

# ほたる草

大阪市天王寺区東高津町12-10  
 大阪市ボランティア情報センター内  
**福祉と住環境を考える会「ふくてつく」**  
 発行責任者 代表：杉浦史郎  
 TEL 06-6765-4041  
 高齢者や障害者の住環境  
 改善を目指すボランティア  
 グループです  
 ホームページ <http://www.osakacity-vnet.or.jp/link/hukuteku/>



**5月定例学習会**  
 平成13年5月12日(土)  
 わたや整形外科 医師  
 綿谷 茂樹 氏

\* \* \*

ジョークを飛ばしながら身振り手振りの綿谷先生のお話、満員の会場は終始笑い声が溢れました。  
 在宅医療のため、1日10軒ほど回られる綿谷先生、その先々で帰り際のあいさつが「死まで元気だね」だそう、在宅のお年寄りの皆さんをどんなに明るくしているか想像でき、思いやり溢れる綿谷先生のお人柄が忍ばれません。  
 以下に、先生のお話を要約しました。寝たきりにならないために参考にしてください。



## 「高齢者の臨床的特徴」 骨折を防いで死まで元気に

**■寝たきりの主な原因**  
 脳卒中が一番多く、20%で、次に外傷、骨折が15%から20%といわれています。  
 \* \* \*

**■寝たきりで廃用症候群に**  
 寝たきりの体は、筋肉がやせ細り、骨は脆く折れやすくなり骨萎縮が起こる。関節は伸びにくくなり、曲がりにくく、関節の拘縮が起こる。  
 皮膚は萎縮し、床ずれができるので2時間毎に体を変え、うつぶせに寝ると褥瘡にはなりにくいし、エアーマットなど少しずつ空気が抜けて行く事で予防するものもある。  
 血管や心臓も反射作用が衰え起立性貧血を起こす。肺も弱まり、食物の誤えなどで肺炎になりやすくなる。  
 消化器も衰弱して食欲不振を起し、便秘にもなりやすい。十分に水分を補給する。  
 脳も精神活動性が低下し、外界に対応する動きが鈍る。  
**■高齢者に起こりやすい骨折**  
 多いのは上腕骨頸部骨折(腕の付け根)、橈骨遠端骨折(手首)、大腿骨頸部骨折(太ももの付け根)、脊椎圧迫骨折(背骨と腰)などである。  
**■大腿骨頸部骨折**  
 1987年に53,200人だったのが1997年には92,400人と約2倍になっている。しかし、欧米に比べると2分の1から3分の1と少ない。日本人は欧米人に比して、大腿骨頸部の長さが短いためか、頸部骨密度が低くても転倒時安全指数は高い。高齢者で転倒したことがある人も、欧米で30~40%、日本では10~20%と、日本人は転びにくい様子がわかる。  
**■転倒の原因**  
 年齢による筋力低下、歩



行障害をもたらす痴呆やパーキンソン病などの慢性疾患、ふらつきや飲酒による酩酊など、内的要因も多い。また、外的要因としては、段差、滑りやすい床、つまづきやすい敷物、電気器具のコード、照明不良などがある。こころびにくい環境を創ることが大切だ。  
**■転倒の予防策**  
 バランス機能の強化(片足立ち)、動きやすい服装や履き物、段差の解消、家中の整理整頓などを心がける。骨折しやすい人はヒッププロテクターを使用すると安心。そして『肥らないこと』も大事ですよ。  
 最後に…「動く関節は全部使え」。さあ！今日から実行して骨折を防ごう！  
 (記 中北 清)



## 木工教室

### キッズプラザ

6月3日(日)暑い日、扇町にある子ども遊び館「キッズプラザ」での木工教室でした。今年からの新しい企画で、隔月で定期的に行われる第1回目です。  
 新聞さんをリーダーに岩元さん・光川・キッズプラザの職員で取り組みました。  
 予め材料を加工しておき、子ども達が釘とボンドで自動車の形に仕上げるといいうものです。午後1時と2時半の2回にわけ、約30分の間隔で作業してもらいました。早く出来あがって帰る子、

