



何方最近
若返った
気がするの〜

ベストケア

介護の暮らし応援

発行/ベストケアグループ

理学療法士 赤松室長の リハビリ講座

バリアフリー

バリアフリー（Barrier free）とは障害者を含む高齢者などの社会生活弱者が生活を送るうえで支障となる物理的障害や精神的障壁を取り除く事をバリアフリーといいます。余談ですが英語圏では、設備やシステムがひろく障害者や高齢者などに対応可能であることを指して「アクセシビリティ」（accessibility）という用語がバリアフリーより頻用されます。本号では高齢者が直面するバリアーについて考えていきます。



写真②



写真③

廊下から部屋に通じるところには仕切りの戸があるため敷居がバリアーになっている（写真②）。この1〜2cmの段がつまり転ぶ原因となったり、室内

**1〜3cmの段差
かえって危険！**

力には弱いかなとか段を上り降り出来るようであれば、最初の段の前に一段低い段を作り右か左（できれば両方）の壁際へ斜めの手すりを設置する。玄関口の広さにもよるが新しい段など作る広さが無ければ壁際に垂直の手すりを設置するのも一考だろ。



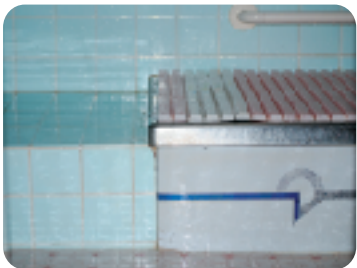
写真①

高齢になれば、下肢筋力の低下、反射神経や視力の低下によって転びやすくなる。このため若い人や健康者であれば簡単にまたげる段につまづき転倒する結果となる。（バランスを崩した時の咄嗟の一步が出ずに転んでしまう）しかも段差も明らかに10センチもあるような段では予め用心して脚を引っかけようという事は無いが逆に1〜2cm程の室内の段差に脚を引っ掛けて転んでしまうこととなる。



写真④

で車椅子を使っていればこの段のために前輪がクリアーできないので写真③のような楔形の斜面板が必要になる。



写真⑤

浴槽と同じ高さのイスや手すり設置

浴槽への出入りはまたいで入る事ができなければ、一旦浴槽の縁に腰をおろして一脚ずつ浴槽へ足をいれ、それから壁際の手すりや浴槽の縁をもつてすり

写真④は浴室との境の段である。浴室から水が流れ込まないように普通に取って段を作っている。この段も時としてバリアーとなる事もある。理想は洗い場の水が廊下側へ来ててもその手前で下水に流れ込むように排水の穴を多数作っていけば水の浸入は防げる。そうすれば段は無くなるから車椅子利用者も洗えるようになる。しかし、実際は入り口の戸の形状が問題となりなかなか浴室までは車椅子が入る事は不可能である。車椅子のまま浴室へ進入しようと思えば引き戸が前提となり、開き戸では車椅子の横幅が一杯一杯になり進めなくなる。



写真⑥

**車いすでの移動
幅や戸など配慮**

写真⑤は玄関への、綺麗に石で飾られたコンクリートのアプローチである。傾斜をほとんど感じない位の斜面。この位の斜面だと本人自身でも自由に行き来できるがここでの問題は飾りの石である。この石がほんの少しだけ出っ張っているからキャスター（前輪：小車輪）の直進性を邪魔する結果となり方向が定まらない。見た目には綺麗なアプローチでもいざ車椅子を使うとなればバリアーとなる。老人や障害者に配慮した家を作ろうとすると従来の家屋の概念をかなり変えないとバリアフリーの家はできない。家を建てること自体、経済的にもかなりの出費となるのであまり手間のかかる設計は遠慮されることになる。それでも誰もが便利に使えるならば将来の事を考えてのユニバーサルデザインの家にしたい。

