

テーマは「**優しさ**」住まいの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28年3月の優しさ通信



**発達障害 早期発見へ 地域の小児科医らに研修**

### 厚生労働省、今春から 専門医と連携

自閉症やアスペルガー症候群などの発達障害について、厚生労働省は今春から各都道府県と政令指定都市で、地域で開業する小児科医らを広く対象にした研修を始めます。

障害に対する認識を底上げし、幼少期での早期発見と支援につなげるのが狙いです。

通常学級に通う小中学生の6.5%に発達障害の可能性があると推計されています。

**※発達障害**：自閉症やアスペルガー症候群、学習障害（LD）、注意欠陥多動性障害（ADHD）などの総称。特定の物事へのこだわりが強かったり、他人の気持ちを読み取れなかったりすることがある。特徴は様々で、音や光に強い反応を示す感覚過敏を伴うことも多い。大人になってから受診し、診断されるケースも増えている。

（2016年2月1日 日本経済新聞記事から抜粋）



**「笑わない」体調不良1.5倍 お年寄り対象 東大など調査**

### 笑いの効用 強調

普段ほとんど笑わないお年寄りが「自身の健康状態が良くない」と感じる割合は、毎日よく笑うお年寄りに比べて1.5倍以上高いことが、東京大学や千葉大学などの研究グループの調査でわかりました。

声を出して笑う頻度を尋ねたところ、「ほぼ毎日」と答えたのは、男性が38%、女性が49%。「ほとんど笑わない」と答えたのは、男性が10%、女性が5%でした。

ほとんど笑わない人で、現在の健康状態について「あまり良くない」「良くない」と答えた人の割合は、ほぼ毎日笑う人に比べて、男性が1.54倍、女性が1.78倍高くなりました。よく笑う人ほど健康であるという可能性を示しています。

（2016年2月4日 日本経済新聞記事から抜粋）

テーマは「**優しさ**」住まいの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。



**高齢者施設で虐待 最多 2014年度35%増300件**

**認知症患者など 家族や親族は1.5万件**

厚生労働省は、2014年度に特別養護老人ホームなどの介護施設で発覚した職員による高齢者への虐待は、300件だったと発表しました。

前年度より35.7%増加。虐待への問題意識が高まり、表面化するケースが増えたとみられます。

(2016年2月6日 日本経済新聞記事から抜粋)



**杖の移動販売、全国で 専門店「つえ屋」、今春から**

**FC方式、専用車も販売**

杖専門店のつえ屋は、今春から杖の移動販売を全国展開します。

足が不自由で自分に合った杖を店で選ぶのが難しい高齢者らの需要を見込みます。

つえ屋は2012年から専用車に約400本の杖・ステッキ類をのせて老人ホームや病院、介護施設などを巡回するサービスを始めています。商品の価格は1万5千円程度が中心です。

(2016年2月22日 日本経済新聞記事から抜粋)



**車バック警報音 どう徹底 徳島で初の義務化条例**

**「障がい者に安全を」訴え 運送業、騒音苦情に戸惑いも**

資格障がい者が引かれて死亡した事故を契機に、トラックがバックする際などの警報音装置について使用を義務づける全国初の条例が昨年12月、徳島県で成立しました。

車両に警報音装置がついている場合に使用を義務付ける内容を盛り込みました。罰則はありません。

(2016年2月24日 日本経済新聞記事から抜粋)





## 認知症にならない生活って？

### 「歩きながら計算」で頭の体操 皮肉屋・孤独な性格はリスク

- ・2013年に厚生労働省が発表した調査結果では、65歳以上の認知症の人は約15%に当たる462万人。軽度認知障害（MCI）の診断を受けた400万人を加えると862万人。4人に1人は何らかの認知機能低下があるという計算。
- ・軽度認知障害のまま放置すると約5～7年でその半数ほどが認知症に進行。
- ・患者のピークは85～89歳。若年性認証は5%。
- ・認知症予防に効果があるのは、運動の習慣化、認知機能向上のために考案された課題をする教育（脳トレ）。食事による十分な栄養や社会性、睡眠など。総合的に組み合わせることで効果をあげています。
- ・何か体を動かす作業をしながら、頭を使うことがポイント。
- ・2014年にフィンランドで報告されたレポートでは、他人に対して否定的に考える皮肉屋の人ほど認知症になりやすいという結果。他人に対して否定的な項目に同意した人は、そうでない人より認知症であるリスクが3倍高い。
- ・社会性を持つことが重要。皮肉屋の人は、否定的になるあまり、人とうまくいけなくなり、孤独な感情が強い可能性。
- ・軽度認知障害患者は家族から否定され現状に不安を感じたり孤独になったり。
- ・ほとんどの認知症は加齢性の疾患で、若いころからの生活習慣の積み重ねで起こると考えられます。
- ・学歴が高い人ほど認知症になりにくいようです。知的探求心が旺盛なことが関係すると考えられています。

### 認知症にならないために必要な5つのポイント

- ①運動：少なくとも2日に1回は30分以上の散歩を。
- ②社会性：気軽に話せる友人を持ち、「人の役に立っている」という自信を持つ。皮肉屋にならない。
- ③教育（脳のトレーニング）：「認知力」「記憶力」の向上に役立つ教材などを活用したり、プログラムに参加したりする。
- ④食事：ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜、ドコサヘキサエン酸（DHA）を含む魚介類などを積極的に摂る。
- ⑤睡眠：質の良い眠りを。睡眠不足にならない。

### 「できない」→「困った」が脳を活性化

できずに「困った」「どうすればいい」と思うときに脳は活性化します。

（2016年2月13日 日本経済新聞記事から抜粋）

テーマは「**優しさ**」住まいの福祉について考えます。 優しさ通信NO. 4  
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。



## 逆走 周辺に警告 国交省 情報板・カーナビ活用

### 7割が高齢者 昨年259件

高速道路を誤って逆走する車の事故を防ぐため、国土交通省は、周辺を走る車に逆走車の接近を知らせるシステムを開発することを明らかにしました。

道路の情報板やカーナビに警告を表示します。2018年度の導入を目指します。

高速道路を逆走した車の事故は2015年に46件発生し、このうち26件は死傷事故。

事故に至らなかったケースも含めると、全国で計259件の逆走を確認。運転手の約7割は65歳以上の高齢者でした。

(2016年2月27日 日本経済新聞記事から抜粋)



## 今月の福祉用具－入浴関連用具 その4 洗い場での動作

- ・ 洗い場での動作は滑りやすいため、洗い場の床は水にぬれてもすべりにくい表面仕上げにします。
- ・ 出入り口にグレーチングを設ける場合は、すべらないように溝の向きや材質に注意。
- ・ 身体を洗う場合には、容易に立ち上がりができ、安定した座位が保てる腰かけ椅子（スツール）が有効で、ひじ掛けや背もたれの有無は座位の安定性の程度によって選択します。
- ・ 座位の高いスツールを利用した場合、洗面器の置き場所に考慮します。
- ・ できれば300～400mm程度の比較的座面の高いスツールの使用を前提とした洗い場の設計が必要です。
- ・ シャワーで身体に直接湯水を浴びる場合は、湯温一定のサーモスタット水栓が安全です。
- ・ 高齢者や障がい者にはハンドル式水栓よりもレバー式の方が操作しやすいそうです。

(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)

