

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11月の優しさ通信



### 高齢者の運動能力 伸びる スポーツ庁

#### 75歳以上は最高 健康志向一段と 30代女性は低下傾向

- ・スポーツ庁は、2015年度の体力・運動能力調査の結果を公表。
- ・75~79歳の男女と65~69歳の女性が過去最高。高齢者の運動能力の向上傾向が鮮明。30代の女性は低下傾向。
- ・週1日以上運動する人の割合を1985年度と比較すると、男性は一部の世代を除き大きな変化はありませんでしたが、女性は40代前半までが全世代で下回りました。

#### 部活経験より今の運動

- ・生徒・学生時代に部活動をしていなくても、現在、定期的に運動していれば健康に良い影響を与えることが分かりました。

(2016年10月10日 日本経済新聞記事から抜粋)



### 認知症一因、iPSで解明 京大など 新薬開発へ足がかり

- ・京都大iPS細胞研究所は、認知症などの原因となる「前頭側頭葉変性症」が発症する仕組みを解明。
- ・前頭側頭葉変性症は、遺伝子の変異によって起きます。大脳の前頭葉や側頭葉の神経細胞が変化し、行動や言語に障害が生じます。

(2016年10月12日 日本経済新聞記事から抜粋)



### 介護の自己負担 上限上げ 厚労省検討、月7200円増軸に

- ・厚生労働省は、介護保険で利用者が支払う自己負担額について、「高額介護サービス費」の月額上限を引き上げる検討に入りました。
- ・一般的な所得層では今より7,200円引き上げ月44,400円にする案が軸。

(2016年10月15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。



## 介護用具 価格に上限 レンタル代 地域差是正へ

### 財務・厚生省検討 価格差、10倍超も

- ・財務・厚生労働省は2017年度にも、介護ベッドなどの介護用具のレンタル価格に上限を導入することを検討。
- ・介護保険では、介護用具のレンタル代の自己負担割合を1~2割に抑えています。
- ・レンタル代は品種や地域によって価格に大きなばらつき。
- ・全国平均では月額平均が8,803円の介護ベッドが、地域によっては月10万円取引。35製品でも2倍以上の価格差。
- ・「参考価格」のようなかたちで、国が全国一律の貸与価格の上限を設けることを検討。
- ・介護用具のレンタルや販売に関わる指定事業所は全国でおよそ6200あり、2014年度に保険から支払われたレンタル代の総額は2700億円超。
- ・介護給付費は2025年度には、現在の10兆円から2倍の20兆円に増える見通し。

### ※介護用具 11種目が公的保険の給付対象

- ・公的介護保険の給付対象としている用具。車いすや介護用の特殊ベッド、手すり、歩行器、杖などの11種目。
  - ・介護用具を1~2割の自己負担でレンタルできます。
  - ・要介護度に応じてレンタルできる用具が制限。
  - ・比較的軽度な介護者向けの介護用具ほど価格差が大きくなっています。
- (2016年10月30日 日本経済新聞記事から抜粋)





## 今月の福祉用具－移動関連用具

### その1 車いす3

#### ☆高齢者の姿勢の崩れ

##### (1) 骨盤が後ろに傾く姿勢

###### 原因

- ①座面の奥行きが長すぎる。
- ②座面に浅く座っている。
- ③フットレストと座面までの距離が長い。
- ④骨盤を正しい位置にすると体幹バランスが悪くなる。
- ⑤身体機能による場合。

###### 対策

- ①大きさを合わせる。

座面の奥行きを身体の大きさに合わせます。膝裏に若干余裕のある程度の長さに。フットレストの高さを調節します。

- ②座面角度をつける。

座面の前を上げるとお尻が前に滑らなくなり、骨盤の傾きが維持されやすくなります。ティルト機構を利用すると、車いすに乗る時には座面を平らに、また必要に応じて座面角度をつけることができます。

※ティルト機構：シート（座面）の傾斜角度を利用者の身体状況に合わせて自由に変えられるようにしたもの。

##### (2) 円背による姿勢

理学療法士や作業療法士の判断を確認します。

###### 対策

- ①バックレスト形状を円背に沿わせます。
- ②バックレスト角度を大きくし、背にあてものを入れます。

##### (3) 骨盤が左右に傾く姿勢

片麻痺などでよく見る姿勢

###### 対策

- ①理学療法士や作業療法士に相談してから対応します。
- ②クッションを利用して骨盤の左右の高さを調整します。

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。

③エア式クッションの中に、左右で空気圧を変えられるものがあります。

④アームレストの高さを調節します。

(4) 両足が内側に寄る姿勢

対策

内転防止パットを股の間に固定する方法もあります。

(5) 体幹が左右に傾斜する姿勢

対策

①アームレストの高さを調節し、両肘をしっかりとアームレストにのせます。

②座面がスリング・シート（帆布の座面）の場合は、合板を座面に固定して、その上にクッションや船底型のクッションを使うなどして、座面を平らにします。

③座面をティルトし、体重を広い範囲で受けるようにします。

(6) 姿勢修正のしかた

①介助者は足を広げ、腰を低くして介助します。

②介助者は車いすの後ろからかがみこみます。

③本人の両肘を曲げ、両方の前腕を合わせて手で持ちます。

④本人の体幹を前屈させて、介助者は本人の腕を自分の側に引き寄せるようにします。体幹を前傾させればさせるほど、本人の臀部の体重負荷が減少するので楽に引き寄せることができます。

☆前から介助する方法

①車いすのレッグレストをはずします。

②介助者は片足を本人の脚の間に入れます。

③本人の体幹を前傾させ、介助者の片側の骨盤で本人の肩を支えます。本人の体を斜めにし、片側のお尻の負荷が小さくなるようにします。

④浮いている側のお尻の下に手を入れ、持ち上げるようにしながら後ろ側に移動させます。

⑤介助者は足を入れ替えて反対側の修正を行います。

⑥1～3回繰り返して、骨盤が平行になるように調整します。

(7) 座位姿勢をかえる

体を動かさずに、長時間同じ姿勢で座り続けることは苦痛です。適度に座位姿勢を変える必要があります。

上半身に筋力がある場合は、手でアームレストを持ち、肘を伸ばす動作（プッシュアップ）でお尻にかかる圧力を軽減させます。

自分では全く体を動かさない場合は、ティルト機構、リクライニング機構を利用してお尻にかかる体重を分散させます。

（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）