<p>北条 風早の訪問介護 全面バックアップ ホームヘルパー 住所/松山市北条辻610番地15 TEL/089-960-2525 FAX/089-960-2388 Email/houjou@best-care.jp</p>	<p>山越 笑顔と元気を お持ち帰り下さい デイサービス・ホームヘルパー 住所/松山市山越5丁目9-6 TEL/089-911-0101 TEL/089-911-0102 (デイ) FAX/089-911-0505 Email/yamagoe@best-care.jp</p>	<p>石井 「つぎも楽しみ!!」 そんなサービスを デイサービス 住所/松山市東石井7丁目5-29 TEL/089-914-8880 FAX/089-914-8881 Email/ishii@best-care.jp</p>	<p>松前 光あふれる 広々とした憩いの場 デイサービス 住所/伊予郡松前町北黒田242-5 TEL/089-961-6363 FAX/089-961-6364 Email/masaki@best-care.jp</p>	<p>尾長 いつもあたたか 家族のような温もりを! デイサービス 住所/広島市東区尾長東2-6-6 TEL/0120-294-654 FAX/082-568-6866 運営/株式会社ニックス</p>	<p>中央 心の通う ふれあいの場! デイサービス 住所/高松市上天神町東長曾777-1 TEL/087-865-8858 FAX/087-865-9118 Email/tyuou@best-care.jp 運営/(有)エナジーライフ</p>	<p>丹原 石礎の懐にいだかれて 心豊かな毎日を! デイサービス 住所/西条市丹原町池田1651-1 TEL/0898-68-4356 FAX/0898-68-7311 Email/tanbara@best-care.jp 運営/(有)キャンパス</p>	<p>三津 笑顔とやさしさに 満ちた場所! デイサービス 住所/松山市中須賀1-5-3 TEL/089-953-3993 FAX/089-953-3994 Email/mitsu@best-care.jp 運営/(有)プラスイー</p>
<p>中村 ショート併設! ニーズにあわせて ショートステイ・デイサービス 住所/松山市中村2丁目7-33 TEL/089-998-3070 (ショート) TEL/089-998-3060 (デイ) FAX/089-998-3090 Email/nakamura-c@best-care.jp</p>	<p>ケアフィット 石井 健康は自分の手で トレーニング&リラククス デイサービス 住所/松山市東石井7丁目4-30 TEL/089-969-7020 FAX/089-969-7021 Email/fit-ishii@best-care.jp</p>	<p>日立 笑顔と健康が 生まれる場所 デイサービス 住所/茨城県日立市千石町3-15-5 TEL/0294-33-3010 FAX/0294-85-7515 Email/hitai@best-care.jp</p>	<p>しまなみ 笑顔と健康な 暮らしの架け橋に! デイサービス 住所/今治市近見町1-3-3 TEL/0898-34-0606 FAX/0898-34-0607 Email/shimanami@best-care.jp</p>	<p>仁保 いつも笑顔で くつろぎの空間を! デイサービス 住所/広島市南区仁保新町2-9-32 TEL/0120-294-375 FAX/082-890-2223 運営/株式会社ニックス</p>	<p>東予 地域に根ざし 信頼される介護を! デイサービス 住所/西条市円海寺247-7 TEL/0898-64-3303 FAX/0898-64-3303 Email/bestcare.toyo@grace.ocn.ne.jp 運営/(株)プラスタア</p>	<p>飯岡 水と緑に囲まれて 心も体もアクティブに デイサービス 住所/西条市飯岡3796-2 TEL/0897-53-2735 FAX/0897-58-5023 E-mail/iio@best-care.jp 運営/(有)キャンパス</p>	<p>安芸府中 小粒でもびりりと 暖かいデイサービス! デイサービス 住所/広島県安芸府中町浜田本町 10-1 隼山ビルF TEL/082-510-0294 FAX/082-284-8864 運営/株式会社ニックス</p>

いずみ
元気と笑顔が
湧き出る場所に
デイサービス
住所/新居浜市星原町12-46
TEL/0897-31-6630
FAX/0897-31-6640
Email/izumi@bestcare.jp

ケアフィット 松前
短時間でトレーニング
&リラククス
デイサービス
住所/伊予郡松前町北黒田242-1
TEL/089-961-6606
FAX/089-961-6607
Email/fit-masaki@bestcare.jp

PT・OT募集
理学療法士・作業療法士
随時募集しています!
【問】089-998-3080 (森・三嶋)

ご利用に関しましては、直接お電話いただくか、
担当のケアマネージャーにご相談下さい。
☎089-998-3080
(ベストケア中村 松崎・森)

1日体験募集中

目指すのは『心を大切にする介護』
ベストケアグループ
HPアドレス <http://www.best-care.jp/> E-Mail info@best-care.jp

ISO9001認証取得

獅子舞の来訪に笑顔

ファミリーサークルも開催



「東石井町獅子舞保存会」の皆様が、デイサービス石井を来訪。獅子舞を披露していただきました。

獅子が畑の芋を食い荒らす様子を舞う「獅子舞いもほり」・狩人が獅子を退治する「獅子舞やまあらし」・獅子のいなくなった畑でお百姓さんと狐や猿が豊作を祝って酒盛りをする「おやじい」等の出し物を、利

小川管理栄養士のレシピ

おすすめ簡単

めんたいマヨポテトサラダ



小川管理栄養士

明太子の辛みとマヨネーズの酸味が食欲増進!

