カン・タン 旬感 クッキング

#### 親子丼

■材料(4人分)  
ごはん...800g  
(1人分が丼1杯分)  
鶏肉(もも)...320g(1枚)  
米粉...大さじ2~3  
太ねぎ...1本(160g)  
卵...6個  
だし...400cc  
しょうゆ...大さじ2  
みりん...1/4カップ  
砂糖...大さじ1



作り方

- ①鶏肉を縦半分に切り薄切りにする。ねぎは5cm長さに切る。
- ②フライパンに①を合わせて入れ、ねぎの固い部分を入れてさっと煮る。火が通ったら沸いている所に米粉をまぶした鶏肉を入れ、肉に火が通ってとろみが出るまで煮る。
- ③ぐつぐつ煮えている具の上に、溶き卵を丸を書くように全体に入れる。さいばしでざっくりと混ぜ、半熟になったら火を止める。
- ④よそっておいたごはんの上にのせていただく。

坂本廣子(さかもとひろこ) 料理研究家として「食育」の普及につとめ、相愛大学客員教授、神戸女子短大講師として食育授業を担当。体感食育をすすめるキッズキッチン協会の副会長。サカモトキッチンスタジオ主宰。



ニュース

爪のおしゃれで心も弾む 老人ホームに訪問サービス 大阪のネイルサロン

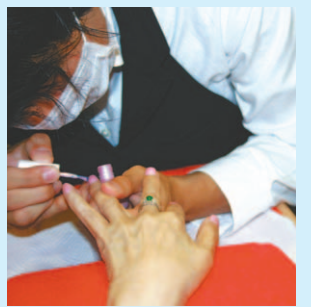


大阪市内のネイルサロンが、老人ホームに出かけての訪問型ネイルサービスをこの春から始めました。大阪市北区浪花町1-18 シンコーメゾン扇町807号、「ケイプリンス」=林祐作店長(29)=です。

林店長が同市生野区の介護付有料老人ホームに訪問するところ取材しました。男性スタッフを擁するのは「ケイプリンス」の特徴です。

このホームは春から月1回、サービスを受け、取材の日は3回目でした。介護付施設なので、さまざまな身体・意識状態の老年寄りが入居します。

この日は希望した5人がサービスを受けました。全員女性です。一人目は歩行器で歩く、自立度の高い女性です。向かい合って座った林店長は、3種類のやすりで爪の形を整え、ベースを塗ったうえ、マニキュアを重ね塗り。十指の爪は桜色に輝き、女性は『きれいやね』と言われるので、『爪だけ?』って聞き返すの」と笑っていました。



施設の職員は「きれいになった爪のことから話題ができ、笑いが増えます」と話します。

ケイプリンスはこうしたサービスを広めようと努め、ホスピスにも出向いています。母体の「ケイ・ネット」の村田佳子社長は「現在、老人ホームに入居される方は世代的にネイルなどありませんでしたので、皆さん初めての経験です。外から人が訪ねてくること自体が新鮮なことのはずです。おしゃれ心を取り戻して喜んでいただければ」と話します。ケイプリンスは電話06-6136-5660

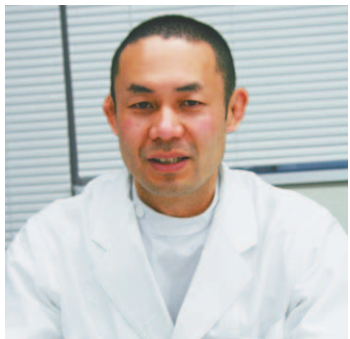
知って！ロコモのこと

第3回 予防にはこんな運動を

青山朋樹 京都大学大学院准教授

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)略称ロコモ)について、京都大学大学院准教授で整形外科医の青山朋樹さんにかかっているこのシリーズ。基礎的な説明と現状を1、2回で語っていただきました。今回は予防に向けてどうすればよいかをうかがいます。

日本整形外科学会の啓発資料では、ロコモの3大要因として、「骨や関節の病気」「バランス能力の低下」「筋力の低下」が挙げられています。一方で、初期にはわかりにくいのがロコモの特徴、と前回までに