釘が打てなくてスタンプや親に手伝ってもらう子。どの子ども達も喜んで帰っていく姿をみて、スタッフ一同、嬉しい気持ちを感じる時です。子ども達の人気はタンクローリー車でした。  
 次回8月5日(日)にミニハウス作りをします。  
 (記 光川 幸)



今年6月、同協会の山田代表代理より、センター建設を全国的にアピールするため、建物の青真(マスタープラン)作成を依頼されました。  
 さつそくふくてつくメンバーの建築士数人で構成されるグループホーム研究会に山田氏を招き、その構想と課題を語っていただき、具体化に向けて熱心な議論が展開されました。以下はその第1回目の会議の内容の一部です。  
 山田氏より、コリアボランティア協会の概要説明。

**コリアボランティア協会センター建設にふくてつく協力**

1992年設立。代表東原氏(在日朝鮮人)。登録会員約8000名。民族・国籍・障害という垣根を越えた無償ボランティア団体。今までの主な活動は、高齢者・障害者の生活支援、阪神大震災被災者支援(現在も続行中)等。

昨年9月、大阪市生野区にあつた活動拠点の事務所(約100㎡)のオーナーが不況により交代。その後立ち退きを迫られ、現在6坪の避難所を拠点に活動中だが、狭いため十分な活動ができなくなった。そして新しい活動拠点づくりのため、センター建設2億円基金を立ち上げたが、今のところ約100万円のカンパで資金難。

(山田) 先日、センター建設の協力を日氏にしたところ、NPO法人を設立し、例えばグループホーム等と併設し、補助金を受けて少しでも建設のための自己負担を低減したらどうかの提案をいただきました。本日は皆さんのいろんなご意見、ご提案を聞かせてください。(K) 私も自分のグループホームを創るのが夢です。(中略) カトリック教会等にセンター建設の協力の話を

してみます。(山田) 生野区には知的障害者のグループホームがたくさんあります。今までの既存のグループホームという言葉にとらわれないでコネクティブハウスのようなイメージの施設も考えたいと思います。(S) ふくてつくも活動拠点がなくて困っています。(中略) きれいなことだけではなかなか目的を達成するのは難しいですね。(山田) 人の善意をもっと豊かにふくらませるような社会にしたい。運営資金不足のためボランティア活動を辞めざるをえないような社会にしてはダメだとずっと思っています。そのためボランティア社会の実現、寄付社会の発展を目指しています。人が動くと思わずお金がいります。そしてその人のボランティアをコーディネートするための人件費も必要です。会費もひとつの寄付行為だと考えます。そのためにも会の活動に賛同する賛助会員をもっと増やしたいと思えます。(Y) 今の活動資金の寄付はどうして集められているのですか？

(山田) 当初は地元のお店や

会社からの寄付が多かったのですが、今は全国の個人からの寄付がほとんどです。(M) 自分も地元でボランティア活動をしたいと思っています。しかし、先立つものがなく、拠点も持てないため、見しがたちません。やっぱり先立つものはお金ですね。(山田) 震災支援から活動が活発になりましたが、その分だけ費用もかさむようになりまし。 (中略) 区役所等行政は協力的な態度をみせるが、権限がないため、集会等の場所の確保も難しいです。(N) 場所の確保が先決だと思います。グループホームにははじめてもよいと考えます。(中略)

(山田) コリアボランティア協会を世界に発信したいということと本部は発祥の地の生野区におきたいというのが私達の希望です。(I) グループホーム等の補助金等、利用できる場所は利用すればよい。市民の善意に頼りすぎるのはどうかと思います。(Z) デイサービスやグループホームを併設すればいいと思います。(H) 敷地が確保できれば

建物の骨組みはプロの大家さんに頼んで内外装等、ふくてつくのメンバーの手作りです。時間もかかりますが... (S) 中古の住宅を安く買って改造する方法もあります。

**定例会のお知らせ**  
 8月 休会  
 9月  
 日時 9月1日(土)  
 午後1時30分~5時  
 場所 中央区在宅サービスセンター ふれあいセンターもも 四六七六三ー八一三九  
 内容 学習会(テーマ未定)  
 講師 大阪工業大学 建築工学教授 二村氏

(記 畑 俊治)

