

# D-wing

質の高いケア環境を目指す介護情報誌



**第10回 CARE VIEW**

大阪発「笑い」を武器に健康を  
出前します

**第8回 CARE POINT**

介護に採り入れたいところのケア  
-動作法4-



# 大阪発「笑い」を武器に健康を出前します 大東ダイナミックプロジェクトの成果とその秘訣

平成二六年度の経済産業省による健康サービス産業創出支援事業において、関西から唯一採択された大東ダイナミックプロジェクト。改正介護保険法の施行を目前にしたいま、このプロジェクトのまいた種は順調に育ち、成果を挙げるとともに、さらにその枝を広げようとしています。「笑い」をコンセプトにするという大阪らしいユニークな視点が立ち、国民の健康を守るこのプロジェクトの成果とその秘訣について報告します。

### 大阪の産・官・学が割り出したユニークなプログラム

大東ダイナミックプロジェクトは、大阪府大東市と大阪産業大学、それに同大学発のベンチャー企業、OSUヘルスサポートアカデミー、さらにデサント、ハウス食品、三洋電機という民間企業の参加を得て、平成六年八月からスタートしました。高齢者の健康維持・向上と、そのための新たな産業の推進、それを支える研究と人材の育成を目的としたもので、大阪らしいユニークな三つのプログラムで構成されています(図1)。

まず中核をなすのは「ごきげん屋」プログラム。大東市在住の六〇歳以上の人を対象にしたクール三ヵ月、毎週二〜回の運動教室で、市内十カ所十二会場の公民館や体育館といった公営施設へ必要器具を自動車で載せて出向く「出前」スタイルをとっています。参加人数は多くてもクラス二、三〇人で、スペースの関係から二〇人足らずの少数クラスもあります。参加者は指導員(主任指導員、大阪産業大学学生補助員)の下でさまざまな運動を続けるとともに、毎回ヘルスチェックや体力測定を行い、一クール

の最初と最後にはメディカルチェックも受けます。

二つ目は「楽しんで屋」プログラムという数ヵ月に一回、休日に行われる企画イベント。大東市内のホールや体育館、あるいは野外で、運動と企画ものを組み合わせた「笑い」のある楽しいイベントを通じて、健康に関心をもってもらおうきっかけを提供します。「ごきげん屋」がクール五〇〇円のサポート料と一回三〇〇円の参加料が必要なのに対し、「楽しんで屋」は原則無料で、対象も年齢に関係なく市内在住者としています。三つ目の「みんなの健康システム」は、「ごきげん屋」の運動教室に参加した人たちのいろいろな測定値を集積した健康管理データベースです。各種のデータは、参加者自身がインターネットを通じて確認できるとともに、大阪産業大学が中心となり、プロジェクトの効果を確認しながら、

さらに今後の研究のために活用されています。

### 「笑い」は目的ではなく、運動継続のための手段

「ごきげん屋」は「楽しんで屋」の両プログラムには、それぞれすでに累計七〇〇〇名に及ぶ市民が参加しています。人口が約三万人の大東市ではかなり高い参加率と言えます。しかし、高い参加率をもたらしただけの理由は何よりもプロジェクトのコンセプトに「笑い」という要素を盛り込んだことです。吉本興業が協力メンバーとして名を連ね、オープニングセレモニーでは吉本新喜劇の大東市バージョンを披露したため、プロジェクト発足時からさまざまなメディアで「健康づくりにお笑いを」と注目され、大東市民のみならず全国的に人々の関心を集めました。これについて、

「運動の話題だけでイベントを行っても、特定の人しか集まらないです」と語るのはOSUヘルスサポートアカデミー取締役企画室長の今井隆太郎氏です。

「ですから、笑いに行つたついでに運動の話でも聞こうか、でもいいし、極端なところ笑いを目標にきていただけでもいいです。ともかく、身体を動かすきっかけを作ることが大切なことです」。「笑い」をプロジェクトのコンセプトに盛り込んだことは予想以上のインパクトを与え、いかにも愉快で面白そうな運動教室というイメージが、今日のプロジェクトの成果に結びついた要因のひとつであることは間違いない。ただし、「面白く笑わす」ということが注目されがちですが、「と、大阪産業大学新産業研究開発センター事務室の事務長補佐を務める西川光俊氏は次のようにも言います。

