

# みんなの認知症介護をハッピーに♪

## お口を”あ〜ん”②

口の中の健康や、体全体の健康維持に欠かせない  
口腔（こうくう）ケア（歯みがきなど）に  
ついて前回からお伝えしています。  
今回は、歯みがきなどのために  
口を開けてもらう方法をお伝えしました。

でも口を開けてもらうだけでは  
歯みがきができないかも？

じゃあ、口のなかをキレイにする  
口腔ケアはどうしたらいいのでしょうか？

「歯みがき」という言葉がわからなくても、  
体は歯みがきを覚えているかもしれません。  
そんな場合は、自分では歯ブラシを  
使えなくても、歯ブラシを渡しましょう。

認知症の人に歯ブラシを持ってもらって  
実際に歯みがきをするのは介助者。

こうすることで、  
自分では歯みがきの行為ができなくても、  
行為の意味がわかることがあります。



歯みがき粉を唇につけるのも  
いいかもしれません。

要は、口のなかをキレイにするために  
歯ブラシを口の中に入れられることが  
わかればいいのです。

これから何をするのか、  
何をしているのかわかれば  
拒否はしません。

歯みがきが難しければ  
うがいだけでもいいし、  
うがいも難しければ  
食前食後にお茶を飲むだけでも  
何もしないよりはいいのです。

歯ブラシを目的とした  
口腔ケアだと大変ですが、  
口のなかを少しでもキレイにすることを  
目的とした口腔ケアなら  
少し気が楽になるかもしれません。



【好評発売中】林炎子著  
「家族で支える認知症ケア3つの救急箱」  
(kindle本) <https://amzn.to/2KGRz9a>

「どんより介護からハッピー介護へ  
もっと楽になる考え方を伝えたい！」  
林 炎子（もえこ）さん  
(にこにこハート株式会社代表取締役)

認知症になっても大丈夫。

認知症があっても大丈夫。



看護師で認知症介護歴28年の林炎子さんは、  
認知症介護に携わってきた経験や知識を一人  
でも多くの方に知ってほしいと、  
「目からうろこの認知症セミナー」を開催され  
ています。

<http://ninchishouch.jp/>

もえこの

+1  
アドバイス

「大好きだよ」  
「ありがとう」  
「助かるよ」  
気持ちは口に出して  
どんどん伝えましょう。  
「ありがとう」と言われて  
嫌な気分になる人はいないから。  
「明日」に延ばさず  
「今日」という日は、今しかないから。

「みんなの認知症介護をハッピーに」は、林炎子さん公式ブログ  
「家族で支える認知症ケア」より抜粋、参照しています。



～高齢者や障がい者（児）のためのほっと笑顔工房～

ケア・リフォーム暖家だんけ

# ReLife り・らいふ通信

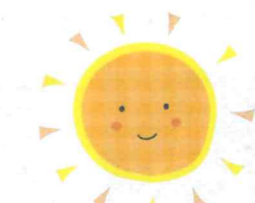
～暮らし・生活・住環境を見つめなおして～

No. 41 \* 2019年3月

(株)太田電機工業所  
ケア・リフォーム事業部

鹿児島県指定  
福祉用具貸与・特定福祉用具販売事業所  
介護保険事業所番号4670600396

## 春です！お出かけしましょう！ 明るい陽ざしの中へ！



3月も半ばを過ぎると、暖かい陽ざしが心地よい日が増えてきますね。  
少しずつお散歩やお出かけの機会が増えても、まず玄関からの出入りがすんなりできないと  
出かけること自体がおっくうになります。玄関の段差や靴脱ぎは大丈夫ですか？  
玄関ドアや鍵の開閉はスムーズですか？3月は新スタートへの準備の時です。  
面倒で、つい後回しにしていたことを解消するのにいいタイミング。  
日頃「不便だな、使いにくいな、不安だな」と感じるところを見直してみましょう。



玄関・勝手口 手すり取付事例  
(介護保険住宅改修)



玄関・出入口 福祉用具レンタル事例  
(介護保険福祉用具貸与)



上りがまちなにも、はき出し窓にも  
設置できるタイプがあります。



お福祉用具の取り  
扱いが難しい  
状態の人には  
自立用付  
き出し窓  
は必要です。

## 介護保険住宅改修・福祉用具機器のレンタル・販売はおまかせください！

車いす



歩行補助つえ



設置型手すり



歩行器



トイレ用フレーム



特殊寝台



折りたたみ可能  
面手すり



いつでもどこでもかけつける  
あなたの家の救急隊！  
★電気工事全般★  
★水道工事全般★  
★エアコン工事全般★  
てんき・おぼ・エアコン  
てんきをめざすエアコンの  
(株)太田電機工業所  
阿久根店 TEL 73-2800 | 出水店 TEL 63-1966  
ホームページ <http://ota-denk1.com/> 鹿児島市のホームページからアクセスできます。

住まいが変われば 生き方が変わる！  
あなたの暮らしを安全・安心・快適に！  
変えます。創ります。支えます。  
生きることは喜び！  
ケア・リフォーム 暖家だんけ  
(電話 0996-73-2073)  
<http://danke-care.com/>  
CRS (ケア・リフォーム・システム研究会) 会員



意外と知らない!

