

シャワーチェアをよろしく

お風呂での動作は裸で、しかも全身運動を伴います。本当は自力でゆっくり入りたいお風呂ですが、なかなか…。かといって浴室をリフォームするには場所、高額な費用、一度作ると変更が難しいなどの課題が山積。

そこで手軽に用いられるのがシャワーチェア。しかし狭い浴室では場所をとり、お荷物にもなりかねないこともしばしば。ご本人も介護者やご家族にとっても安全で楽しい入浴時間を生むシャワーチェアを、次のような視点で探してみましょう。

- 1. 安心感：入浴されるご本人の感覚なので見た目にはわかりません。しかし体格にあった椅子の大きさは注意しましょう。お尻を載せる座面の広さが適当、足がしっかり床につけるかなどからわかります。
- 2. 安定性：身体を他人に洗われる時、声かけされていても気持ちのよいものとは限りません。

身体を動かされるのでバランスを崩しやすいのです。肘宛てや背もたれは外からの力（外乱）に弱い方、筋力の低下や平衡機能障害のある方には欠かせません。

- 3. 扱いやすさ：例えばコンパクトであれば介護者・家族がシャワーチェアのメンテナンスを浴室の掃除の一環としてできます。また、折り畳めると持ち運びや片づけに便利です。



●シャワーチェアは介護保険・身体障害者自立支援法の日常生活用具の給付対象製品です。自治体によっては定価の一割負担で済みますので、高齢の方がいれば一家に一台あっても不思議ではありません。シャワーチェアを選択ではケア・マネージャーやリハビリのスタッフ、福祉用具を取り扱っているお店の福祉用具相談員に相談にのってもらえます。

●取材協力 株式会社松本義肢製作所、ハートフルショップ・エイド

*家でも温泉気分、アロマバス

日本の文化として季節ごとにアロマバスを楽しむ伝統があります。アロマは香りが特徴ですから、嗅覚刺激（フェロモン）によりオキシトシンのような気持ちよいホルモンがたくさん分泌され、疲れをとり、痛みを和らげられるとされています。

季節ごとのアロマバスの例です。アロマをお風呂に入れる際、植物類を洗濯ネットに入れると後片づけが簡単にできます。

- 1～3月： 松湯では門松など正月飾りの残り物の有効利用。大根湯では捨ててしまう葉を乾燥させて保存しつつでも利用。ヨモギ湯でいち早く春の到来を感じましょう。
- 4～6月： 花と緑が萌え出る季節。桜湯、菖蒲湯、どくだみ湯。きつと長生き間違いなし。

- 7～9月： 暑さに負けない免疫アップ。モモ湯、ミント湯、菊湯。
- 10～12月： 温かいお風呂が恋しい時期のショウガ湯、ミカン湯、ユズ湯。捨てる皮を干してネットに入れて使えば湯が濁ることもなく、気持ちいい。

アロマ+炭酸風呂の例です。季節湯やアロマオイルに加えて、炭酸風呂にすると代謝もさらに良くなり肌にも良いとされています。

簡単作り方：重曹大さじ2杯、クエン酸大さじ1杯をお風呂に入れます。シュワシュワの泡（二酸化炭素）がでます。消えてもポカポカ効果が持続、残り湯はお風呂掃除や部屋のふき掃除に使えば、汚れが良く落ちます。残り湯を洗濯槽に入れて回せば、ピカピカ。冷え性の方はさらに塩を大さじ2杯入れて保温効果アップ。

金城学院ファッション工房

所在地 〒463-8521 名古屋市守山区大森2-1723
金城学院大学/生活環境学部/環境デザイン学科

問い合わせ

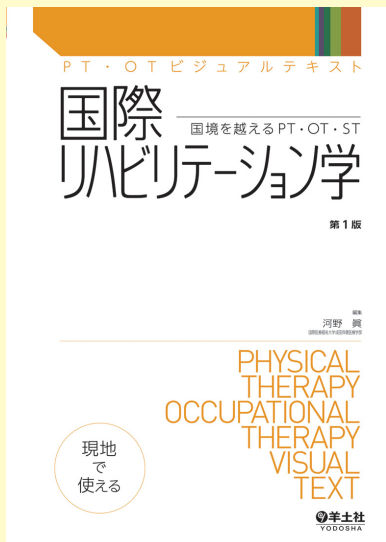
平林 由果 (hirabaya@kinjo-u.ac.jp) (研究室 W3-533)
電話：052-798-0180 (代表番号) FAX：052-798-0370 (学部事務室)
ホームページ：http://www.kinjo-u.ac.jp/f-kobo/top/index.html
スタッフブログ：http://ameblo.jp/kinjo-f-kobo/

