

# やさしいかいご

2021 夏  
Vol.46

特集

ご存知ですか！？  
生活を助けるための道具『自助具』

令和3年度 市民向け介護講座のご紹介  
やさしいお料理レシピ





# ご存知ですか！？

## 生活を助けるための道具『自助具』

加齢や病気・ケガなどで体が不自由になった時、これまで行っていた生活動作が難しくなるなど日常生活に支障が出てことがあります。このような時に役立つ福祉用具を『自助具』と言います。

『自助具』は、身の回りの生活動作をより便利に、より楽にできるよう工夫された特別な道具で、食事や入浴・更衣に至るまで様々なものがあります。

今回は食事に関する『自助具』をご紹介します！



### 箸



上部はピンセットのようにつながっているため、箸先が合わせやすくなっています。左右どちらの手でも使えます。



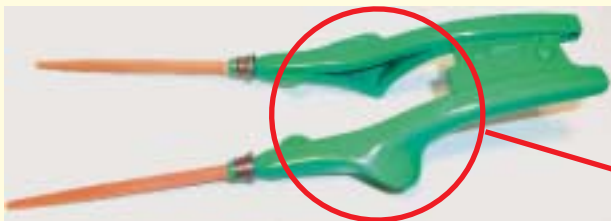
クリップ



箸をつなげているクリップは着脱式になっているため、箸を抜いて洗えるので衛生的です。また、握りの位置をクリップで調整することもできます。



箸先が平らで滑り止め加工がされているため、合わせやすく、軽い力でも簡単に挟むことができます。



グリップ

グリップのデザインが指に添うように作られているため、楽に持て、わずかな力でも挟むことができます。



# スプーン・フォーク

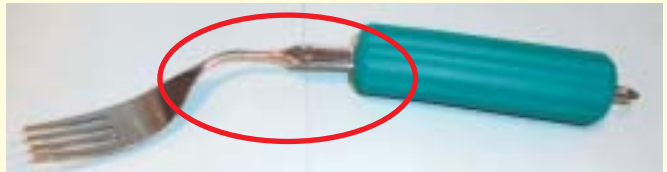


開いた状態

箸・スプーン・フォークの食事動作（すくう、刺す、つまむ、のせる、切る、引っ掛ける）をひとつにまとめた多機能な自助具です。



真っすぐな状態



○の柄の部分が自由自在に曲がります。手首の動きに制限がある人に便利で、使いやすい角度に調整ができます。



柄の部分が形状記憶素材のため70以上のお湯で温めると柔らかくなり、持ちやすい形に変えることができます。



食べ物をすくいやすいように、先端が平らになっています。また、すくう部分が浅いため食べ物が残りにくく、口の中に取り込みやすい形状です。素材がシリコンゴムのため、口元や歯茎にもやさしく触れます。



ポケット口

握ることが難しい人は、ホルダータイプを使うと便利です。持ち手部分にあるポケット口にフォークなどを差し込み、ベルトを手のひらに巻いて固定します。

# 皿・コップ

すくいやすいように、仕切りを高くしたワンプレート（一皿）タイプのお皿です。底面には滑り止め加工があり、滑り止めマットと組み合わせると、より安定感が増します。



滑り止め加工

滑り止めマット



飲み口



シリコンゴムに飲み口（切り口）が入ったペットボトル用のキャップです。普段はぴったりと閉じていますが、軽く噛むようにくわえたり、唇で押さえたりすると飲み口が開きます。中身が少しずつ出るため、一気に口の中に流れ込む心配がなく、倒れても逆さにしてもこぼれません。

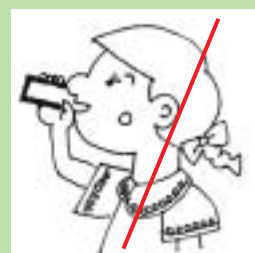


～ 断面 ～  
中が空洞で底が細くなっています。

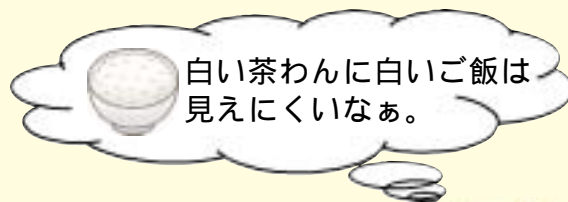
自助具



一般的なコップ



内側が傾斜した構造のためカップを高く持ち上げたり、頭を後ろに反らしたりしなくても飲むことができます。腕が上がりにくい人や首の動きに制限がある人に便利で、むせや誤嚥予防にもなります。