青山朋樹 京都大学大学院准教授

あおやま・ともき 医学博士。群馬大学医学部卒。京都大学大学院医学研究科博士課程。京都大学附属、玉造厚生年金、市立長浜の各病院勤務、京都大学再生医科学研究所助教を経て現職。主な研究テーマは軟骨再生、幹細胞を用いた再生医学、関節リウマチ。京都大学再生医科学研究所研究奨励賞(長石賞)受賞。

期にはわかりにくいのがロコモの特徴、と前回までに

「バランス能力」と「筋力」をみているわけです。文部科学省の体力テスト結果でも、「バランス能力」と「筋力」は、45歳から急激にスコアが落ちることが明らかになっていきます。

「バランス能力と筋力を養うにはどうすれば？」自宅で簡単にできるトレーニングをご紹介します。

ロコモ チェック表

ひとつでも当てはまった方は、ロコモの疑いがあります。

- 家の中でつまずいたりすべったりする
□ 階段を上がるのに手すりが必要である
□ 15分くらい続けて歩くことができない
□ 横断歩道を青信号で渡りきれない
□ 片足立ちで靴下をはけなくなった
□ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
□ 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

うかがいました。

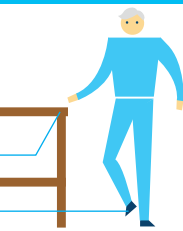
自分を知るのが予防の第一歩です。チェック表(別掲)でまず自己診断してください。このチェック表は、自分がロコモに当たるかどうか、最も大きくスクリーニング(ふるいにかけ

ます。スクリーニングを勧めます。

まずバランス能力には「開眼片脚立ち」です(図1)。これを左右1分間ずつ1日3回行ってください。筋力にはスクワットです。

ロコモ1 開眼片脚立ち

左右1分間ずつ1日3回行いましょう。転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。床に置かない程度に片足を上げます。



支えが必要な人は、医師と相談して、机に手や指をつけて行います。



ロコモ2 スクワット

深呼吸するペースで5-6回繰り返します。1日3回行いましょう。

安全のためいすやソファの前で行いましょう。



支えが必要な人は、医師と相談して、机に手や指をつけて行います。



「ロコモチャレンジ!推進協議会」パンフレットより

Sunny ♪さんの

ココロとカラダの いきいきヨガ ⑩

Sunny ♪さん Profile

(株)SunnyInternational代表取締役。英会話・yoga通訳・yogaインストラクター。ハートで感じる心理学など、多方面で講師・カウンセラーとして京都を中心に各地で活動中。http://sunnyinternational.org

~簡単にできる体力作りで丈夫な身体を維持~

秋の行楽シーズンを十分に楽しむためにも、丈夫な身体をめざして体力作りをトライしてみませんか。誰にでも簡単にできる下半身と体幹を鍛える体操で、基礎的な体力だけでなく、心肺機能も向上。体の老化防止やダイエットにも効果的です。特に、疲れやすい方や運動不足の人におすすめです。

最初にヨガの呼吸法をマスター

ヨガのもっとも大切な基本は「吸う&吐く」を意識した深い呼吸法です。必ず口は閉じ、鼻で呼吸を行うこと。ひとつのポーズで鼻からゆっくり息を吐いて、またひとつのポーズで鼻からゆっくり吸う。このリズムをしっかり覚えておきましょう。

椅子のポーズ



①足を腰幅に開く。



ヒザが前に出ている悪い例

ポイント イスに座るような感じで。

- ②ヒザが足首の上にくるように意識しながらゆっくりとヒザを曲げ、腰を引く。両手は斜め上に向けて伸ばし、視線は指先に。
③そのままの姿勢で、ゆっくり吐いて吸って、3~5回呼吸を繰り返す。

ボートのポーズ



①ヒザを三角にして座る。手は太ももの裏で組む。

②90度足を上げる。

③手を前に上げる。④ゆっくり元の姿勢に戻る。



# 5 いきいきSMILE

## 訪問リハはいま③

### コミュニケーションと技術が両輪

在宅の人を対象とする「訪問リハビリテーション」について、第1回で基本的な説明、第2回で現場への同行ルポをお伝えしてきました。今回は、同行ルポに登場いただいた理学療法士の小西貴さん(34)に改めて訪問リハの意義をうかがいます。



