

「 さ さ え 」

2007年1月発行 情報誌 第18号

発行 NPO福祉用具ネット事務局

住所：福岡県田川市伊田4395（福岡県立大学生涯福祉研究センタ - 内）

TEL / FAX： 0947 - 42 - 2286

E - mail npo-fukusiyougunet@sage.ocn.ne.jp

HP <http://www10.ocn.ne.jp/~npofynet/enter.htm>

情報誌「ささえ」は年4回（1月・4月・7月・10月）発行しています。

福祉用具はあなたの自立をさえます

あなたのささえがNPO福祉用具ネットを元気にします

床ずれ防止ハイブリッドエアマット「ピーウェーブ」

P-Wave

自立支援と快適さを求めて
いよいよ、販売開始！



特定非営利活動法人
NPO福祉用具ネット

「大切な芽を皆さんのやさしさに包まれながら育んでいきたい・・・」

NPO 福祉用具ネットのロゴマークは明石尚典さんのデザインです。

身体状況にあった車いすとの出会いであきらめていた外出ができました！

福岡県立大学助手 中藤 広美（NPO福祉用具ネット理事）

夫の母は約3年前に転倒し入院生活が始まった。その後は言葉も失い寝たきりの状態となり自力での寝返り等が困難な状況になっている。夫や義姉は寝たきりの母を見て切ない思いになることも度々だろうと思う。母が少しでも咳をするとタンが出ていないかと、すぐに口の中を清掃したり、寝返りをさせてあげて母と目が合うと「ほ～ら、ここにおった♪（ニッコリ）」等など、愛情に満ちた接し方をしており母が元気な時の幸せな親子関係が見えてくる。このような生活だが、この春に療養型の病棟への移行を告げられた。それに伴いリクライニングの車いすの購入を勧められた。私は、福祉用具や医療に関する専門的知識はないが、NPO福祉用具ネットの会員であり理事でもある。また、これまで、福岡県立大学福祉用具研究会の活動に8年間関わってきた。そのことが初めて私の家族の役に立ったことを報告したい。

それは、「福祉用具は試して購入すべし！」ということだ。「姿勢を保持できない＝リクライニング。だがリクライニングならどれでも良いとは限らない。その人の身体状況に合わせて選定する必要がある。」ということだ。そこで、NPO福祉用具ネットの事務局長；大山さんに相談し、理学療法士の井内さん（あおぞらの里 行橋訪問看護ステーション）も加わって助けて頂いた。予算の上限を決め、その中からできるだけ母に合ったものを選んでもらった。私は、「選定してもらったら安心！」と思ったが、実はそれからが大変な作業があった。約3年間寝たきり状態の母の身体には数カ所のゆがみがある。また、身長は140cm、体重35kg程度と小柄なため、足がフットレストに届かない。また、車いすの座幅も大きく、姿勢保持が困難な母の上体は横に倒れてしまう。そこで、大山さんが色々なウレタンを見つけてきてくれ、井内さんがサポート位置を探し出してくれ何度もフィッティングをしてくれた。その作業の際に嬉しかったことは、「すみません。ちょっと動きますよ。きついですか。少しの間我慢してくださいね。」と、意識レベルの低い母に優しい表情で話しかけてくれる二人の姿だった。母のために専門家達が汗だくになってフィッティングをしてくれた。言葉のでない母だ。きつくても「きつい」と言えない。だからこそ、母ができるだけ楽な姿勢をとれるように、クッションを用いることが必要だということがお二人の動きでよく分かった。車いすの選定～最終チェックまで実に5回ほど病院に来て頂いた。正直、これほどフィッティングが大変でしかも大切な作業だとは思わなかった。しかし、これだけ丁寧にして頂いたおかげで、母の生活が変わった。それまでは3年近くベッドの上に寝ていただけの母が車いすに移乗し、ずっと隣のベッドに寝ていた仲間の顔を見ることができたり、家族で病院の庭を散歩できた。そしてついに、2006年のお盆には一時帰宅ができたのだ。義姉は「母ちゃんがつぎに家に帰ってこられるのは、死んでからと思っていたからこんな幸せなことはない。」と喜んでくれた。仕事をしながらも朝、夜と毎日病院に看病にいつている義姉。その姉が喜んでくれたことが私はさらに嬉しかった。そして、信心深い義母を、義父やご先祖様がまつられているご仏壇の前に車いすで坐ってもらい、お参りをさせてあげた。私が嫁いでからずっと母にさせてあげたかったことがこの日ついに叶った。嫁の立場として、寝返りも打てずに胃瘻（いろう）までしている母を家に連れて帰ろうと提案することは大きな不安があったが、身体状況にあった車いすとの出会いがあったからこそ、勇気がわいた。