<p>(株) OSUヘルスサポートアカデミー 三洋電機(株)</p> <p>大東市 ・全体調整、事業計画の策定 ・活動施設の利用調整 ・地元医師会、医療機関、介護支援団体等との連携 ・健康サービス分野における民間活力の推進 ・医療費、介護費削減の効果検証 ・対象者への啓発活動</p> <p>大阪産業大学 ・健康管理システム開発支援 ・事業計画の実施 ・科学的根拠の検証 ・指導者の育成・教育 ・特許</p>	<p>(株) デサント ・NEWスポーツ、スポーツイベントの開催 ・多機能ウェア、快適スポーツ用品の開発・紹介</p> <p>ハウス食品(株) ・健康お料理教室&amp;試食会 ・機能食品、ユニバーサルフードの紹介開発</p>
--	---

吉本興業(株)  
(社) 大東・四條堀医師会  
(財) 国際科学振興財団(村上和雄 筑波大学名誉教授)  
(医) 貴島ダイナミックスポーツ医学研究所

ごきげん屋 出前教室で提供できる運動プログラム例

プログラム名	目的
膝イタ体操	膝痛予防
骨太体操	骨粗鬆症予防
体力小手調べ	健康体力チェック
転げへん体操	転倒予防
脳をきたえる体操	認知症予防
締めしめ体操	尿失禁予防

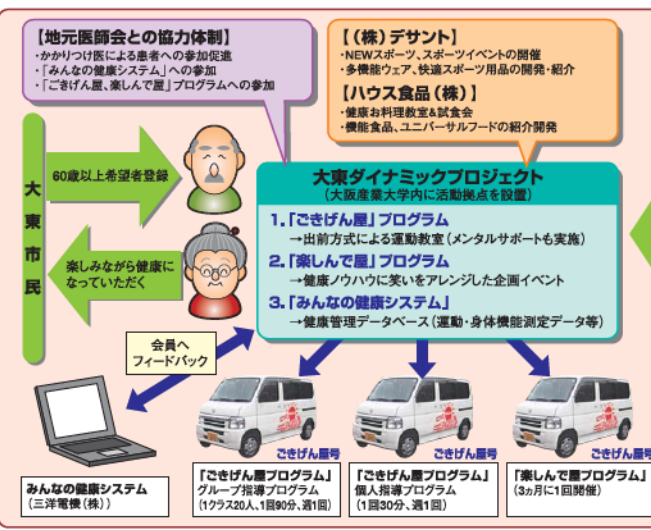


図1 大東ダイナミックプロジェクトの事業スキーム

「笑うという行為そのものが身体に良い影響を与えることについてはプロジェクトでも科学的に実証してきましたが、私たちは広い意味合いで笑いをとらえているのです。笑いのある教室、楽しいコミュニケーションをとれる場所を提供しないと、運動自体、継続できません。ともかく継続してナンボなので、そこから「つまり「笑い」は目的ではなく、運動を続けるための手段なのです。したがって、大阪産業大学の学生スタッフにも、「笑われる、ではなく、笑いがとれる指導員になれるように」と教育しているそうです。そんな「笑い」による継続の効果も、「ごきげん屋」の運動教室で見ることができました。クールの最終盤を迎えたこの教室の参加者は、空気を半分ほど抜いたボールを椅子に座った状態で足の指でつまみ、さらにそのままいとも簡単に足を前後左右に振ってみせます。その後、ゆつくりではありますが参加者全員が音楽に合わせ、ソフトエアロビクスのような運動を始めました。けっこう複雑なステップも、みなさん見事に踏んでいます。とても六〇歳以上とは思えない身のこなしでした。

「ずいぶん足が軽やかになりましたね」という指導員の呼びかけからも、クールの開始以来、運動の継続により身体機能が蘇ってきていることがうかがわれます。

### 予防重視の追い風に乗り、活動の場は大阪から各地へ

平成一七年二月に経済産業省の健康サービス産業創出支援事業としての期間は終了しましたが、満足すべき成果を出せたとして、以後もプロジェクトの三つのプログラムは継続して行われています。さらに新たな展開として、一七年度から介護予防サービスとその人材育成事業へ進出。日本の医療が治療から予防を重視する風潮となってきたことに加え、「ごきげん屋」の運動教室で得たデータを分析したところ、平均値よりやや数値の低い人に著しい改善の傾向が現れていることが確認されたからです(図2)。新たな事業展開のために、一七年二月にはOSUヘルスサポートアカデミーは株式会社化されました。活動の地域も大東市という枠を越えて広がりを見せ始め、同年秋には東京都豊島区等でも