理学療法士  
小西 貴さん

小西さんは前回とは勤務先が替わり、現在は沖縄県名護市の病院におられます。

もともと沖縄、東京などの病院でリハビリの経験を重ね、大阪市内の訪問看護ステーションに移るとともに訪問リハビリ担当となり、5年間みっちり取り組みました。

#### 病院リハとは全然違う

「病院でのリハビリとは違いますか、訪問リハは？」

私も当初は「病院とご自宅、場所が変わるだけだろう」と思っていたのですが、まったく違いました。現場を経験し、考えを改めてさせられました。

病院では患者さんが私たちに合わせてくれる面があります。訪問リハは、私たち(セラピスト)の方がそれぞれの家に合わせなければいけません。

たとえば、脱いだ靴はこ

ケーションスキルが低いと訪問リハの仕事は絶対にうまくいきません。

#### 即効性も問われる

「訪問リハは「マイルドなりハ」と思いがちですが……」

大阪で私のいた地域は供給側が多く、患者さんの方が事業者やセラピストを「選ぶ」環境でした。患者さんが役に立たないと思ったら契約を切られる、担当者を替えてくれ、と言われる。だから特に、リハの効果をいかに早く示せるか、が問われました。効果が出れば患者さん本人の納得につながり、コミュニケーション(の良さ)にもは

求められる「コミュニケーションスキル」

#### 求められる「コミュニケーションスキル」

リハビリの技術とコミュニケーションスキルは両輪だと思っています。

訪問リハでは患者さんの声・要求は、病院よりストレートに伝わってきます。

私自身、初めは「おしゃべりが少ない」という不満の声を受けました。お話を意識すると、今度は「口より手を動かして」とよく言われて……。

一方で、技術面は高くなくとも、明るく楽しい人柄が好まれて引き合いの多いセラピストもいます。

さらに、地域・他職種との連携、リスク管理……と一人でも役もこなすことが現状ですので、コミュニ

ね返ってきます。

#### 体験された実例を

たとえば、「リハビリなんか、もういいよ」とあきらめかけているリウマチの方がおられました。息子さんに身の回りの世話をしてもらっていました。

初回で足裏をマッサージすると、スッと立ち上がり、歩行器で歩くところまでできたのです。本人も驚いたようで、気力をすっかり取り戻し、週2回で8回つまり1カ月後には屋内の活動は自立を取り戻されたのです。

訪問リハを始める人には「まず試しに1カ月間やってみてはいかがですか?」と言うことにしています。

#### それぞれの「当たり前」を知る

「価値観」という言葉をよく使われますね。

当然ですが、一人一人違うからです。たとえば、少し歩けただけで喜ぶ人、杖なしでどんどん歩けないと満足しない人……どこがこの人の「当たり前」なのか、目標なのか。把握するためにコミュニケーションするわけですが、人間関係ができていないうちにあれこれ言っても受け容れてもらえません。会話のキャッチボールができない段階での過剰な介入や説明は自ずと拒否や依存を生んでしまいます。「ま

#### 物語を呼び覚ます

飾ってあった旅行の記念写真に気づき、話題にしたところ「ここ、もっぺん行きたいねん」と会話が弾み、同時にリハビリの目標を呼び覚まされ、歩けるようになった人もたくさんいました。

本日の訪問リハは、それぞれの方がそれぞれの人生を生きていくことのお手伝いをするのだと思うのです。

## 人は自宅でこそいい顔

### 福祉用具から見る暮らし

介護支援専門員・小島操さんのエッセーが本に



いる「(あとかぎ)と言うように、毎日重なる人との出会で感じたこと、考えたことを飾らない筆致で綴っ

ています。「この雑誌に、生活の香りを入れたい」との思いで連載を始めたそうで、福祉用具を使

たとえば、次のタイトル「一番初めに必要で、一番初めにいらなくなるもの」「たった一晩でも必要だった道具」。何のことでしょうか? どちらも(介護用)ベッドのことです。「たった」は病院から自宅への外泊が最期の一夜となった、一家のお母さんの話。ベッドは外泊に合わせて搬入されたのでした。

福祉機器の相談員として東京都内で活躍し、2000年の介護保険施行とともに介護支援専門員となった小島操さんのエッセーをまとめた「在宅生活をめぐる50の物語」福祉用具を使う人たちのふつふつの暮らし「」がこのほど出版されました。

