

テーマは「**優しさ**」福祉について考えます。 優しさ通信NO. 1
ここでは障害者のことを、「障がい者」と記しています。ご理解ください。

平成30年 **10**月の**優しさ**通信

目次

- (1)  ステッキ 身長の半分+ヒール高が目安
 - (2)  アルツハイマー 治療より予防
 - (3)  70歳以上2割越え 人口推計
 - (4)  認知症と生きる 人として接する技術
- ♥ 今月の福祉用具－移乗関連用具その10 移乗動作で使用される用具リフト4

(1) ステッキ 身長の半分+ヒール高が目安

・適正なステッキの長さは、自身の身長に靴のヒール高を足した数字です。

(2018年9月58日 日本経済新聞記事から抜粋引用)



(2) アルツハイマー 治療より予防

進む創薬研究 効果を確認 原因たんぱく質 蓄積防ぐ

- ・大阪市立大学は、薬を鼻から入れて予防効果と安全性を両立する方法を開発。
 - ・理化学研究所は、予防につながる標的のたんぱく質を発見。
- あアルツハイマー病は認知症全体の6割を占め、脳に異常なたんぱく質がたまって神経細胞が死ぬ病気。
- ・異常なたんぱく質の蓄積は発症の20年以上前から始まり、ある程度の神経細胞が死ぬと物忘れなど認知障害の症状が現れ始める軽度認知障害（MC I）になります。
 - ・死んだ神経細胞は元に戻らず治療が難しくなるため、予防が重要とされます。
 - ・高齢者の約4人に1人が認知症やその予備軍の軽度認知障害とされます。
 - ・認知症患者は2012年で推計462万人で、2025年には700万人前後となる見通し。

(2018年9月9日 日本経済新聞記事から抜粋引用)



テーマは「**優しさ**」福祉について考えます。 優しさ通信NO. 2
ここでは障害者のことを、「障がい者」と記しています。ご理解ください。

(3) 70歳以上2割越え 人口推計

- ・70歳以上の人口は、前年比100万人増の2618万人。
- ・総人口に占める割合は20.7%で、初めて2割を超えました。
- ・65歳以上の高齢者も44万人増の3557万人で、全体の28.1%と過去最多。
(2018年9月17日 日本経済新聞記事から抜粋引用)

(4) 認知症と生きる 人として接する技術

認知症のケア技術「ユマニチュード」

・見る、話す、触れる、立つという、人として大切な4つの柱を支えるため、フランスの体育学の専門家、イヴ・ジネストラが考案した哲学と技術。

(2018年9月21日 日本経済新聞記事から抜粋引用)



※ユマニチュード

- ・ケアの対象となる人の「人間らしさ」を尊重し続けます。
- ・ケアをする人は、ケアを受ける人に、たとえ反応がなくても「あなたを大切に思っています」「あなたはここにいますよ」というメッセージを発信し続けます。
- ・「見る」「話す」「触れる」「立つ」という人間の特性に働きかけます。
- ・重要なポイントは「ご本人のレベルに応じたケアを本当に提供しているかどうか」。
- ・「見る」：水平に目を合わせて、正面から、顔を近づけて、見つめる時間を長くするようにします。
水平な高さは「平等」、正面の位置は「正直・信頼」、近い距離は「優しさ・親密さ」、時間の長さは「友情・愛情」というポジティブなメッセージになります。
- ・「話す」：ポジティブな言葉を用いて、優しいトーンで、穏やかに、歌うように話しかけます。返事やうなずきなどの反応がない場合は、自分の行っているケア内容を実況中継してみます。
- ・「触れる」：ポジティブな雰囲気できゅっくりと、手のひら全体で広い面積で、なでるように優しく触れます。
敏感な部位にいきなり触れると驚かせてしまうため、最初は上腕や背中などから触れましょう。
- ・「立つ」：骨に荷重をかけて骨粗しょう症を防いだり、筋力の低下を防いだりする生理的メリットがあります。血液循環を改善し、肺の容量を増やすこともできます。(参考文献：「ユマニチュード入門」「ユマニチュード」という革命)

テーマは「**優しさ**」福祉について考えます。 優しさ通信NO. 3
ここでは障害者のことを、「障がい者」と記しています。ご理解ください。



今月の福祉用具－移乗関連用具

その10 移乗動作で使用される用具

リフト4

(4) 天井走行式リフト

- ・天井に取り付けたレールに沿って、自力移乗が不可能な人をベルト状やシート状の吊り具を使用して、目的の場所に移乗させるリフト。

(参考：福祉住環境コーディネーターテキスト&福祉用具専門相談員研修用テキストより)