💡 ワンポイント 💡

白いご飯は色が濃い器に盛り付けると区別されやすく、食べ残しが軽減されます。



部分の縁が内側に反り返っているため、食べ物が集まりやすく楽にすくえます。

## その他

好みの長さに切ることもできます。



らせん状のスポンジを柄が細いスプーンなどに巻き付けると、自分の手に合った太さにすることができます。

スプーンだけでなく、ペンなど身の回りの物に巻き付ければ、色々な場面で日常生活をサポートしてくれますよ！



茶わんを持つことが難しい場合は、円の内側で器を支えるホルダーにのせると、固定でき安定します。

他にも様々な『自助具』があります。実際に見たい・聞きたい・試したい方は当センターまでお問い合わせください。

今回ご紹介した「自助具」は当センターに展示しています。

**参考文献** 日本在宅看護普及会代表 五党榮子著/家庭介護便利グッズ 絵で見る介護アイデア図鑑  
福辺節子監修/イラスト・写真でよくわかる 力の要らない介護術  
財団法人テクノエイド協会/改訂版自助具ハンドブック  
寺山久美子監修/く・ら・し・を・豊・か・に・す・る自助具・介護用具 老人と障がい者のために



自助具に関する市民向け介護講座も開催しています。ご参加お待ちしております！

**講座名** 生活を助ける『自助具』  
**開催日** 令和3年9月18日(土) 10:00～12:00  
令和3年9月22日(水) 10:00～12:00  
令和4年3月19日(土) 11:00～13:00  
令和4年3月24日(木) 10:00～12:00  
**内容** 生活の幅を広げ、より豊かな生活を送るために活躍する「自助具」の選び方・使い方をお伝えします。

感染症や災害などの影響により、内容の変更・中止をする場合があります。ご了承ください。



**お申し込み・お問い合わせ先**

福岡市介護実習普及センター

本誌、裏面をご参照ください。

**講座名** 食事介助・どうやってするの？  
**開催日** 令和4年1月26日(水) 13:30～15:30  
**内容** 食事をする時の飲み込みの仕組みや、食事介助のポイントと実技、食事に役立つ福祉用具をお伝えします。

**講座名** 自助具製作教室  
(製作物はお問い合わせください)  
**開催日** 毎月第2土曜日(7月と8月は第4土曜日)  
14:00～16:00  
**内容** 生活の幅を広げ、より豊かな生活をおくるために活躍する小道具「自助具」を、身近な材料を利用して製作します。材料費が必要です。

# 令和3年度 市民向け介護講座のご紹介

福岡市介護実習普及センターが開催している介護講座をご存知ですか？  
毎年、バラエティーに富んだ内容で無料の講座を開催しています。  
今年度の新設講座を中心にいくつかご紹介します

一部材料費が必要な講座もあります。

## 高齢者・認知症ケアのはじめの一步

超高齢社会に突入した日本、それに伴い増えている認知症高齢者。誰もが住み慣れた地域で安心して生活ができる社会を目指して、高齢者や認知症の人と関わる時に知っておきたいポイントを学びましょう。

内 容	開 催 日
高齢者疑似体験	令和3年11月15日(月)
認知症サポーター養成講座	令和4年 1月17日(月)
認知症サポーターステップアップ講座	令和4年 3月18日(金)

時 間：10～12時

定 員：各20名(先着申込順)

## 脳と体を使ってイキイキ生活

人生100年時代！いつまでも元気にイキイキと過ごすことを目指して、フレイル予防や短期記憶トレーニング、座ってできる脳と体を同時に使う体操を体験し、ITを活用した介護予防を紹介します。

開催日：令和3年11月18日(木)

時 間：14～16時

定 員：45名(先着申込順)

## もしものための話し合い

大切な人とお互いの最期の時のことを話し合ったことはありますか？  
誰もが迎える人生の最終段階で、本人の希望に添った医療や過ごし方を事前に考え、共有するために大切な「もしものための話し合い」について考え、学びます。

開催日：令和4年2月16日(水)

時 間：14～16時

定 員：45名(先着申込順)