小島さんは東京都社会福祉総合センター(のち東京都福祉機器総合センター)に勤務、福祉用具の普及にかかわってきました。介護支援専門員となってからは居宅介護支援事業所の管理者を勤めるなどし、現在、都内の介護老人保健施設相談室に勤務しています。

本は小島さんが福祉介護機器・用具の月刊誌に2009年7月号から連載した50回分をまとめました。「介護支援専門員は、毎日が訪問である。どんな人も自宅こそ、いい顔をして

## バリアフリーの車で外へ! 福祉車両選び・フォロー充実

福祉車両専門店バリアフリーカー・コンサルタント(大阪府豊中市)は、自動車メーカー出身の藤野康典氏を中心に、障害者や家族が外に出かける機会を増やすための、きめ細かなサービスを行っています。障害者や高齢者が乗せもらう「介護式」及び、障害者自身が運転する「自操式」の両方を取り扱っており、毎週土・日は展示試乗会を開催しています。販売後のフォローに特に重点をおき自宅訪問による安全点検等を実施しています。そして毎年秋にはバーベキュー大会を開催し外に出るきっかけも提供しています。



福祉車両に興味があってもどこに行けばよいかわからない方、何か外にできるきっかけを探している方は、一度相談をしてみたいかがでしょう。

福祉車両の専門店 バリアフリーカー・コンサルタント  
〒560-0003 豊中市東豊中町5-2-133-103  
TEL 06-6857-6700 FAX 06-6857-6767  
www.bfcc.co.jp





# ホームドクター訪問⑨

身近で頼れる存在、ご近所にかかりつけのお医者さんはいまですか?地域に密着した医療を続ける医院・クリニックをご紹介します。



## つなげるクリニック岩見沢

財政破綻した北海道夕張市にあえて赴き、5年間の奮闘の末、夕張の医療を立て直した医師、村上智彦さん(52)。夕張での経験をもとにこの春、「医療にたかるな」(新潮新書)という著書を出しました。タイトルこそ過激ですが、「夕張は日本の縮図」との思いがこの本を書かせたといい、私たち一人ひとりの責任を問い直します。昨年、岩見沢市にクリニックを開業、「ささえる医療」の名で新たな地域医療のモデルを発信する村上医師にうかがいました。

### ケアをバックアップ お年寄りは楽しく

△村上医師が院長の「ささえるクリニック岩見沢」は、訪問診療だけのクリニックで、医師4人が交代で地域の120人を診ています。介護・福祉というケア分野と連携し、バックアップするのが「ささえる医療」なのです。クリニックは介護付き有料老人ホームの1階にあります。V



村上智彦 院長  
むらかみ・ともひこ

NPO法人ささえる医療研究所理事長。北海道北部の歌登町(現枝幸町)生まれ。北海道薬科大学を出て薬剤師になるも金沢医科大学に入り直し32歳で医師免許を取得。北海道瀬棚町で地域医療に取り組み、新潟県湯沢町保健医療センターで勤務医を勤め、2006年から5年間、財政破たんした夕張市で医療再生に取り組んだ。2009年、地域医療で業績のあった人に贈られる若月賞を受賞。

んな老後はだれも望まないでしょう。残りの人生を楽しんでほしいのです。

ら転倒のリスクはあるけれど、歩かせなかつたら間違いなく寝たきりになります。だから歩かせることを理解して下さい、

### 「安心」のための 病院ではない

△医療(キウア)と福祉(ケア)の役割分担が大切、と力説します。しかし、現実には「社会的入院」というように、ケアまでが医療に「丸投げ」されています。V

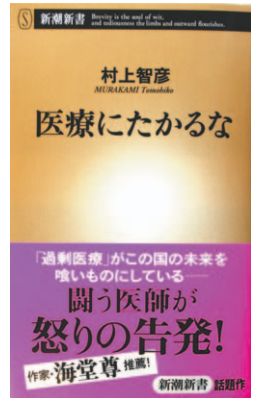
で運ばれたら助からない。その方が問題です。「安全」は税金で守ればいいが、「安心」は本人の問題では、と問いかけているのです。