最近では、車いすに座った状態で「広美はどこにおるかね」というと、母の目が私を捜す。私が嫁いできたことをどれだけ認識してくれているのかと、不安だったけれど母は私を家族の一員として認識して、さらに私を「広美」と認識してくれるようになってきたと感じる。「座位を取るようになると、きっとお母さんはかわるよ」と言ってくれた大山さんの言葉は本当だった。NPO福祉用具ネットの存在が母の生活の質を変えてくれた。本当にありがとうございました。

今、思うこと。「福祉用具の開発に王道なし」(その9)

九州日立マクセル(株)新分野開発PT長 坂田 栄二 (NPO福祉用具ネット理事)

畳1枚ほどのビニールシートの表裏面に、やや小ぶりで柔らかそうな小さめのおっぱい状の透明突起物が規則正しく沢山並んでいる。これが最初のエアーマットの試作品であった。

試作屋のオヤジさんは、浪花節？

大山から「寝心地と自立支援」という矛盾する命題を突きつけられ、それからというもの、夢の中で出てくるほど、開発おじさん(松原)が考えあぐねた末の形である。設計変更に至った期間はほぼ1ヶ月。松原の考える期間は短かったのだが、試作期間が2ヶ月と長くかかった。

どうも松原の書いた図面の通りモノは出来そうにないらしい。その試作屋も初めて挑戦するような構造であったからである。首を縦に振らない試作屋さんを説得するために、松原は大阪の試作屋さんまで、足繁く通った。原因は、畳1枚のビニールシートに一度にビニール製お椀を接着する機械は、日本には無いためである。試作屋のオヤジさんは、そんな面倒な仕事はしたくないのである。

松原は、そんなことにはお構いなく、大阪まで出かけていく。彼がオヤジさんにした話は、オヤジさんが作りやすいように、技術的に妥協できる解決案を出すのではなく、このマットがどれだけ大切なものか、どれだけ多くの人々が待ち望んでいるのか、そのことを伝えに行っていたのである。まるでオヤジさんの琴線に触れるような泣き落としの浪花節である。松原も もともと浪花節的だが、オヤジさんの顔色を見て、部分的に設計変更すると当初の設計思想が崩れてしまい、大山の要求に応えられなくなることを恐れていた。そのために頑なに変更を拒否していたのである。

