



テーマ
お出かけしよう!!!



目次

1. 「お出かけ」に使える福祉用具

- ・福祉車両に乗ってお出かけしよう！
- ・福祉用具を使って出かけてみよう！！
- ・平成29年度福祉用具セミナー・展示体験会のご案内



2. スマイルケア食コンクール農林水産大臣賞受賞の「とよさとプリン」の取材に行ってきました！

3. 子どもからシニアまでおいしく食べられるレシピ



4. お知らせ

- ・第2回 多職種連携学会研究大会の日程変更のお知らせ
- ・事務所移転のお知らせ

外出は生活を輝かすエッセンス！
お出かけしてみませんか？

自立した生活を維持するためには、脳や身体の機能低下を防ぐことが重要です。

外出は、身体面や精神面により影響がもたらされ、外出が脳の機能向上に効果的で、外出頻度が多いとよりよいことが明らかとなっています。

しかし、外出したい気持ちはあるものの外出頻度が少ない方も中にはおられます。その理由には移動手段を確保することの難しさや、出かけやすい場所の少なさがあるといわれています。

今回はその移動手段についてご紹介します。

いつまでも健康で生き生きと過ごすには、『お出かけ』は重要なポイントです!!! 外出に不安のある方は、助けてくれる道具を使いながら、さあ!! 外へ出てみましょう!



1. 福祉車両に乗ってお出かけしよう!!

福祉車両ってなあに?



福祉車両とは、身体に障害がある方や高齢の方で乗り降りに負担を感じている方が使いやすいように工夫されている自動車です。

シートが回転昇降したり、車椅子のまま乗り降りできるスロープなどの装備がついているものがあります。福祉車両の種類も利用者の状況に応じて様々なタイプが選べるようになりました。また、一般の車両にも利用可能な福祉用具もあります。

① 助手席回転シート



助手席シートが手動レバーで外側に回転し、車への乗りこみがスムーズにできます。膝が曲がりにくいような症状がある方や足腰が弱ってきた方などの乗り降りをサポートします。

② 乗り降りに役立つ手すりやグリップ



後部席用手すりや吊り下げ用グリップなど車内に取り付けられる用具が増えました。

握力が弱い方でも、つかみやすい形状やとりつけ位置を上下するなどして体の大きさにあわせ、組合せて利用することで乗り降りをサポートします。

③ ボディサポート

姿勢を保つことが難しい方はクッションやベルト、パッドなどを利用することで快適な姿勢で乗車が可能です。



車椅子では難しい長時間のお出かけに適しています。

また、シートベルトでは対応できない横揺れなどからもしっかり固定でき、安全性が保たれます。

2. 福祉用具を使って出かけてみよう!!

福祉用具とは、心身の機能が低下し日常生活を営むのに支障がある方々の日常生活上の便宜を図るための用具です。

お出かけ（買い物や歩くとき）のときに歩きにくい、荷物を持つては不安。。そんなときは歩行器や杖を利用することも一つです。移動手段の補助に使える歩行器やちょっと役立つ用具をご紹介します。



みまもりベル

危険な歩きスマホや自転車との出会い頭衝突から身を守るために、杖や歩行車にとりつけ周囲の人に音で接近を知らせるベルです。杖をつくときベルが鳴るので、歩いていることをお知らせできます。転倒時や事故で助けが呼べないときもベルが鳴っていることで周囲へ注意喚起ができます。



大容量カゴや座面がついた歩行車（セーフティーアーム）

歩行が不安定な方の転倒を防止し、「立つ」、「歩く」を補助する歩行車です。買物に行く、洗濯物やゴミを出すなど生活の中で大きな荷物を運ぶことがあります。特大カゴがついているので安心です。

ハンドブレーキや疲れた時に腰を掛けることができる座面がついているので、外出先への行動範囲が広がり歩く楽しみも増えます。



福祉車両や杖・歩行器を体験したい！杖やベルはどうして購入するの??

そんな疑問などは福祉用具センターへ聞いてみよう!!

滋賀県福祉用具センター 電話番号：077-567-3907

FAX 番号：077-567-3967

福祉用具センターでは、下記の展示会も開催されますよ!!



おしらせ

～平成29年度 福祉用具セミナー・展示体験会のご案内～

「福祉用具を活用した自立支援～いきいきと暮らし続けるためにできること～」



日時 平成29年11月30日（木）11時30分～15時30分
場所 滋賀県立長寿社会福祉センター（住所：草津市笠山7-8-138）
内容 自立支援を目的とした福祉用具の展示や体験など。
ぜひ、展示されている福祉用具を見に来てくださいね!