### 高齢社会はキウアよりケア

入る所ではないんです。それは施設とか居宅の老人ホームの役割。そこをまっさりしない。

ただで認知症のリスクが2倍3倍に増え死亡のリスクも増える、安静を強いてしまうから……病院ってそういう場所なので、みんなが思っているほど安全ではない。

と言っています。遊びに行ったら倒れたらばくがすぐ行くから、行ってらっしゃい、と。ぼくらがバックアップします。



ています。専門医療とか病院の多いところが長生きなのではなく、畑仕事を80過ぎてもやっているような長野県が平均寿命男女とも日本一で、がんや死因は13年連続で日本一少ない。亡くなるまで働いている人が多く、検診率が高く、ということば健康意識が高い、だから長生き。

院を診療所にしたんです。マスクミはござって「医療の後退」と言いました。ベッドが少なくなった……など。でも死亡率は下がって、医療費は下がって何も悪いことは出ていません。高齢化したらケアが必要でキウア(医療)はそれほど必要じゃないというのを証明したわけです。

じ意味です。高齢化を乗り切る力には「地域力」が持論です。V

### 地域医療は愛着から 結局は「まちづくり」

△すぐれて「まちづくり」の問題でもあります。V

高齢化にお金をかけるといのは病院を造るとかじゃないんです、高齢者の雇用を生んだり、最期を迎えるまで働いてもらった、福祉の世界で若い人を雇用して、という意味です。福祉はすそ野が広く、投資額の75%が地元で落ちるとい試算があります。

△村上医師はもとも地域医療の専門家。「ささえる医療」も地域医療とほぼ同

うちのスタッフは普通の市民ですが、往診についてゆく、営業もする、必要なら今後資格を取ってもらおう。こうして給料も高くなって納税できる。働きたい、でも都市部行かなきゃ仕事がない、という人が岩見沢で働けるモデルにした。医師側も訪問診療だとシェアしやすい。一人でできないことはないのです。が、あえてシェアしているのです、給料を安くして。この地域が好きで守りたいのです。

△世界中でみると、日本は平均寿命は長く、乳児死亡率は低い。人口当たりで医師の数は少なく、医療費も実は安い。村上医師は「日本の医療は世界一」と言い切ります。その日本では——V

夕張は高齢化率44%で2050年の日本の姿でしたが、岩見沢は人口構成は全国平均とほぼ同じ、高齢化率は27%です。夕張でうまくいったのでここで現代版をやろうと。ここで仕組みと人材を作ろうと。地域医療、ささえる医療のモデルにしたいのです。



# 7 いきいきSMILE

## プレゼント

**1** 由比缶詰所  
まぐろオリーブ漬ファンシー  
小型缶3缶セット **5名様**

「楽々通販」でご紹介している、静岡県の港町・由比で70余年、缶詰を作り続ける由比缶詰所から。上質オリーブオイルに漬けて熟成させた、びん長まぐろの缶詰は、まるやかな味わいが魅力です。



**2** 「ヤンマーミュージアム」招待券 **5組10名様**

今年3月にオープンした「ヤンマーミュージアム」。「ここにしかない感動」を皆様に体感してもらうことをコンセプトにしており、自然や科学に関する展示やさまざまな体験プログラムを用意しています。(詳細は3面に)今回は無料招待券を5組10名様にプレゼントします。



お問い合わせヤンマーミュージアム0749-62-8887

**3** 資生堂  
TSUBAKIダメージケア  
浸透リペアエマルジョン **10名様**

9月に新発売した「ダメージケア浸透リペアエマルジョン」。濃厚な補修成分を配合しながら、べたつかずサラサラな使用感を実現した洗い流さないヘアトリートメントです。高浸透ブースト処方を採用し、バサつく毛先までしなやかな艶髪を実現します。



お問い合わせ先0120-81-4710

●ご応募は、はがきに希望商品、いきいきスマイルの入手先、気に入った記事と、住所、氏名、年齢、電話番号を明記、〒530-0001 大阪市北区梅田3-4-5 毎日新聞大阪センター いきいきスマイルプレゼント係へ。2013年12月6日の消印有効。当選発表は商品の発送をもってかえします。川村義肢ホームページからも応募できます <http://www.kawamura-gishi.co.jp/>