しばらく日にちが過ぎ、ある日、相手のオヤジさんが、電話をかけてきた。

「松原はん。いいもん出来あがったで！。見に来(き)いへんか。？」

それを聞くや、松原は、坂田に

「明日、大阪に行ってくるわ。」

オヤジさんの軽快な声の調子で、松原は

(きっといいものが出来たに違いない。) そう思ったようである。

オヤジさんは根っからの大阪浪花人で、松原の浪花節が通じないはずは無い。そんな期待を持って、翌日大阪に向かった。

そして持ち帰ってきたのが、冒頭のマットだったのである。

「オヤジさんも苦労して良く考えてくれえていたわ。オヤジさんも「あんたのおかげで「福祉の入り口を見たわ」と喜んでくれていたよ。」

松原は満足のいける試作品を手に入れたとともに、良い福祉の仲間を手に入れて帰ってきたことを自慢げに、皆に言って聞かせた。

試作品の評価

松原自慢の試作品は傍(はた)から見て、お世辞にも気持ちよく寝れそうにない。ビニール製で柔らかそうだがごつごつした感は否めない。

松原は、携帯電話のボタンを押しながら、うれしそうに

「大山さんに見てもらおう。きっと驚くよ！」

電話を耳に当て、弾んだ声で

「ちょっと、こっちに来てくれんね。すごい試作品が出来たよ。」

「ホントねー・・・？　今からすぐそっちに行く！」

大山の居る大学から、試作工場までは、いつもなら車で8分程度。大山は今日は5分で来た。多分、田んぼの中の道を近道してきたのであろう。それほど研究費を出す側の大山も、不安だったのか。

試作に作りすぎは無いと言いたい松原。

まず大山の目に飛び込んだのが、試作マットの山積みだった。畳1枚サイズのマットが10枚も積み上げられていたからだ。

「なんで、いっぺんに　こげん沢山作ったんね。寝心地が良いか、悪いかも判っちゃらんのに。1台作れば良からうもんに。」

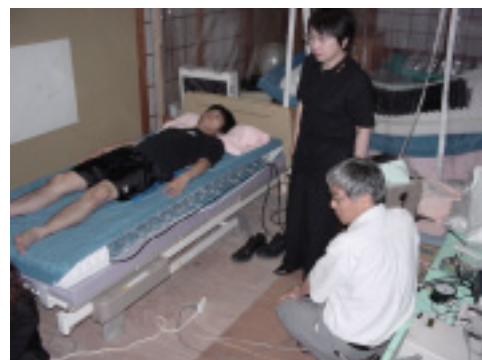
その怒りは、しばらく納まりそうにない。

「お金が　掛かっちゃんよ・・・」

(さすがの松原も沈黙・・・)しばらく経って、

「そげん言うたって、接着強度試験もせんといかんし、耐久試験や移行試験とかしてたら、これでも枚数は足らんとよ。売るもん作る時はこれぐらいは要るとよ。」

消え入るような声で釈明を始めた。



試験をする松原と不安そうに見守る大山

間に合わない測定器

「もう　出来たもんは仕方ないたい。寝てみてどうね？　気持ちいいね？」

切替えの早い大山は、肝心の寝心地を知りたがった。

途端に松原は、元気になって、

「いいよ！ここに寝てみてん。」

ベッドの上にすでに1枚のマットが敷かれている。靴を脱ぐ間も惜しんで、そのままベッドに上がるや大山は、マットの上で寝返りをするかのように、体をあちこち向けながら

「何か、ごわごわするね・・・。カパカパ音がするし・・・。大きさはなんでこんな中途半端なん・・・。」

大山の厳しい指摘が続く。松原は、几帳面にその1言ずつをメモしている。松原に反論のタイミングは与えられない。まるで審査官みたいだ。だんだん評価のテンポがゆるくなった。言い尽くしたのか？

否(いや)そうではない。次のことを考えていたのだった。

「どんだけ体圧が分散しているか測らないけんね。他のメーカーに負けんごとチャンとせなね。」

携帯電話を取り出してダイヤルした先は福岡県工業技術センター。

「西村さん！そちらで　体圧分散を測定できましたよね。どうしたら測っていただけますか？　うちは今、測定器を発注してるけど　まだ入ってきてないんですよ。」

実はその時点では、大山は体圧分散測定器をまだ発注していなかった。測定器をすでに使っている人たちの様子を聞いて、いちばん使いやすいものを買うつもりだったからである。この測定器は価格も高く、壊れやすいし。最初の選択を間違ったら、のちのち困ることになる。大山はそう考えて情報収集中だった。そんなときに松原の試作が思ったより早く仕上がってきたから、工業技術センターに助けを求めたのである。

