

# やさしいかいご

2024 夏  
Vol.52

## 特集 家のお風呂で安全に入浴！

- 福岡市働く人の介護サポートセンター
- やさしいお料理レシピ



# 家のお風呂で安全に入浴！

入浴には、身体を清潔にする他にも、冷えた身体を温める、リラックスするなどの目的や効果があります。家で快適に入浴するためには、安全に入浴できるような配慮が必要です。そのための支援用具には、入浴用椅子や浴槽用手すりなどがあります。人によって入浴の方法は様々で、介護の仕方も様々です。介護者のスペースをどこにすると介護がしやすくなるのかを考えた上で、用具との兼ね合いを検討し、入浴動作のシミュレーションを行うことが大切です。

今回は、家のお風呂で安全に入浴する際役立つ福祉用具や、見学时に質問の多いバスボードの使い方をご紹介します。

NEW

水回りにもってこい<sup>®</sup>



浴室内（洗い場）やベッドサイドにも置くことができる工事不要の床置き式の手すりです。ステンレス製で錆びにくく、水はけの良いゴムで水に濡れた手や足でも滑りにくく、丸洗いも可能です。

賃貸部屋、壁がもろい、配管があって手すりがつけられないと諦めていた方も検討してみてくださいはいかがですか？

商品名：水回りにもってこい<sup>®</sup>

購入価格：147,840円（税込）

全国平均貸与価格：6,030円

サイズ：57.5cm × 50.5cm（幅）  
× 70・75・80cm（高さ）  
13.8kg（重量）

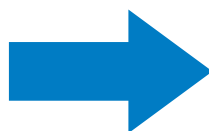
メーカー：有限会社 サテライト

福岡市介護実習普及センターは、「見て、触れて、試せる」福祉用具の展示場です。  
現在、約1,500点の福祉用具を展示しており、開館時間中は、どなたでも自由にご見学  
や用具に関するご相談が可能です。

展示場の開館時間は  
10:00～18:00です。  
詳細は裏表紙をみてね♪



## くるくるチェアD

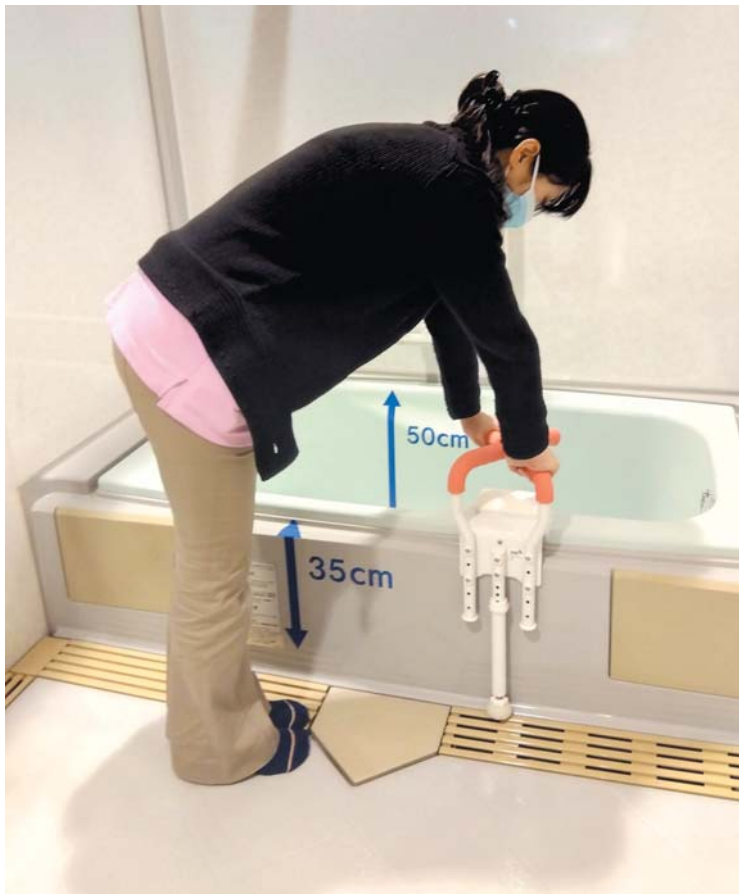


回転ロックレバーを踏み、ハンドルを左右に回すと、座面がくるくると360°回転します（45°ずつロックがかかります）。奥行70cm（フットプレートを前輪上部に取付）とコンパクトなので、狭い場所でも楽に移動できます。