高齢者・シニア世代への情報発信サイト  
**ケアケアウェブ** care-care.jp  
<http://care-care.jp/> ケアケア 検索

### 多職種つどい他職種と交流を リハ・ケア合同研究大会

#### 11月千葉・幕張メッセ

リハビリテーションとケアにかかわる多職種の人が一堂に集まり、互いの仕事の理解を深め合ったり、より良い協働の道を探る「リハビリテーション・ケア合同研究大会」が11月22、23両日、千葉市の幕張メッセで開催されます。事務局は千葉県船橋市立リハビリテーション病院が務めます。大会長の梅津博道・院長に大会の意義と病院の取り組みについてうかがいました。



#### 大会長の梅津博道・船橋リハ病院長にきく

大会はリハビリテーション(以下、「リハ」と略します)ケアにかかわる6団体の主催。日本リハ病院・施設協会▽回復期リハ病院協会▽全国地域リハ研究会▽日本訪問リハ協会▽全日デイ・ケア協会▽全国地域リハ支援事業連絡協議会の6団体です。

もともと、これらの団体には発表の場がなかったため、発表し交流できる場をと、日本リハ病院・施設協会がリードし始まりました。年1回の割合で開催地を替えて続けています。

「研究会、学会という」と、職種別のもが多いのですが、リハとケアに関する多職種の場となっています」と、梅津大会長。医師、歯科医師、看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、ソーシャルワーカー(社会福祉士・精神保健福祉士)ケアワーカー(介護福祉士)ケアマネージャー(介護支援専門員)義肢装具士、管理栄養士、薬剤師などがいます。

梅津大会長は「回復期リハはもともと多職種がチームで当たるものですが、生

活期(維持期)となると多職種が交流する機会は少ないのではないのでしょうか。貴重な機会にしたいと思っています。」

予定されるプログラムは別表の通りですが、今回は出席する人の「参加」を重視した新しい試みも用意しています。

一つは席に備えた機器で出席者がアンケートや質問に回答、まとめた結果はその場で示されるシステムです。

もうひとつは模擬カンファレンスです。事前に各職種から参加の希望者を募って振り分け、仮定の患者さんを対象に公開でカンファレンスし、結論を発表して聴く人と意見を交換します。

もうひとつは模擬カンファレンスです。事前に各職種から参加の希望者を募って振り分け、仮定の患者さんを対象に公開でカンファレンスし、結論を発表して聴く人と意見を交換します。

#### 回復期と生活期をつなぐリハ・ケア合同の先進地 船橋

船橋市立リハビリテーション病院は敷地・建物といった「器」は船橋市が整え、経営・運営は初台リハビリテーション病院と同じ「医療法人社団 輝生会」が指定管理者となって当たっています。全国でもユニークな「公設民営」で、初台と同様、地域密着型の医療を展開しています。

船橋市では病院や介護施設が09年から船橋市地域リハ研究会

を作り、回復期と生活期を円滑につなぐことに努めてきました。「リハ・ケア合同」の地域版といえます。年1回は市民公開講座を開くほか、「模擬カンファレンス」も地区ごとに開催してきました。

梅津大会長は「市民全体に向けた啓発をしたり、船橋地域全体のリハの底上げを目指すのは市立病院の大切な役目です」と語っています。

- #### 主なプログラム(敬称略)
- ◆大会長講演 「地域に根を張ろう-新設リハビリテーション病院の挑戦」 船橋市立リハビリテーション病院院長・大会長 梅津博道
  - ◆基調講演 「急性期、回復期、生活期そして終末期リハビリテーションを軸に地域に根を張る」 茨城県立健康プラザ管理者 太田仁史
  - ◆主催6団体シンポジウム
  - ◆開催地企画 シンポジウム1「チームアプローチを実践するための輝生会の挑戦~患者家族の笑顔を求めて」▽シンポジウム2「リハビリテーションマインドを育む人材育成」▽疑似体験カンファレンス

KAWAMURA Think Possibility



プラスチック製 短下肢装具対応靴 ¥4,725(税込)(片足)

### 装具、足底板装着時の歩行を考えたケアシューズ

- \* 片足ずつ足に合わせてお選びいただけます。
- \* 「オルトα」と「こみち」を組み合わせることもできます。
- \* ベルトが20mm延長できしっかりベルトを留めることができます。

### NEW こみち

足底板対応靴 ¥4,095(税込)(片足)