# 「障害者に関するマーク」ご存知ですか?

※ 鹿児島県HP「障害者に関するマーク」引用、参照（順不同）

## 【障害者のための国際シンボルマーク】



障害者が利用できる建物、施設であることを明確に表すための世界共通のシンボルマークです。マークの使用については国際リハビリテーション協会の「使用指針」により定められています。駐車場などでは、障害者の利用への配慮や理解、協力を求められています。

(このマークは「すべての障害者を対象」としたものです。特に車いす利用者を限定し使用されるものではありません。)

## 【盲人のための国際シンボルマーク】



世界盲人連合で1984年に制定された、盲人のための世界共通のマークです。視覚障害者の安全やバリアフリーに考慮された建物、設備、機器などにつけられています。信号機や国際点字郵便物・書籍などで身近に見かけるマークです。

## 【ほじょ犬マーク】



身体障害者補助犬同伴の啓発のためのマークです。身体障害者補助犬とは、盲導犬、介助犬、聴導犬のことです。「身体障害者補助犬法」が施行され、現在では公共の施設や交通機関はもちろん、デパートやスーパー、ホテル、レストランなどの民間施設でも、身体障害者補助犬が同伴できるようになりました。補助犬はペットではありません。体の不自由な方の体の一部となって働いています。社会のマナーを訓練され、衛生面でもきちんと管理されています。

## 【オストメイトマーク】



人口肛門・人口膀胱を造設している人（オストメイト）のための設備があることを表しています。オストメイト対応のトイレの入口や、案内誘導プレートに表示されています。

## 【ハートプラスマーク】



「身体内部に障害がある人」を表しています。身体内部（心臓、呼吸機能、じん臓、膀胱、直腸、小腸、肝臓、免疫機能）に障害がある方は外見からは分かりにくいので、様々な誤解をうけることがあります。内部障害の方の中には、電車などの優先座席に座りたい、近辺での携帯電話使用を控えて欲しい、障害者専用スペースに停めたいといったことを希望していることがあります。

## 【身体障害者標識】



肢体不自由であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークで、マークの表示については努力義務となっています。危険防止のためやむを得ない場合を除き、このマークを付けた車に幅寄せや割り込みを行った運転者は道路交通法の規程により罰せられます。

## 【聴覚障害者標識】



聴覚障害であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークで、マークの表示については義務となっています。危険防止のためやむを得ない場合を除き、このマークを付けた車に幅寄せや割り込みを行った運転者は道路交通法の規程により罰せられます。

## 【耳マーク】



聞こえが不自由なことを表す、国内で使用されているマークです。聴覚障害者は、見た目では分からないため、誤解されたり、不利益をこうむったり、社会生活上の不安があります。このマークを提示された場合は、相手が「聞こえない」ことを理解し「はっきり口元を見て話す」「筆談をする」などのコミュニケーションの方法への配慮が大切です。

## 【ヘルプマーク】



義足や人口関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方を知らせることで援助をやすくするよう作成されたマークです。ヘルプマークを身につけた人を見かけたら電車・バス内で席をゆする、困っているようであれば声をかける等、思いやりのある行動でのサポートをお願いします。

## 【「白杖SOSシグナル」普及啓発シンボルマーク】



(社会福祉法人 日本盲人連合推奨マーク)

白杖を頭上50cm程度に掲げてSOSのシグナルを示している、視覚に障害のある人を見かけたら、すすんで声をかけて支援しようという「白杖SOSシグナル」運動の普及啓発シンボルマークです。白杖によるSOSのシグナルを見かけたら声をかけ、困っていることなどを聞きサポートしてください。駅のホームや路上などで視覚に障害のある人が危険に遭遇しそうな場合もシグナルを出していなくてもサポートしてください。

# 障害は「バリア」ではなく「バリュー（価値）」

『Co-Co Life』という小冊子があります。障害は個性であり、誰もが生きる楽しさを実感できることを自分たちで取材し記事にされています。今回はその中からいくつかご紹介いたします。



## Special Interview

「バリアバリュー（障害を個性に変える）」という理念のもと、誰もが活躍できる社会を目指しビジネス雑誌を行う『株式会社トライロ』創立10周年となる今年、ユニバーサルデザイン推進する日本を築いてきた代表取締役社長・元山文菜さんにインタビューしました。



20代でつがんだ新しい世界観。障害は「バリュー」です。ありませぬ。

障がいのある子を「持つ」ということ。私の天使たち。車いすの3人娘。私の天使たち。



ダウン症の書道家として世界で活躍する金澤翔子さん

## こんな本もいかがでしょう?

発達支援カウンセラーおーこさん（尾島 美央子さん）が発達障害の子を「タッチ」を中心としたアプローチで育て、障害特有の育てづらさを減らす実践を提唱。発達凸凹のお子さんだけでなく普通のお子さんの子育て、さらには、生きづらさを感じているオトナにも、高齢者のうつや認知症にも役立つヒントが感じられます。



発行者のNPO施無畏（せむい）は障がい当事者の声や意見を社会に発信し、住みやすい社会を作りたいと活動しています。

※小冊子「CoCoLife」は暖家で取り扱っています。（無料）