商品名：くるくるチェアD U型シート  
購入価格：116,600円（税込）  
サイズ：47cm（幅）× 85cm（奥行）  
× 86～94cm（高さ）  
約13kg（重量）  
耐荷重：100kg  
メーカー：ウチエ 株式会社

## エックス 浴そう手すりX



十字型の浴槽手すりです。  
体をひねらず握ることができる為、体への負担が少ないまたぎ動作ができます。  
防カビ加工を施しているなので、お手入れもしやすく衛生的です。



体をひねらず握ることができる為、手首に負担がかかりにくいです。



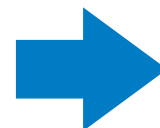
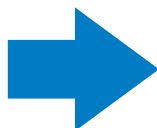
取り付けのままお風呂のフタをかぶせることができます。

商品名：浴そう手すりX ユニットバス130L  
購入価格：36,300円（税込）  
サイズ：19cm × 23～29cm × 45.5～63.5cm（高さ）  
3.9kg（重量）  
最大使用者体重：80kg  
メーカー：株式会社 リッチェル

## バスボードの使い方

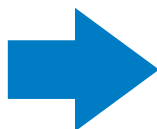
入浴で最も大変なのは、浴槽の出入りではないでしょうか。特に浴槽の出入りの時は全身が濡れている状態で、足元が滑りやすくなるなど、いつも以上に慎重さが求められます。

浴槽の出入りの時、立ったまま浴槽の縁を跨ぐことは転倒のリスクを高めます。バスボードを浴槽の縁に渡して設置すると、座った姿勢で安全に出入りしやすくなります。



① バスボードに座って片足ずつ浴槽に入れる。（健側→患側）

（健側：麻痺や痛みがなく動かしやすい足側、患側：麻痺や痛みなどで動かしにくい足側）



② 立ち上がり、（介助者が）バスボードを外す。

③ 静かに浴槽につかる。



## 「福岡市働く人の介護サポートセンター」

高齢化が進み、介護が必要な人が増えています。これに伴い、家族を介護しながら働く人も男女を問わず増えてきました。

そのような社会状況の中、働く人が介護に直面した場合でも、離職せずに介護と両立して仕事を続けられるよう支援する『福岡市働く人の介護サポートセンター』相談窓口があります。

ケアマネジャーの資格を持つ相談員が介護休業制度、介護保険サービスや介護保険外の在宅サービス等の情報提供やアドバイスを行ないながら、一緒に考え、相談者のライフスタイルに合わせた介護が実現できるようにサポートいたします。

### ～相談内容のご紹介～

- 今は元気に1人暮らしをしている80歳代の母親。（相談者：娘）  
介護に備えて何が必要かも分からないため、介護に関する情報を知っておきたい。
- 認知症の症状が進行している父親。（相談者：娘）  
仕事と介護を両立している最中だが、限界にきている。ケアマネジャーと今後について話し合う前に、自分も介護保険の在宅サービスや入所施設について知っておきたい。
- 両親2人暮らしで母親が入院中、家事を一切しない父親。（相談者：娘）  
姉と交替しながら実家まで通い家事を手伝っているが、2人共疲れてきた。両親は高齢で、これから先の事を考えると不安になる。

近い将来に備えて介護に関しての情報を知っておきたい人、  
介護にかかる手間や時間が増え仕事との両立に限界を感じている人、  
家族だけで介護をされて疲労困憊されている人など、介護の悩みはいろいろです。