(S) 生野区には古い長屋が多いし、半分使わなくなつたような長屋を安く借りて改造するのも一案です。それと銭湯なんか活動拠点としては最適ではありませんか。お風呂もあるし... (山田) 市民活動の拠点を市民の手作りでというご意見に対し、夢と希望がわいてきました。ありがとうございます。



「人工関節の話」  
手術には勇気が必要



6月定期学習会

平成13年6月2日(土)

田整形外科医院 医師

田善雄氏

会場に入ると、そこには等身大の白骨標本が立っている。なにやら今日はえらいことになりそうな予感。

講師の田先生は、白骨標本をなでながら、曲がる所はどれも関節だが、力のかかるものを荷重関節といい、特に股関節、膝関節、そして頻度はやや少ないが足首には医療的な課題が多い事を紹介された。中でも高齢女性の膝関節の疾患は事例も多く、今日の話は主にひざ関節について絞る事とする。

ものには耐久年限があり、減ってくれば痛みが出る。そうなれば虫歯と同じで悪いところは碎つて、埋めて、かぶせる、つまり人工関節に取り替えるという事だと、あっさり話される。

人工関節は、金属や樹脂などの組み合わせでできている。幾つかの見本が回覧されたが、メーカーによってそれぞれ特徴があつて、なかなかよくできているもの。

…と、ここまでではよかったのだが、手術の様子をビデオで流されたからさあ大変。まるで宇宙服のような手術着を着用した医師や看護婦がよつたかかって膝を切開し、ノコギリで切るは、ドリルで穴を空けるは、メントを詰めるは、いやはや驚くばかり。たまたま部屋を出る会員もいたが、皆懸命に見入る顔を眺めている。

と、普段と違う表情が様々でなかなか面白い。手術後、格段に歩行動作が改善している様子を見せられるとさすがだと思ふが、実際にこの手術を受けるのは相当の勇気が必要だ。

手術によって痛みは80〜90%は除けるが、どうしても違和感やむくみが残るので100%とはいかない。膝の曲がりも80〜120度が限界でそれ以上は無理だから正座はできない。(椅子生活は可能)。これは動き易さより支持性の高さ・安定性を優先するかららしい。

約80分のビデオが終わると、皆すっかり疲れた様子だったが、自身の心配もあつて、質疑は弾んだ。主な質疑に関する話を振り返ると、まず手術の危険性だが、1に細菌の浸入、2に接合部のゆるみというところらしい。ゆるみは、土台の骨自身の弱体化によっても起き、進行すれば再手術という事になるが、これがかかり難い。

細菌の浸入は最も恐ろしい事であり、これを許すと、もう直らないか、非常に直りにくい事態を招く。次に人工関節の耐久性の問題だが、右記のような事

と、普段と違う表情が様々でなかなか面白い。手術後、格段に歩行動作が改善している様子を見せられるとさすがだと思ふが、実際にこの手術を受けるのは相当の勇気が必要だ。

手術によって痛みは80〜90%は除けるが、どうしても違和感やむくみが残るので100%とはいかない。膝の曲がりも80〜120度が限界でそれ以上は無理だから正座はできない。(椅子生活は可能)。これは動き易さより支持性の高さ・安定性を優先するかららしい。

約80分のビデオが終わると、皆すっかり疲れた様子だったが、自身の心配もあつて、質疑は弾んだ。主な質疑に関する話を振り返ると、まず手術の危険性だが、1に細菌の浸入、2に接合部のゆるみというところらしい。ゆるみは、土台の骨自身の弱体化によっても起き、進行すれば再手術という事になるが、これがかかり難い。

細菌の浸入は最も恐ろしい事であり、これを許すと、もう直らないか、非常に直りにくい事態を招く。次に人工関節の耐久性の問題だが、右記のような事

と、普段と違う表情が様々でなかなか面白い。手術後、格段に歩行動作が改善している様子を見せられるとさすがだと思ふが、実際にこの手術を受けるのは相当の勇気が必要だ。

手術によって痛みは80〜90%は除けるが、どうしても違和感やむくみが残るので100%とはいかない。膝の曲がりも80〜120度が限界でそれ以上は無理だから正座はできない。(椅子生活は可能)。これは動き易さより支持性の高さ・安定性を優先するかららしい。