「いいですよ。いつでも使えるように調整しますよ。」ありがたい工業技術センターの返事であった。

高齢者に多い病気と予防対策（シリーズ4）

社会保険田川病院院長 吉村 恭幸（NPO福祉用具ネット理事）

健康寿命を長くするために、今回は運動について述べます。

人生 90 歳時代となりました。年齢による要介護の原因の中に転倒骨折、関節疾患が後期高齢者ほど多くなっています。

握力でも分かるように、老人の筋力は相当に低下します。加齢による骨量の減少は日本女性に多くみられ、骨粗鬆症の頻度が高くなっています。関節では軟骨の変性がみられ、また各関節が動く範囲も狭くなります。全体の筋力の低下を防ぎ、四肢の運動機能を保つことが大切です。

8 割近くの人が運動不足と感じており、運動習慣を持つ人が増加する傾向にあります。適度の運動は、心肺機能を保持増進させるとともに、高血圧症、動脈硬化や癌といった疾病の危険因子の減少や、糖尿病・高血圧症等の治療に効果があります。

前述のがん予防 14 か条中で第 2 か条「肥満を避ける」、第 3 か条「運動の維持」があがっています。運動をすることは健康寿命を長くするために大切なことです。

運動のポイントは（表 1）

1. 息がはずむ程度
2. 体調に合わせてマイペースで
3. 1 日 1 時間を目標に少しずつ体を慣らす
4. 長く続ける

の様です。

「1. 息がはずむ程度の運動」とは、酸素を取り入れながら行う有酸素運動です。一般には速足歩きやエアロビクス、ジョギング、サイクリングなど全身持久力を養う運動であります。全身を使う運動、力みのない運動、30 分以上続けても行える運動、あまり強弱のない運動と思って目安としてください。

「2. 体調に合わせてマイペースで」行うこととして、その日の健康状態、治療している病気の治療状態やその人の運動歴に従って、自分の年令とその日の体調により決めて下さい。運動の強度は楽にできる程度で運動直後の心拍数が 120 位になる程度です。自分が感じる運動強度としては、「ややきつい」と感じる程度です。

「3. 1 日 1 時間を目標に少しずつ体を慣らす」こととしてのウォーキング（歩行運動）は、足にかかる負担を少なくするためクッション性の高いシューズを履くことが大切で、両足が地面から離れることがなく、重心の上下運動が少なく安定性も高くなります。歩幅を広げ（身長約 45% が目安）、速歩きを心がけましょう。背中を丸めて歩いていると、腰痛などの原因となることがあるので、背筋を伸ばすように注意してください。あまり運動をしていない人は、徐々に速く歩くようにします。時間は、最近「にこにこ運動」も効果があるため、10 分でも 20 分でも分けて歩いても良く、人によっては杖を使ってマイペースで歩くことも良いことです。

「4. 長く続ける」ことがもっとも大切で 3 日坊主では意味がありません。従って運動する場所や時間やコース等、無理をしない状態を選ぶことが必要です。そのために近所の知人と誘い合って歩いたりするのも

表1 運動のポイント

1. 息がはずむ程度
2. 体調に合わせてマイペースで
3. 1 日 1 時間を目標に少しずつ体を慣らす
4. 長く続ける



良いことでしょう。寒い冬期は早朝を避けて気温が1日のうち高くなる午後2時ごろを選ぶのも1つの方法と思います。運動の頻度は毎日行うことが理想的ですが、少なくとも週2～3回は続けることが必要です。特に内臓脂肪症候群の方は、肥満を改善するためには腹式呼吸（おなかを膨らませて深く息を吸い、へこませて息を吐き出す呼吸法）をしながら歩くと減量に効果があります。雨や雪の日などで屋外の運動ができない時は、自宅の屋内でできる運動を行うようにすることも良いことです。