会 場：福岡市市民福祉プラザ(ふくふくプラザ)

住 所：福岡市中央区荒戸3丁目3-39



他にも在宅介護や、健康づくりに役立つ講座を毎月開催中です。  
その他の講座に関する情報は、下記をご参照ください。

パンフレット「令和3年度 市民向け介護講座 ご案内」

配布場所：ふくふくプラザ内、市役所情報プラザ、各区役所・市民センター等  
ホームページ「福岡市介護実習普及センター」で検索！

ホームページもぜひのぞいてみてくださいね 色々な情報を掲載・更新中！

各講座のお申し込みは、開催日の前月1日から、電話・FAX・メール（f\_kaigon@fukuwel.or.jp）・  
来場にて受け付けています。

### お申し込み・お問い合わせ先

福岡市介護実習普及センター 本誌、裏面をご参照ください。

介護講座を受講される方へ（お願い）

福岡市介護実習普及センターでは、講座開催にあたり感染症予防策を講じております。  
皆さまのご理解・ご協力をお願いいたします。詳細は講座受付時にお伝えいたします。



## やさしい お料理 レシピ

### 小豆ミルクかん

栄養士：岩津 慶子 氏

食が細くなりがちな夏は、栄養不足になりやすいですね。そんな時、のどごしが良い美味しいおやつを利用して、水分補給と不足しやすいカルシウムや食物繊維を取り入れてみませんか？



#### 【材料】 約4個分

牛乳	・・・300cc
粉寒天	・・・2g
砂糖	・・・大さじ2
煮小豆缶（砂糖入り）	・・・80～100g

1. 牛乳と粉寒天を鍋に入れ火にかける。
2. フツフツしてきたら、火を弱めゆっくりと2～3分かきまぜる。
3. 砂糖と煮小豆を加え混ぜ合わせて煮溶かす。
4. 型に流し入れ、粗熱を取り冷蔵庫で冷やす。

安全な我が家への改修・改良を応援します！

## 「福岡市住宅改造相談センター」

「福岡市住宅改造相談センター」では、建築士や介護福祉士などの資格を持った相談員が、身体機能の低下した高齢者や障がい者が安全で自立した生活が送れるように、また介護者の負担が軽減できるように住宅を改修・改良される場合、「介護保険住宅改修制度」「福岡市障がい者・高齢者住宅改造助成制度」などの情報提供や、住宅の改修・改良プランなどに関するご相談をお受けしております。

利用できる制度がないのかな...？  
浴槽が深くて入れない！  
手すりの取り付け位置が分からない！  
和式トイレを使うのが大変！ など



制度を利用するには事前申請が必要です！

まずはお電話でご相談ください。

TEL 092-731-3511 FAX 092-731-5361

相談日時：月曜日～金曜日（午前10時～午後5時）  
土日、祝日、毎月第3火曜日（第3火曜日が祝日の場合は翌日）  
および、年末年始（12月28日～1月3日）はお休み  
住所：福岡市中央区荒戸3-3-39  
福岡市市民福祉プラザ（ふくふくプラザ）3階



## 福岡市介護実習普及センター

〒810-0062 福岡市中央区荒戸3丁目3-39  
福岡市市民福祉プラザ（愛称：ふくふくプラザ）3階

TEL 092-731-8100

FAX 092-731-5361

E-mail [f\\_kaigon@fukuwel.or.jp](mailto:f_kaigon@fukuwel.or.jp)

休館日 毎月第3火曜日・12月28日～1月3日  
（第3火曜日が祝日の場合は翌日）

開館時間 午前10時～午後6時

西鉄バス 「黒門」バス停から徒歩約5分  
「福大若葉高校前」バス停からすぐ

交通のご案内

福岡市営地下鉄

「唐人町」駅から徒歩約7分  
「大濠公園」駅から徒歩約10分

編集後記

今回の特集にあたり、利き手が不自由になりスプーンで食事をとっている、ある高齢者の方が、本誌で紹介したお箸を手にされ「何年ぶりだろうかお箸を手にするのは」と嬉しそうに話されたことを思い出しました。工夫されたお箸が生み出したステキな笑顔でした。

展示場で工夫された食器や食事用具を実際に手にとって、ぜひお試しください。スタッフ一同、皆さまのご来場を心よりお待ちしております。