「ごきげん屋」プログラムの参加者

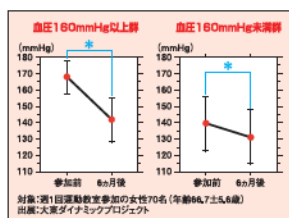


図2 収縮期血圧の変化



# 介護に 採り入れたい こころのケア

## 動作法④



【監修】  
日本社会事業大学  
社会福祉学部  
教授・学部長 中島 健一

これまで3回にわたって「動作法」をご紹介してきました。今回は、一人でする「動作法」をとりあげます。動作法を実際に体験してみると、身体に力みがあるとか、動き方がぎくしゃくするなど、それまで意識していなかったことに誰もが気づきます。この気づきがあれば自分一人でも動作法を実施することもできるのです。

そのための手法として、心身両面の健康の維持・改善が期待できる動作法は最適な手法といえます。

### 動作法のプロセスと効果の確認

動作法では、身体を動かすことで、本人が気づけて自分の身体の状態に気づき、その動作を修正・改善します。動作法で課題とする動きは、肩を上げる、腕を上げる、まっすぐに立つ、足を踏み出す、人にもたれる…そういった簡単な動作であり、傍目にはちよつとした体操をしているように見えるかもしれませぬ。

この3つ目のプロセスです。このようなプロセスを経ることによって、その効果は身体とこころの両面において期待できます。主体性・能動性の向上、自信の向上、現実感の向上、自己存在感の向上、他者信頼感の向上、そして安心感・安定感の向上などです。心理的变化は動作法のプロセスにおいて形成されます。もちろん、課題として身体の状態の改善に取り組むわけなので、身体的にも健康度が向上するのはいうまでもありません。

### 一人で行う動作法

援助者が動作法を援助する場合は、被援助者を励ましたりほめたりしながら動作を指示します。最初のうちは、援助者と被援助者との二人の共同作業として行う方がよいと言います。その理由は次の通りです。

- 1 身体の状態に関する「気づき」は援助者がいた方が得られやすい。
- 2 リラクゼーションや動作の修正などは、援助者の補助があった方がやりやすい。
- 3 大きな改善感・成功感は

一人でもわかるが、微妙なレベルの改善については援助者に指摘されることでわかる。つまり、被援助者が動作法にある程度、習熟するまでは援助者がいた方がよいのですが、やり方の要領をつかんだ後は一人でできるのです。むしろ、心身の健康のために生活の中で動作法を活用するという視点からは、積極的に一人で行う組み合わせが推奨されます。

動作法は、特別な道具も必要なく、どこでも、少しの間で行うことができます。動作法は、さきほど説明したように簡単な体操やストレッチのように見えるため、動作法をご存じない介護職の方は「けがをさせたら心配」と思われるようですが、実際には、身体を動かす人にとって無理のない、痛みも感じない範囲で動かすのみですから、けがをさせる心配はありません。一人で行う動作法も、からだを傷めるようなことはありません。ぜひ、介護職の方には動作法がどういふものか、ご自分で体験していただければと思います。

### 動作法は介護予防の手法としても最適

現在、介護予防として口腔ケア、栄養管理、筋肉・関節の機能維持などが挙げられており、筋肉・関節の機能維持については筋力トレーニングや転倒防止教室などの試みがよくマスコミに取り上げられています。

しかし、介護予防の原点はこのころのケア。気持ちが不安定・不活性では、身体が健康に保たれるはずがありませんし、たとえ筋肉トレーニングが必要だとしても、本人がやる気にならなくては始めませんし、継続できません。健康な身体を保つためには、「こころの健康」すなわち気持ちの安定と前向きな活性化が必要です。

# 一人で行う動作法のポイント

## ① からだの各部分に注意・気持ちよさを回してみる

本来ゆったりとリラックステして入るべきお風呂に入っているときにも、身体の内なる部分を緊張させたまま入っている人がいます。同様に、夜、緊張したまま寝ている人もいます。緊張すべきときには緊張し、緊張を解くべきときにはしっかりと解きほぐすことが大切です。湯船につかりながら、つま先からふくらはぎ、太もも、おなか、背中、胸、肩、首、顔…とチェックを行い、「がんばりすぎている自分」がないかを確認。がんばっている部分があれば、ゆるめる努力をします。