なごや福祉用具プラザ 技術ボランティア

なごや福祉用具プラザを拠点として活動しているボランティア・グループ 自助具・IT・被服の3部門で構成されています。日常生活に必要な用具や被服、ITの工夫が必要なときの相談窓口があります。市販品で間に合わないとき、身体的な障害のために自由に用具が使えないとき、その人のためだけの工夫を考え提案、製作しています。経験豊富なボランティアが協力して製作にあたっています。(実費負担・出張相談)
所在地 〒466-0015 名古屋市昭和区御器所通り3丁目12-1 御器所ステーションビル3F
電話：052-851-0051 FAX：052-851-0056 電子メール n-plaza@japan-rehab.or.jp
問い合わせ なごや福祉用具プラザ (TEL：052-851-0051) に「...の相談で」とお電話ください。
相談内容に応じてボランティアへ橋渡しをいたします。来訪や出張日時調整をいたします。
なごや福祉用具プラザの営業時間：午前10:00から午後6:00 営業日：火曜日から日曜日
休業日：月曜日・祝休日・年末年始 (月曜日が祝休日の場合、翌火曜日休み)
被服ボランティアの活動日は 毎月第2、4、火曜日の午後

書籍紹介

「国際リハビリテーション学 ~国境を超えるPT・OT・ST~」



河野眞：編集
羊土社2016年4月発行
6800円+税

「家族に介助の仕方や訓練方法を指導するけど、うまく伝わらない」「他職種や地域の人にリハビリや障害のことを知ってもらいたいけど、どうすればいいんだろう??」そんな悩みを持つセラピストに、この本をおすすめする。

ここに書かれているのは、患者・障害者が住み慣れた地域で暮らすことを応援する方法。例えば、家族に介助指導するときの注意点、家にある道具で作れる自助具の作り方、座位保持いすやスロープのサイズを業者に指示する方法、などが具体的に紹介されている。また、障害啓発イベントの開催や、障害者にやさしい地域づくりなど、障害の理解やリハビリテーションの知識・技術を一般市民に伝える方法も載っている。

この本を書いたのは途上国のリハビリテーションに携わった経験を持つPT (理学療法士)・OT (作業療法士)・ST (言語聴覚士)。これから海外協力を志すセラピスト向けに書かれた本だが、途上国でのリハビリ現場だけでなく、国内での地域リハ (多職種連携、住民への啓発活動、地域づくり、防災や災害時のリハビリテーション) や、リハビリテーションの現場における多文化共生にも使える内容だ。

「国際リハビリテーションの魅力は、自分たちセラピストが身につけている知識や技術が、国・社会・文化・言葉の違いを越えてもなお有効であることを知る喜びにある」冒頭に書かれたこの一文に、編者の、そして執筆者はじめ国際リハに携わったセラピストたちの思いが表れている。福祉施設や地域生活支援の現場で孤軍奮闘する人にも、ぜひ読んでほしい。

脳トレクイズ

今号のテーマは温泉。繁忙な日常のから解き放たれて、のんびりゆっくり湯に浸かりたいものです。今回の出題は、そんな気持ちをそのままに。設問に答えて、マスに当てはまる文字を入れましょう。出題は、A～Dをつなげてできる4文字のことばです。

1		2	3	4	5
6	C	7	8		
	9	10			A
11				12	
			13		14
15	B				



出題
ピンクの枠の四文字をつなげてできることばは?

タテのカギ

- 1、スシの〇〇?
- 3、江戸時代に始まったお伊勢さんへの団体での参拝。祈願成就のお礼参り
- 4、世にも〇〇な美人
- 5、ある地点を通って目的地に行く
- 7、ぼっちゃり顔?にヒゲの川魚
- 10、地図記号の上
- 11、滝に打たれて身を清める
- 12、〇〇〇と言えば青森?
- 14、〇〇〇と言えば髪をとくもの、でも、食い意地が張ってつい焼き鳥とか...

ヨコのカギ

- 2、素人なのに力量が優れて、プロびっくり
- 6、自分のことはつい〇〇に上げて
- 8、海の底に平べったく潜んで...
- 9、マンガの美少女主人公は、こんな髪型?
- 11、雨の降ったあと、道にこれが...
- 13、昔なら万年筆、今はプリンタを連想
- 15、重いものを持ち上げた時、激痛が...

答えは4頁にあります