約80分のビデオが終わると、皆すっかり疲れた様子だったが、自身の心配もあつて、質疑は弾んだ。主な質疑に関する話を振り返ると、まず手術の危険性だが、1に細菌の浸入、2に接合部のゆるみというところらしい。ゆるみは、土台の骨自身の弱体化によっても起き、進行すれば再手術という事になるが、これがかかり難い。

細菌の浸入は最も恐ろしい事であり、これを許すと、もう直らないか、非常に直りにくい事態を招く。次に人工関節の耐久性の問題だが、右記のような事

住宅改造事例報告

阿倍野区 H邸 8歳女

初期診断 鎌田・中北

製作 八木(八)

(介護保険利用・要支援)

A 高齢化により歩行が不安定になったため、風呂・トイレ・玄関・階段などの手すりの設置を希望。

B 木の香りと公園からの風が心地よい木造2階建て(一部ロフト有り・築5年程度)に、ご本人と娘さんの二人暮らし。(そして人見知りの激しい猫数匹)。

ご本人の主な介護者である娘さんも頸椎圧迫のため、体のしびれ等が有り、歩行困難な上、左手が使用しづらい様子(介護認定未取得)。住まいは元々ある程度のバリアフリーを考慮してあり、廊下と部屋の間段差は無い。アプローチ及び玄関に2段ずつ段差がある。生活の中心は水周り、和室の1階。2階とロフトには娘さんが荷物を取りに行ったりする程度。

A 依頼内容  
B 日常生活と家庭状況  
C 解決方法  
D 改善後の状況と考察

C 初期診断から遅れること約2ヶ月、娘さんに置の確認をとってもらいながら、各所に手すりを設置した(ご本人は初期診断時と同様、テレビに夢中のため)。

①アプローチⅡステンレス製の手すり(φ33mm)を設置。ぐらつきを抑えるために段差の1段目と建物の壁の2点で支持した。



②玄関Ⅱ上がり框昇降用に縦手すり(φ33mm長さ800mm)を設置。

③トイレⅡ座る時と立ち上がる時の補助用の手すりとして、便器を挟んだ両壁にそれぞれ縦手すり(φ33mm長さ600mm)を設置。なお姿勢保持用の手すりは不要との事。

④階段Ⅱ既存で廊下用の手すり(φ40mm)を設置されていたが、太いためうまく握れず昇降が困難であつた。そこで、握りやすい太さの手すり(φ33mm)に付替えた。細くなった分強度が落ちるのを補うために、ブラケットの数を増やすことで対応した。また、登りきる時と降り始めの時の補助として、縦手すり(φ33mm長さ600mm)を設置した。

た。そこで、握りやすい太さの手すり(φ33mm長さ4300mm)に付替えた。細くなった分強度が落ちるのを補うために、ブラケットの数を増やすことで対応した。また、登りきる時と降り始めの時の補助として、縦手すり(φ33mm長さ600mm)を設置した。

⑤浴室Ⅱ浴槽出入り用にL型手すり(φ33mm長さ600×450mm)をシャワー水栓と浴室リモコンの邪魔にならないように設置。姿勢保持用の手すりは元々設置されていた。また浴槽の奥に窓があり、これを浴槽越しに開閉する時、体が不安定になり危険という事で、窓の下部に横手すり(φ33mm長さ450mm)も設置した。



⑥ロフト階段Ⅱかなり急勾配の上、片側がオープンであり、もう片方の壁にも手がかりが無く、危険であつた。対応としては、オープンになっていた部分から縦格子(堅木35×35mm、ピッチ250mm)4本と、もう片

さえないければ、今の所その寿命は少なくとも5年はもつらしい。この種の手術を受けるのは、高齢者が多いのであるが、若年者も例外ではないから、5年後にどうなるかが問題となる。当然の事ながら2回目の手術は1回目より難しい。結局は、その後の人生を見つめて本人が判断するしかない事なのである。

膝の疾患を悪化させないためには、体重を減らす事が肝要である。人工関節の手術をした場合でも体重があるとその保ちも悪く、経過はよくない。

もう一つは筋力を鍛える事である。体重を支えるのは骨だけではなく、強靱な筋力が働かなくてはならない。例えば、仰向けに寝た状態で、足首におもりを載せて持ち上げる運動などをするのであるが、退屈でしんどいから、たいがい長続きしない。プールの中で走るのが良い方法である。