子供からシニアまでおいしく食べられるレシピ 外出には体力が必要!! 「夏バテ予防レシピ」のご紹介

豚ミンチとそうめんのチャンプルー

<調理時間：約15分 一人分：エネルギー190kcal たんぱく質 8.4g 脂質 9.4g 塩分 0.6g>

材 料（二人分）

- | | |
|-------------|--------------|
| ・そうめん・・・2束 | ・ごま油・・・小さじ2 |
| ・豚ミンチ・・・60g | ・かつお節・・・2g |
| ・にんじん・・・30g | ・めんつゆ・・・大さじ2 |
| ・ピーマン・・・30g | |



【作り方】

- ①そうめんは時間通り茹でてざるにあげ、水気を切っておく。
- ②にんじん、ピーマンは千切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱してにんじん、ピーマンを炒め、火が通ったら豚ミンチを加える。
豚ミンチに火が通ったらそうめんを加えて炒め、めんつゆで味をととのえる。
- ④かつお節を全体にからめる。

ワンポイントアドバイス

★暑い夏を乗り切るために疲労回復の効果があるビタミン B1（豚肉に多い）や抗酸化作用があるベータカロテン（にんじん、ピーマンなど色の濃い野菜に多い）をできるだけ食べましょう。

★そうめんを柔らかくゆでて1～2cmに切って炒めると飲み込みやすい。

★ショウガや青じそなどを加えると香りもよく食べやすい。

塩分
0.6g



農林水産大臣賞受賞!!

とよさとプリンの取材に行ってきました!!



「とよさとプリン」は豊郷町の特産物である「とよ坊かぼちゃん」をふんだんに使ったプリンです。平成29年4月に開催されたスマイルケア食コンクールで農林水産大臣賞に選ばれました!! (農林水産省では、これまでの介護食品の範囲を整理し、「スマイルケア食」として枠組みを整備しました。)

このプリンには、かぼちゃが1番甘い時期に皮を剥いて漉し、甘みをぎゅっと閉じ込めたかぼちゃを使っています。また、蒸して作ることでかぼちゃの風味をしっかり残しています。とよ坊かぼちゃんのきれいなオレンジ色が特徴です。さあ!!!豊郷町へGO!!!



(1個:90g)
エネルギー 153kcal たんぱく質 2g
脂質 6g 糖質 20g
食塩相当量 0.0678g



〈直売所〉

豊郷町観光協会・ファーマーズマーケットやさいの里(彦根市)・ファーマーズマーケットやさいの里あいしょう館・道の駅せせらぎの里こうら・近隣の直売所・JA直売所

とよ坊かぼちゃんはとても小ぶりなかぼちゃです。滋賀県の環境こだわり農産物に認定されており、環境に配慮されて作られています。



1口食べた印象は「濃厚!!!」でした! かぼちゃの味がしっかりしており、スイートポテトならぬスイートかぼちゃです! 蒸して作られているので味もしっかり! 舌でつぶせる硬さなので子どもからシニアまで楽しんで食べられそうです!! もちろん腹持ちばっちりです!!! (S.N)

おしらせ

~第2回 滋賀県多職種連携学会研究大会の日程変更のお知らせ~

「和み」第38号で第2回滋賀県多職種連携学会研究大会が平成29年11月22日(水)と案内していましたが、平成30年2月16日(金)に変更されましたので、お間違いのないようお願いいたします。研究大会の内容については、次号にて、詳しくお知らせします。

リハビリテーションセンター支援部門事務所移転のお知らせ

平成29年7月10日(月)に、支援部門フロア(所長室、事務室、研修室等)が成人病センター東館1階から西館5階へ移転しました。住所・電話番号は従来と変更ありません。

【編集後記】

暑い日が続くようになってきました。気温も高いので、栄養・水分補給・睡眠をしっかりとり、元気に毎日生き生きと過ごしましょう!!!

もちろん暑さ対策をして「お出かけ」もしてみてくださいね!!



和み (第39号) 平成29年(2017年)8月発行

■編集・発行：滋賀県立リハビリテーションセンター



〒524-8524 滋賀県守山市守山五丁目4番30号(県立成人病センター西館5階)
TEL.077-582-8157 / FAX.077-582-5726 e-mail:eg3001@pref.shiga.lg.jp
Web: <http://www.pref.shiga.lg.jp/e/rehabili/>