健康づくりのための運動の進め方（表2）に纏めました。

1. 他人とおしゃべりしながらでも続けられる。
 2. 運動中や終了後に苦しみや痛みがない。
 3. 翌朝も疲労や運動の後遺症が残らない。
 4. 運動強度を急増させない。
 5. 一回の運動継続時間は少なくとも20～30分とする。
 6. 運動はできれば毎日、少なくとも週2日は行う。
 7. 炎天下や長時間の運動は水分補給を。
 8. 寒冷時には保温に努める。
 9. 栄養や睡眠時間を十分に。
 10. 体調が悪い時は休む。
- 1～10の項目を守ってください。

運動の前に水分を補給してすぐに歩き出す人が多いのですが、早朝に起きて水分を飲んででもすぐ血液の中に吸収されていません。胃に水分を入れても血液の中に吸収されるまで20～30分位が必要ですから、その後に運動を始めてください。

ゲートボールの健康効果（表3）

田川市郡の中で各町内会にゲートボール場が作られています。ゲートボールの健康効果は大きいと思います。

1. ゲートボールの30分競技で700歩は歩くことになり、速足ではないが運動になっています。ゲートボールをしている人へのアンケートでは、1年目で腰痛や肩こりが減ったと答えた人が20～30%います。
2. 「家族の雰囲気明るくなった」や「人間関係の向上や仲間づくりに役立った」との答えがあり、体調の良さや、メンタルストレスの解消にも役立っているようです。
3. コツコツと毎日適度な運動量となるため、健康維持には最適な運動となっています。
4. 常に攻める気持ちを持ち、頭を使うスポーツであり、精神面でも若さを獲得することができます。従って、町内にゲートボール場を作ることは良いことです。

ものに集中して運動すること、リズム運動をすることは脳内のセロトニン神経を活性化してセロトニン分泌量が増加し、脳の活性化や幸福感をもたらすことが考えられます。

好天の日にお日様の光刺激を受けて運動することで、心も癒されるのです。

表2 健康づくりのための運動の進め方

- 1 他人とおしゃべりしながらでも続けられる
- 2 運動中や終了後に苦しみや痛みがない
- 3 翌朝も疲労や運動の後遺症が残らない
- 4 運動強度を急増させない
- 5 一回の運動継続時間は少なくとも20～30分とする
- 6 運動はできれば毎日少なくとも週2日
- 7 炎天下や長時間の運動は水分補給を
- 8 寒冷時には保温に努める
- 9 栄養や睡眠時間を十分に
- 10 体調が悪いときには休む



ゲートボールの健康効果

表3

1. ゲートボールの30分競技で700歩は歩く
1年目「腰痛」「肩こり」が減った 20%～30%
2. 家族の雰囲気が明るくなった
人間関係の向上や仲間づくりに役立った
3. コツコツと毎日適度な運動量となる
健康維持には最適
4. 常に攻める気持ちを持ち、頭を使うスポーツ
精神面で若さを獲得することができる



町内にゲートボール場を作る！

近況報告（9月末から12月まで）

第33回東京国際福祉機器展に出展

2006.9.27～29 東京ビッグサイト

130,627 人来場 632 社出展

今年も九州日立マクセル（株）が「HITACHI」のブースに出展しました。



第8回 西日本福祉機器展出展

2006.11.9～11.11 西日本総合展示場

110 社出展

今年は、NPO福祉用具ネットと九州日立マクセル（株）と福岡県立大学福祉用具研究会、株YMC・八夢会と共同で出展いたしました。



江藤グループ展示会出展

2006.10.21～10.23 大分九州石油ドーム

大分でもP・Waveの販路開拓に江藤酸素（株）様のご協力でPRをしています。昨年度から2回目の出展です。



福智町自立支援フェスティバル開催

2006.10.15 福智町地域交流センター 基調講演

児童センター

福祉用具展示



バリアフリー研究会開催

5月から毎月1回開催しています。

6回目 10月6日 条例附置施設について

7回目 11月2日 建物設置基準について

8回目 12月1日 公共輸送車両について



住宅改修研修会開催

2006.12.9 福岡県立大学にて

テーマ「トイレ・浴室の住宅改造の基本」

講師 佐賀大学医学部 松尾清美助教授

参加者 53名

（有）直方メディカルサービス主催福祉機器展示会

2006.12.16～12.17

会場 イオン直方ショッピングセンター

その他

P・Wave販路開拓のための営業活動

企業からの開発相談及びモニター実用試験の受託

福祉用具選定や住宅改修に関する相談

福智町体力測定の結果整理など

新年度会員募集 平成 19 年度の新会員募集中! 会員継続手続き開始!