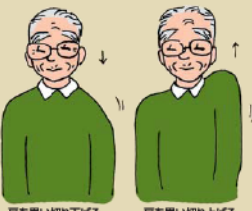


## ② 生活場面でのチェック

同様に、生活場面においても、不必要に緊張し硬くなっている部分がないかどうかをチェック。結婚式のスピーチや初対面の人と話をする等、緊張して当然の場面についても「しすぎてはいないか」をチェックし、不当な緊張をゆるめる努力をします。

## ③ 努力のし方のポイント

① 人間は肩に不必要な力が入りやすい  
肩は不必要な緊張が入りやすい場所であることを意識し、まずは肩の緊張をチェック。緊張していないつもりでも、弛めてみると意外に弛む（という）ことは緊張していた。自分に気づくことが多いものです。



肩を思い切り下げる

肩を思い切り上げる

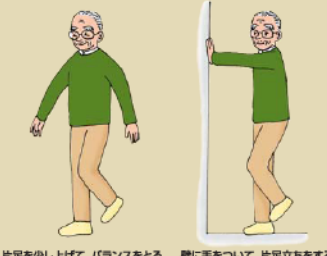
## ④ 腰も不必要な緊張が入りやすい部位である

電車のつり革につかまっているところで腰が痛くなるのは、不必要な「反り緊張」を入れているからです。腰に張りや痛みを感じる時はもちろん、そうでないときにも弛めてみるとよいでしょう。



## ⑤ 身体のパランス

特に年をとってくると、知らないうちに身体のパランスの取り方が下手になつてくるものです。どちらかの足を半歩出し、ゆっくりと出した方の足に腰を乗せていきます。そのとき、足の裏がフラフラ揺れてよろけそうにならないかをチェック。



片足を少し上げて、パランスをとる 壁に手をつけて、片足立ちをする

そのような力を入れなくても腰を乗せることができる練習をします。大変パランスが悪くフラフラする人の場合は、壁の前に立ち、壁に両手をつけて身体を支えながら行うと安全です。逆に、この課題がかなり上手にできる人の場合は、足をそろえて立った状態で片足を軽く挙げてパランスをとる「片足立ち」の練習をします。左足のみで立つ場合は瞬間的に右足のみで立つ場合よりも安定して立っていますが、長続きしないことが多いものです。逆に、右足のみで立つ場合は、ユラユラするが長時間立てるでしょう。それぞれユラユラせずに長時間片足立ちができることが課題となります。

### ★動作法の学習について

動作法は誰にでも簡単にできるこころのケア技法ですが、最低一回は研修会あるいはワークショップに参加して基本を身につけてから実施してください。動作法訓練指導者（スーパーバイザーの資格取得者）は全国で300人以上となり、ヘルパーを含めた介護職を対象に高齢者向け動作法の技術研修のワークショップが年1回1泊2日で開催されています。

研修会等の問い合わせ先：認知症介護研究・研修東京センター 中村考一 FAX 03-3334-2718  
参考：成瀬悟策監修・中島健一著「痴呆性高齢者の動作法」（中央法規、2003）



## 介護保険制度改正に向けて。「予防介護」の視点から、Dケアセミナーを開催。

本誌vol.9でもお伝えしたとおり、Dケアセミナーは本年度より全国展開を本格化しています。下期には10月に長野・秋田、11月に名古屋・千葉において開催しました。そこでテーマとして取り上げたのは、本年4月より施行される介護保険法改正をにらんで「予防介護」に関するもの。白十字からのご提案も「おむつ」を選択する前に考えるべき、排泄介護の改善点について紹介いたしました。

### 残存機能の維持・向上のために 転倒予防体操とアクティビティを高める レクリエーション

長野と名古屋でのセミナーでは、東京農業大学講師の上岡洋晴先生をお招きして、残存機能をいかに維持・向上させるかというテーマで講演をいただきました。今回2回目となる長野では「アクティビティ」を高めるレクリエーション、名古屋では「転倒予防体操」について、実演を交えながらの講演でした。講演と言っても座学中心のものではなく、高齢者の身体機能に関する講義を一通り行った後、講演時間の半分を「いつでもどこでもできる転倒予防体操」楽しみながら機能向上をはかるレクリエーション」など、参加された皆さんもうすた汗をかきながらの楽しい講演となりました。