- 材料**
- ジャガイモ 3個 500g
 - からし明太子 50g
 - (4人分) ■マヨネーズ 大さじ4 ■パセリ 適量

- 作り方**
- 1 ジャガイモは洗ってラップに包みレンジで10分加熱する。熱いうちに皮をむき一口大にする。
 - 2 明太子は薄皮を除いてマヨネーズと和える。
 - 3 2をジャガイモに加え、全体にからめる。
 - 4 パセリをふって出来上がり。

用者の皆さんも大喜びで見入っていました。

同時にファミリーサークルも開催。ご家族の方にも喜んでいただけました。

べすと健康相談室

理学療法士 赤松 満

感染性胃腸炎

感染性胃腸炎は主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。

原因となるウイルスに「ノロウイルス」、「ロタウイルス」、「サポウイルス」などがあるようです。有名なのはノロウイルスでしょう。晩秋から冬の時期を越して春先まで毎年各地で流行します。

今回はノロウイルスについて。感染性胃腸炎の主症状は腹痛・下痢、嘔吐、発熱です。熱は37℃台の発熱のようです。1〜2日の潜伏期間を経て嘔吐、腹痛、下痢、発熱の症状が出てきます。病期もウイルスによって若干の違いがあるようです。「ノロ」だと1〜2日と短期間ということですが、「ロタウイルス」だと1週間近く続くこともあるようです。

ノロウイルスの感染経路はヒトからヒトへの感染と汚染した食品を介して起こる場合で以下の感染経路が考えられています。

- 1 感染した人の便や吐い



男前スタッフ

「デイサービス石井」で頑張るイケメンスタッフをご紹介します。



二宮 正彦(所長)

趣味・特技 釣り

頑張っている事

明るく楽しい施設を作る。働きやすい、働きがいのある職場環境づくり。

好きな言葉 質実剛健

好きなタイプ 今の奥様?

これからの抱負

新しい利用者様との出会いを大切にしたい。



谷岡 大輔

趣味・特技

切手、
バルマーク集め

頑張っている事

子育て

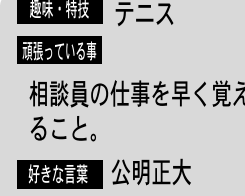
好きな言葉

努力すれば裏切らない

好きなタイプ

小悪魔的な容姿だが、
実は内面家庭的な人。
ギャップのある人。

これからの抱負 部下の育成



田之内 真

趣味・特技 テニス

頑張っている事

相談員の仕事を早く覚えること。

好きな言葉 公明正大

好きなタイプ 思いやりのある人

これからの抱負

一人でも多くの利用者様に
笑顔になっていただけるように頑張ります。



田之内 真

終戦後の日本。戦後処理のため蔣介石(写真中央)の命を受けて、台湾の外交官としてGHQの四国支部に赴任された宮本さん(写真後列右端)。国境を越えた奥様との出会いが、すべての始まりです。故郷の台湾に帰らず、外交官の職を辞することとを決意し、日本に帰化したのは、奥様とのドラマティックな出会いだったのかもしれない。

昭和25年、奥様と力を合わせて「碧空(あおぞら)」というお店を始めます。当時は、進駐



大正12年1月6日撮影

想い出の宝箱

お客様を大事にする心
宮本 忠勇さん(85) 今治市

軍にカクテルをふるまうスナックでした。時代の変化と共に、マスターの宮本さんは台湾の飲茶料理をお客さんに楽しんで頂くという画期的なアイデアを思いつきました。それが大人気となりました。

「小龍包」「エビシユウマイ」「ごま団子」などの飲茶料理はどれも絶品で、松山や遠くは県外からの常連客でお店の中はおいしい笑顔で一杯です。連日、大繁盛のお店になったのは宮本さんの「お客様の信用を大事にする」という信念で、日々、味の探求を続けてきたからです。そんな思いが高じて大阪の調理師学校に2年間単身で入学したことも。



昨年、脳梗塞で倒れてからは、二代目の息子さんが秘伝の味を守っています。「リハビリをしてお店に立って、お客さんに喜んでほしい」という一念で、毎日を精進されている宮本さん。「マスターに会いに来たよ」という声に答えようと日々頑張っています。



おじいちゃんに
だっこされる
のが大好き!



森田千城さん宅のマロンちゃん
10ヶ月 ♀ チワワ

今年の1月に生まれました。お孫さんが、プレゼントしてくれて、家族の一員に。

チワワ独特のあごと、耳の横の長い毛がチャームポイントです。とてもおとなしかったのですが、最近声を出して吠えることも。大好きなのは息子のひとみさんと、千城さんのことは、お友達と思っているらしいです。好きな食べ物は、ハムとお肉なんですって。