### やさしい お料理 レシピ

## ひじきと野菜の洋風煮

にのさかクリニック 在宅栄養専門管理栄養士

小淵 智子氏

脱水予防には牛乳がおすすめです。

牛乳は水分だけではなく、糖分やミネラルを摂取することができるため、おすすめの水分摂取方法です。このレシピは牛乳でひじきを戻し、濃厚な味に仕上げます。焦げやすいため火は弱火か中火にしましょう。



介護に関する悩みは、一人で抱え込まずに、まず、気軽に介護・医療・福祉の専門職に相談しましょう。また、「介護はまだ必要ない」と考えている人でも、介護に関する情報にふれてみることで、自分自身の介護について考える機会にもなります。

『福岡市働く人の介護サポートセンター』では福岡市内の企業に対しては、相談員がお伺いし、従業員の方々を対象に、仕事と介護の両立に関する相談会も行っています。

どうぞお気軽にご利用ください。

#### 《開設日時》

月曜日・木曜日 12時～20時  
日曜日 10時～18時

#### 《休館日》

12月28日から1月3日、祝休日（祝日が日曜日の場合は開設）

#### 《場 所》※令和6年4月に移転しました。

福岡市中央区荒戸3丁目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内

#### 《相談方法》

- 来所 ●電話 ●メール ●オンライン（ZOOM利用）
  - 企業などへの出張相談会（ZOOM利用でも可能）
- ※メールでの相談は、介護に関する一般的な相談や情報提供などにとどまります。

#### 《相談先・予約先》※予約優先

- 電 話：092-982-5407 ●FAX：092-982-5409
- E-mail：hataraku-kaigo@tau.bbiq.jp

《福岡市働く人の介護サポートセンター》

《厚生労働省 介護休業制度》



#### 材 料（4人分）

芽ひじき	……………	大さじ5
牛 乳	……………	200 ml
人 参	……………	1/2 本
蒸し大豆	……………	40g
ちくわ	……………	1 本
砂 糖	……………	小さじ1強
濃口醤油	……………	小さじ2

#### 【作り方】

- ① 芽ひじきは洗って水を切り、牛乳を加えて30分ぐらい浸けておく。
- ② 人参はいちょう切り、ちくわは縦半分に切り、5ミリ幅ぐらいに切っておく。
- ③ 鍋に牛乳ごとひじきを入れ、②と蒸し大豆を加えて火にかける（20分ぐらい）。
- ④ 柔らかく煮えたら砂糖と濃口醤油を加えて弱火で汁気がなくなるぐらいまで煮る。

# 自助具製作ボランティア募集

福岡市介護実習普及センターでは、「こんな道具があったらいいな！」という声にお応えして市販品を使う人に合わせて加工したり、市販にないものを製作したりする自助具製作相談を行っています。

この自助具製作を行うため、平成10年11月から木工や縫製など様々な技術をもった市民ボランティアの方が、毎月第2・4土曜日に活動されています。ボランティアは、随時募集を行っています。

モノづくりに興味のある方、ご自身の技術や知識を役立てたい方など、ぜひ一緒に自助具ボランティアとして活動してみませんか？詳しくは、下記の連絡先までお問い合わせください。

## 自助具ボランティアの声

誰かを思いながら作った物や、アイデアのつまった作品は、ほっこりします♪

これまで培ったアイデアやノウハウを受け継いで、利用者の笑顔を支えに、仲間と話し合い手先を使うことに喜びを感じています。



快適に過ごせるように、少しでもお役に立てたら嬉しいです。

ボランティアの安武さん  
経験年数：23年



依頼者のご希望にそえる自助具ができあがった時は、製作の喜びと充実感を覚えます。作業場に色々な道具があるので、モノづくりが好きな方は楽しいですよ。



### 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

**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

## 福岡市介護実習普及センター (福祉用具展示場)

〒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

**HP** <https://kaijitu.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