名古屋セミナー

長野セミナー

### 介護現場における「香り」の活用 アロマを用いたケアの質向上への取り組み

秋田のセミナーにおいては清山会医療福祉センターにて、高滝神明の里に開設した高滝神明の里には、開設当初から白十字製品をご愛顧いただいています。「開設間もない頃の排泄ケアは、布おむつと紙おむつを併用していましたが、布を主体として交換サイクルを組んでいたため、1日に何回もの交換を余儀なくされてきました」と当時を語る杉田施設長。そこで、白十字のおむつ診断を有効に活用いただき、個別での交換サイクルで、紙おむつを中心として交換回数を削減、その状態で数年間、問題なくケアを実践してこられました。平成17年の春、高吸収で肌への影響も少ないパッドを用いて、さらに交換回数を見直すことで、ゆとりある介護環境を実現されました。



「高滝神明の里」スタッフのみなさん

## こんにちは

### おむつ診断を通じた、 排泄ケアの見直し。

今回の「こんにちは」では、商品開発時にモニター施設として多大なるご協力をいただいている、千葉県市原市の特別養護老人ホーム「高滝神明の里」様におじゃましました。



### モニター協力を通じて、 商品開発に現場の声を反映。

昨春秋に新発売した、P.U.サルパレリヌケアを始め、新製品の開発時には必ずと言って良いほど、高滝神明の里さんに

はモニターへのご協力をお願いしています。モニターに当たっては、テスト品をお渡しして、その使い勝手やモレ防止の機能などを実際に使って頂く中で、チャックをお願いしています。つまり現場スタッフの皆さんの声が、商品に結実しているのです。「モニター協力したフレシユケアを現在使っていますが、尿が肌に触れにくい構造なので、お尻の方へ尿が回るのを防ぐために使っていた尿吸収シートを使わず、パッド1枚で対応ができるようになりました。今のところ肌トラブルも発生していません」と峰島介護主任の評価も好評。現在はナイトロング1品をご利用いただいておりますが、1まわり小さいサイズを試してみたい旨のご要望も取材中に飛び出しました。



左から峰島介護主任、杉田施設長

社グループの齋藤佳世様、伊藤恭子様、千葉では早稲田福祉専門学校講師の廣野正子先生による、どちらもお「香り」を介護に取り入れる講演でした。良い香りが心身のリラクセスをもたらし、良い影響を及ぼすことは「アロマ（芳香）セラピー療法」の言葉からもわかります。それを排泄の場所「トイレ」に用いることで、利用者さんにとっても、より快適な排泄環境をお届けすることができたり、アロマを使ったマッサージの効果も様々なメリットが得られることがわかりました。



千葉セミナー

秋田セミナー

### おむつを選択する前に これからの排泄ケアを考える上で必要なこととは

今回各地でのセミナーを開催するにあたり、白十字からご提案したのは「予防介護」の視点です。私たち大人用紙おむつメーカーに、施設・病院の皆様から寄せられるご相談は「どの紙おむつを使えば良いか」というものが大半です。しかし私たちは、紙おむつという「モノ」を

ご提供するのではなく、「ケアの質向上」を皆様と共に考えられるパートナーでなければなりません。排泄ケアにおいて「おむつを使う前に考えたいこと」について提案いたしました。おむつを使わず、トイレで排泄できる状態を維持することは、介護を予防することにつながります。そうした考えで開発した「サルバおしりピタリパッド」を使用事例に基づいてご紹介し、これからの排泄ケアの選択肢をご提案いたしました。



秋田セミナー

どの会場も、たくさんの方々にご来場いただき、4年をかけて1つずつ積み重ねてきたDケアシステムの考え方をご理解いただけた方が増えてきていることを実感することができました。2006年度も春以降、全国各地でのセミナーを開催予定ですので、お近くで開催される際はぜひ足を運んでください。

## COLUMN コラム

### あなたは「イイコ」ではありませんか？

周りの期待に応えようとして、自分の本音を抑える人を「イイコ」と呼びます。イイコの生き方は、ストレスを溜めやすいのが特徴です。さて、あなたは「イイコ」？ それとも…？