現在会員としてご支援いただいている皆様も引き続いて次年度も会員としてご支援いただきますようお願い致します。継続手続きの書類を送りますので 5 月末までに年会費の振込みをお願いします。(NPO の事業年度は毎年 4 月から翌年 3 月末まで)

会員になると会員価格で研修会を受講できるなどのメリットがあります。

- 個人入会金 1,000 円 ■ 年会費 4,000 円 ■ 合計 5,000 円
 - 団体入会金 2,000 円 ■ 年会費 30,000 円 ■ 合計 32,000 円
- (* 会員の継続の場合は年会費のみとなります。)

- 賛助会員 1 口 3,000 円 (1 口以上)

*お問合せ先 電話/FAX 0947-42-2286 (担当 大山)

今年度の予定

- 1 月 27 日(土) 福智町自立支援フォーラム第 3 弾予定 (講演・シンポジウムなど予定)
- 1 月 12 日(金) バリアフリー研究会 18 時から 20 時 道路について
- 2 月 2 日(金) バリアフリー研究会 18 時から 20 時 公園 屋外駐車場 団地について
- 3 月 2 日(金) バリアフリー研究会 18 時から 20 時 まとめ



この 5 年間で振り返って

事務局 大山 美智江

平成 14 年から NPO 福祉用具ネットの専任の職員としてこの 5 年間仕事を続けてきました。坂田理事がこの「ささえ」の中(今、思うこと。「福祉用具の開発に王道なし」シリーズ今回で 9 回目)で NPO のようすが詳細に描かれていますが、この 5 年間は私の人生の中では本当に貴重な体験ばかりでした。田川弁での会話のようすが描かれており私も苦笑しながら原稿をいただき発行の準備をしています。少々オーバーかなと思われるところもありますが、事実とそうかけ離れてはいないので黙認しています(笑)。私も田川に住んで 18 年になりますがすっかりとこの地に馴染んでいるようです。私の周りはとても紳士・淑女の立派な皆さんばかりなのにどうして私の言語はこんなに庶民的? になってしまったのでしょうか。そうなんです。もともと大分の田舎育ちだからなのであります。

読者の皆様からいろいろと反響があります。「NPO のこれまでのようすがよく分かり面白い」との意見が多いのですが、実態はもっと厳しいものかもしれません。毎日は辛さと喜びが紙一重の状況です。理事会では「大山さんそんなに悲壮感をもたないで」といわれます。資金面が一番苦しいのでいつの間にか私は「同情するなら金をくれ!」が本音となってしまいました。何とか 5 年間頑張ってきましたが相変わらず苦しい状況には変わりません。本当に恥ずかしい話ですが大声で泣いたり笑ったり悪戦奮闘をしながら振り返る余裕もなく未知の仕事にチャレンジをし続けたように思います。経理のことはもちろんですがパソコンのことなど何も知りませんでした。一看護師であった私が、今は福祉のまちづくり計画策定事業やイベントの企画、さらに NPO の事業の報告書から情報誌の発行など印刷物のすべて、ホームページ作成まで殆んどできるようになりました。私の人生の中で今が一番成長? している時かも知れないなと感じているほどです(もっと早くに成長したかったな~と後悔ばかりの人生)。その理由も自分でよく分かっています。それはサポートをしてくれる素晴らしいスペシャリストに囲まれているからなのです。ボランティアで活動してくださる方、頭脳で支えてくれる理事の皆さんや支援していただいている企業の方達、そしてやさしい友人達に恵まれていることに本当に感謝しています。みなさん本当に有難うございます。これからも宜しくお願いします。