リウマチというのは、手に発症しているのが目立つが、手だけのものではなくて、全身にくる。

ところで日本の住環境はヨーロッパ諸国のそれに比べてどうしてこんなにも貧弱なのか、という逆質問が飛び出し、今日とはかく講師に押しつけばなしの状態。確かに、日本の町は、狭苦しくて、みすぼらしく汚い。ゆとりというものが無い。経済力や技術力で遜色がないはずなのに、国民が普通に働いて10年か20年して、なんで欧米並の生活ができないのか、誰が悪いのか、なんでその事に甘んじているのか、不思議だ。(ごも)ごも!

6月総会・懇談会

6月の総会は杉浦代表を議長として、予定の議事を滞りなく審議し、ほぼ原案可決承認して終了した。役員は前年度の構成を引き継ぎ、今年こそNPOの認証にむけて手続きを進行させる旨、決議されたのである。

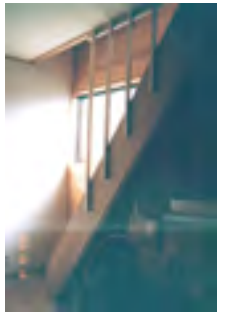
引き続き、懇談会では諸々の事項が検討されたが、なかでも前年度活動でも明らかなように、基本事業ニーズの減少傾向についての議論が展開された。結論的には、介護保険対象の住宅改造に組み込む事は是非を含めて、当会が担うべき方向性を明確にして行く事

\* 記事の訂正のお知らせ  
第2号ほたる草2に掲載の記事について次のとおり、ミスがありました。  
3段目、4行の「5人の高齢者」は「1人の高齢者」の誤りです。講師には大変ご迷惑をおかけしました。深くお詫びするとともに訂正いたします。

がまず欠かせないと認識で一致した。それによって、活動活性化への取り組みも異なるはずであるから、会員の意思がどこにあるか、ある程度の中は許容するとしてもNPO法人化を目指そうという段階にあつて、当会の進路を議論する事がいよいよ重大な局となりつつあるという事であろう。

その他、10月のボランティア市民活動フェスティバルへの参加内容について、より踏み込んだものとしてという提議をうけて様々な提案が出された。当会の益々の発展にも関わる今後の重要な検討課題となるものである。  
(記 中北清)

方の壁の窓の額縁部に縦手すり(φ33mm長さ600mm)を設置した。



のおかげで移動が楽になったようです。ただ、ご本人と直接お話できなかったため、階段やロフト階段など、ご本人のための手すりより、娘さんの希望する手すりのほうが目立つ事が気になりました。  
(記 中北 満)

八尾高山の歴史が鍛えた自然の道を訪ねて

5月最後の日曜日、天候は生憎の雨模様であるが、少しばかり明るさも出てきました。皆な元気いっぱい、ワクワク気分近鉄電車に乗り込み、まもなく、見渡す限り緑の山裾にある服部川駅に着き、一回ここで下車した。

まず最初に八尾市立歴史民族資料館に立ち寄り、陳列された様々な資料(土器・銅鐸・墓碑・日記・教科書等)を見て回った。次に史跡心合寺山古墳を見学し、小雨の降り出した中、坂道を登り、祖神社に

てくてくてくてくて



り空いてきたが、もう少し我慢をして先に進むことにした。目の前の道はきつい坂道となっていて、茶屋辻を抜け、水呑地藏に着いた時には、2時30分になつていた。ようやく



昼飯にありつけたが、景色もさることながら、湧水の美味しさには、皆な満足気であった。昼食を終え、高山山頂に向かって歩き始めたが、ウグイスの鳴き声がよく聞こえた。山頂近くの倉庫群を見て、高山山城の本丸、三の丸跡らしき場所を散策して、山頂を確認できたのは午後3時頃であつた。  
ケーブルの高山山駅に着いたが、ケーブルに乗らず歩いて下山することにした。険しい山路をゆつくり下り、近鉄信貴山駅に着いたときには4時30分になっていた。鶴橋駅構内でお茶を飲み、6時少し前に解散となり、それぞれの思いを胸に、帰路についた。  
(記 野山 恭一)