該当する回答欄に○をつけてください。

	いつも そうである	まあ そうである	そうでは ない
自分の感情を抑えてしまう方である	2	1	0
思っていることがあっても安眠口に出せない	2	1	0
人の顔色や行動が気になる方である	2	1	0
つらいことがあっても我慢する方である	2	1	0
人から気に入られたいと思う	2	1	0
人の期待に沿うように努力する方である	2	1	0
自分の考えを違えようとしない	2	1	0
自分らしさがないような気がする	2	1	0
人を批判するのは悪いと感じる方である	2	1	0
自分にとって重要な人には自分のことを分かってほしいと思う	2	1	0

○印をつけた欄の点数を加算して、0～6点ならばイイコ度弱、7～10点は中程度、11～14点はやや強、15点以上はかなり強

あなたは何頃かどのような考え方や態度をとっていますか？

「イイコ度」チェックリストは、自己抑制型行動特性尺度(宗像、1990)と呼ばれるもので、表面的には相手の期待に添うという行動を取りながら、実はそうすることで自分を認めて欲しいというような隠された依存心を知ることができます。筑波大学の宗像教授の調査によれば、なんと都市部に住む男性の8割が7点以上の「イイコ」だそうです。イイコは日本人全体の性格傾向とも言えそうです。

特養で統括マネージャーを務める早苗さんは、このころ不眠に悩まされています。下の人は、「人事評価がきちんとしていない」とか、「制度がいい加減だ」とか、口ばかり述べて自分の領域を少しでも超える仕事には見向きもしようとしません。ベッドに入り、「どうして私ばかりがこんな苦勞を…」と、あれこれ思い悩む内に夜が明け、そんな毎日です。早苗さんは、自分の働く姿勢をもって、仕事のあり方を下の人に指し示しているつもりです。でも、今の若い人はマニュアルがありません。「なんだかリーダーシップのない頼りない上司」という陰口さえ聞かれる始末です。さて、早苗さんの部下に対して慢性的に続く怒りや苛立ちは、実は、いつまでも察しを期待してしまう早苗さん自身の「イイコ」の部分、すなわち依存心の表れとみることでできます。ストレスを溜めずに不眠を解消するには、察しを期待するのをやめて、伝えるべきことを伝えるように伝える必要があります。

このコミュニケーション能力はアーサー・セン（上）手な自己主張と呼ばれる能力ですが、トレーニングによって習得することが可能です。アーサー・センについては、次回ご紹介いたします。





自立をサポートする  
排泄ケア用品

# 白十字からのご提案



尿が肌を伝う不快感がなくなります



## フレヌケア 尿とりパッド

新発売



### バグンの操作性

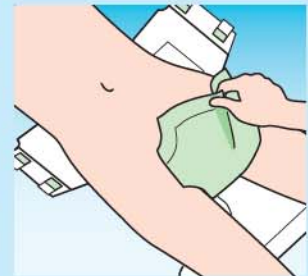
#### 片手でらくらく ワンタッチオープン

縦に折られた状態で、パッケージに収納されているため、そのまま片手で開くことができます。



#### カンタン装着つまみ付きで モラさず装着

パッドを装着する際は、先端部分をつまむことがモレの防止につながります。  
サルバフレヌケアは、その技術をカンタン装着つまみとして採用。素早く確実にモレないようにあてられます。



#### 男性器を包み込む 立体カップ構造

カンタン装着つまみによって、男性器を包み込むカップ状のスペースができます。  
パッド内部で動きがちな男性器もしっかりホールドし、モレを防ぎます。

※イラストはサルバフレヌケア ナイトロングです。

### 用途に合わせて選べる3タイプ



デイロング Day-Long  
約6時間対応



ナイトロング Night-Long  
約8時間対応



スーパーロング Super-Long  
約10時間対応

## 編集部より

昨年秋に新発売した「P.Uサルバ フレヌケア」。皆様のところへのご紹介は済んでいますでしょうか？

各地のセミナーでもたいへん評価が高く、あてやすくモレない機能性が注目を集めていました。

白十字では、施設・病院現場の皆様方の声を商品開発へ反映し、他社にはない高付加価値商品をご提供することを目指しています。その結果、利用者の方々により良いケアをお届けできるよう、Dケアシステムを通じてさらなる質の向上につなげていきたいと考えています。商品の詳細等につきましては、弊社セールスにお問い合わせください。

お問い合わせ・お便りは

〒171-8552 東京都豊島区高田3-23-12 TEL.03-3987-6974

白十字株式会社「D-wing」編集部まで