# リハを変える機器

## ゲイトジャッジ

足にまひのある患者さんが装具を着けて歩く際、足の曲がり方、体重のかかり方など、歩行の内容を瞬時にデータにして示してくれる機器が実用化されました。「ゲイトジャッジシステム」です。リハビリの装具療法に当たり、歩き方のどこに問題があるのか——はこれまで理学療法士の目で見て判断していましたが、数値で客観的に見られるようになったのです。先進的な回復期リハで知られる初台リハビリテーション病院(東京都渋谷区)の理学療法士、松原徹さん(35)も「臨床現場にとって画期的」と語ります。

### 初台リハビリテーション病院 理学療法士 松原徹さんも評価

松原さんのような理学療法士が装具療法の患者さんの歩容(歩行の内容)をチェックする際、特に注意するポイントは二つあります。まず一つ目は、かかとから地面や床に着ける時のありさまです。普通の歩行はかかとの接地とともに足の

甲が滑らかに伸びることで、かかと↓足先と足裏全体が地面(床)に着くことになりません。二点目はこの後の「蹴り出し」です。かかと側つまり後ろから移ってきた体重を足先で支え再度、足の甲を伸ばす動きとともに足を上げ(蹴り出し)空中を前



に運ぶのです。

どちらにも足の甲を伸ばす動きが働いていきます。このように、足の甲を伸ばし、つま先を下に向けての運動を「底屈」と言いますが、脳卒中などでまひのある方は底屈がうまくできません。

ゲイトジャッジシステムは、装具の足首部分に小さな部品を取り付けるだけで、底屈の力や関節の角度を測定、リアルタイムで付属の画面に映し出してくれます。

## 装具療法「歩き」をデータに

「これまでは『どの筋肉が働いていないか』『関節は曲がっているか』などを人の目で判断——動作分析といいますが——していたのが可視化されました。定量的、客観的に表わされるのです」と松原さん。

患者さんの不安定な足を支えるのが装具ですが、「どれだけの力がどの方向にかかっているのか、装具に頼っているのかないのかなど、私たちに比べて見づらかった点も数値・データでつかめるようになりました」。たとえば、止まっている足(の動き)にも、実は前や後ろ方向への力が思いのほかかかっていた、といった「発見」もあったそうです。



まつばら・とおる

群馬県出身。静岡医療科学専門学校卒。美原記念病院(群馬県伊勢崎市)勤務を経て2002年の開院とともに初台リハビリテーション病院に。この間、筑波大学大学院人間総合科学研究科リハビリテーションコース博士前期課程修了。

「患者さんにご説明するに当たってもスタッフに指導するに当たってもとても有用だと思えます」。その場で患者さんと一緒に見たり、スタッフ同士で繰り返し見ながら検討できるからです。たとえば、グラフで表わされたデータを一緒に見ながら「この波形がこうなるように頑張りますよ」となどと患者さんと話し合えるわけです。

「患者さんにご説明するに当たってもスタッフに指導するに当たってもとても有用だと思えます」。その場で患者さんと一緒に見たり、スタッフ同士で繰り返し見ながら検討できるからです。たとえば、グラフで表わされたデータを一緒に見ながら「この波形がこうなるように頑張りますよ」となどと患者さんと話し合えるわけです。



患者さんのデータを蓄積することで「今後、装具自体を製作する際の指標も得られるでしょう」と、松原さんは期待しています。

さらに、立ち上げるのに時間や手間がかからず、操作が簡便なことも「臨床現場に向いています」と評価しています。臨床現場では1分1秒も惜しいからです。

### データの蓄積 新たな指標に

一度取ったデータは蓄積され、同じ人の回復ぶりを

## Gait Judge System ゲイトジャッジシステム



# ランチャレ!!

Running Challenge

うまく歩きたい、運動を始めてみたいけれど、どうすればいいのかわからない。なんとなく始めてみたけれど、うまくできない、体に痛みがでてしまう。そんな悩みを抱えた義足ユーザーの皆様のために、こんなイベントを企画しました。Ossur社のフレックスランwithナイキソールを使用して、インストラクターがお一人お一人にアドバイスいたします。

K Pacific Supply Think Possibility

開催日 2013.10.19 ⊕ 東京 11.9 ⊕ 大阪

お申込みは <https://www.p-supply.co.jp/seminars/98>