



●池島 ふれあい祭り●
賑う祭り、あふれる子ども
二月22日(祝)、港区池島公園で第2回池島ふれあい祭りがあり、子ども木工教室を行いました。
当日は、快晴で勤労感謝の日でもあったことから、会場は相当数の人で埋め尽くされました。
そんな中、ふくてつくの子ども木工教室はというと、出足こそ悪かったものの最初の子どもが入って来ると、あっとい間にブルーシートは子どもたちで一杯になり、始まる前に用意した車輪用の木片も、すぐになくなってしまいました(今回は原田さんが電動丸のこを持っておられたので、いつもより多い車輪を用意できていたはずなのですが...)。
途中人数制限をしたのですが、工作台が空くのを待



ちきれずに、石垣の上でノコギリやトンカチを振るう子どもがいたり(なかなか注意できません)、安全の指導が遅れて何人かの子どもが怪我をしてしまいました。昼休みもうまく取れず、メンバー全員が大忙しでした。
作っているものを見ていますと、小さな子どもはただ釘を打つたりノコギリを引いたりするのが楽しいらしく、ひたすら固い木と太い釘に格闘していました。男の子は乗り物や自分が座れる椅子などが多く、女の子はドールハウスや人形の椅子が多いようでした。
出来上がったときの子どもの笑顔がとて輝いていて、手に打ち付けられたトンカチの痛みも忘れるほどでした。残念ながら中には自分の思いどおりにならなかったり、失敗して投げ

大阪府神道青年会の方が「設立50周年事業に、神社のバリアフリーについての冊子を制作したいのだが」と相談に来られたのが平成22年の4月。それからふくてつくの会員も個々に神社の神社をまわり、カラー真を撮ったり現状を調査しました。
神社のお社などは高い所に建てられているのが普通であり、その殆どは石段を登らなければなりません。高齢者や障害者にはとても大きなバリアがたくさんあ

出してしまう子どももおりました。
最後に池島小学校からお借りしていたトンカチを、釘を抜く時に折ってしまいました。ごめんなさい。
(記 中北 清)



「誰かがいつでも心を癒せるように神社もバリアフリーに」冊子制作

く、魚の骨が見えないために魚を嫌う傾向があるので、適切な配慮をすればそんな事も無いのです。
また高齢者は歯のかみ合わせが悪かったり、或いは入歯などの場合には、物によつてはたいそう食べにくくなるので、次のような加工が必要になってきます。
①きざみ食
噛めなくても奥歯ですりつぶす事ができる場合には、調理した料理を細かく刻むのですが、煮た大根のように口の中で溶けるような物なら一口サイズにカットします。なるべく、もとの姿をとどめる事が大切です。
②ミキサー食
奥歯でかみ砕く事もできない場合には、ミキサーやフードカッターを使ってペースト状にします。
さらに飲み込む事が困難な場合には、ペースト状にした食品をゼラチンや寒天等を使って固めます。

「つるみの郷」陶板タイル製作を終えて
去る12月1日〜5日延べ5日間、2002年4月にオープン予定である知的

ります。観光客の多い神社にはそれなりの対策がなされていますが、まだ十分とはいえません。特に地域の人々が事ある毎にお参りして、心の安らぎを得たいと思っている、その土地の氏神さまである神社こそバリアフリーが望まれます。
スロープや手すりだけでなく、手水舎やトイレなど問題は多く、なかにはアイデアの域を出ていないものもあります。これがひとつのきっかけになってくれればと思っています。
多くのふくてつくの会員の協力で「神社のバリアフリーの提案書」は平成22年10月に完成しました。この提案書に全国の神社から問い合わせもきているそうです。ふくてつくの会員の思いが、全国の神社のバリアフリー化につながっていくことを期待しています。
(記 三浦 久子)

高齢者にももちろん食欲がありますから、どのような状況においても口から食物を食べる事は大切な事です。とくに、発熱したような場合には栄養をとる事が大事です。
高齢者でも1日に1000㏄の水分をとる必要がありますが、例えばおむつをしている人はトイレの回数を減らしたいと、水分の摂取を控えがちになります。脱水状態になることさえもありませんから、注意が必要です。
人がものを飲み込むとき

「誰かがいつでも心を癒せるように神社もバリアフリーに」冊子制作

12月2日(日) 中北建築事務所
障害者更生施設「つるみの郷」の壁の一部に陶板タイルのレリーフの製作を、若者男女、多くの方々の参加により行いました。2センチ角の焼成前の軟らかい状態のタイルに絵を彫るかたちです。テーマは何も設定せずに始まったのですが、タイルを前にするなり激しく刻み出す人、考え込む人、身近に題材を探していく人、あらかじめスケッチや本を持ってきて準備万端の人などさまざまでした。製作枚数は全部で400枚あまり、参加者は130人くらいでしょうが、多すぎて把握出来ていません(笑)。
当施設は、設計と工事監理を私の所属する中北建築事務所

高齢者にももちろん食欲がありますから、どのような状況においても口から食物を食べる事は大切な事です。とくに、発熱したような場合には栄養をとる事が大事です。
高齢者でも1日に1000㏄の水分をとる必要がありますが、例えばおむつをしている人はトイレの回数を減らしたいと、水分の摂取を控えがちになります。脱水状態になることさえもありませんから、注意が必要です。
人がものを飲み込むとき

高齢者にももちろん食欲がありますから、どのような状況においても口から食物を食べる事は大切な事です。とくに、発熱したような場合には栄養をとる事が大事です。
高齢者でも1日に1000㏄の水分をとる必要がありますが、例えばおむつをしている人はトイレの回数を減らしたいと、水分の摂取を控えがちになります。脱水状態になることさえもありませんから、注意が必要です。
人がものを飲み込むとき

高齢者にももちろん食欲がありますから、どのような状況においても口から食物を食べる事は大切な事です。とくに、発熱したような場合には栄養をとる事が大事です。
高齢者でも1日に1000㏄の水分をとる必要がありますが、例えばおむつをしている人はトイレの回数を減らしたいと、水分の摂取を控えがちになります。脱水状態になることさえもありませんから、注意が必要です。
人がものを飲み込むとき



12月8日(日) 藤本木工所

高齢者にももちろん食欲がありますから、どのような状況においても口から食物を食べる事は大切な事です。とくに、発熱したような場合には栄養をとる事が大事です。
高齢者でも1日に1000㏄の水分をとる必要がありますが、例えばおむつをしている人はトイレの回数を減らしたいと、水分の摂取を控えがちになります。脱水状態になることさえもありませんから、注意が必要です。
人がものを飲み込むとき

高齢者にももちろん食欲がありますから、どのような状況においても口から食物を食べる事は大切な事です。とくに、発熱したような場合には栄養をとる事が大事です。
高齢者でも1日に1000㏄の水分をとる必要がありますが、例えばおむつをしている人はトイレの回数を減らしたいと、水分の摂取を控えがちになります。脱水状態になることさえもありませんから、注意が必要です。
人がものを飲み込むとき



高齢者のための食事について

二月定例学習会
平成23年1月10日(土)
大隈病院管理栄養士
原まさみ氏
* * *
食事は人が生きてゆく上で欠かせないものです。食事ができない事は大きな楽しみを失う事です。病院の食事といえは、早い・まずい・冷たいが3原則でしたが、昨今では食事が美味しくないとい病院経営にも差し障ると言われています。
は、病気が治せても、心の病いは癒せないからです。
超高齢社会といわれる現在、高齢者だけの世帯が600万を突破(全世帯の約3%)、高齢者の1人暮らしは300万世帯にも及

びます。高齢者の生活の問題は低栄養状態にあることですがその原因は、
①好きな物ばかり食べ(献立が偏り) 糖質が中心となる。
②加齢に伴って味覚が低下するために味の濃い物を好む、
塩分や砂糖が過多となる。(血圧や血糖値の上昇を招く)
③歯が悪くなり、しっかりと噛まなければいけない物を敬遠するために、食物繊維や肉類が不足しがちになる。
④あつさりしたものを好むため、脂質が減る。
などが挙げられます。
身体に必要な栄養素とその働きは次の6群に分類されますが、それらをバランスよく摂取する事が大切です。
【体をつくる】
1群Ⅱ肉・魚・卵・大豆
2群Ⅱ牛乳・小魚・海藻
【体の調子を整える】
3群Ⅱ色の濃い野菜

4群Ⅱ色の淡い野菜・物
【働くもとなる】
5群Ⅱ穀類・芋・砂糖などの炭水化物
6群Ⅱ油脂
1・2群は良質の蛋白質やカルシウムを含み、体を作る働き。3・4群はビタミン・ミネラルを含み調子を整える働き。5・6群はエネルギー源です。うどんとご飯は同じ仲間ですから他のものと併せて摂らないといけません。植物性の油は一に体にいい物が多いのです。
一日に必要な栄養は1食に偏らずに3食と間食でふり分けて摂るようにします。食間が長いと、胃がからっぽになって胃酸の分泌が多くなり潰瘍の原因になりますし、夕食は軽めの方が就寝時に胃もたれをしなくて済みます。
また、一日のカロリーは20才の女性・80才の男性の目安で1400キロカロリーです。
理想的には30品目の食品を組み合わせて摂りたいのですが、あまり神経質になるとかえってストレスのもとになってよくありません。楽に食べやすいような上手な工夫が必要です。例えば、お年寄りには目も悪

高齢者にももちろん食欲がありますから、どのような状況においても口から食物を食べる事は大切な事です。とくに、発熱したような場合には栄養をとる事が大事です。
高齢者でも1日に1000㏄の水分をとる必要がありますが、例えばおむつをしている人はトイレの回数を減らしたいと、水分の摂取を控えがちになります。脱水状態になることさえもありませんから、注意が必要です。
人がものを飲み込むとき

高齢者にももちろん食欲がありますから、どのような状況においても口から食物を食べる事は大切な事です。とくに、発熱したような場合には栄養をとる事が大事です。
高齢者でも1日に1000㏄の水分をとる必要がありますが、例えばおむつをしている人はトイレの回数を減らしたいと、水分の摂取を控えがちになります。脱水状態になることさえもありませんから、注意が必要です。
人がものを飲み込むとき

高齢者にももちろん食欲がありますから、どのような状況においても口から食物を食べる事は大切な事です。とくに、発熱したような場合には栄養をとる事が大事です。
高齢者でも1日に1000㏄の水分をとる必要がありますが、例えばおむつをしている人はトイレの回数を減らしたいと、水分の摂取を控えがちになります。脱水状態になることさえもありませんから、注意が必要です。
人がものを飲み込むとき

高齢者にももちろん食欲がありますから、どのような状況においても口から食物を食べる事は大切な事です。とくに、発熱したような場合には栄養をとる事が大事です。
高齢者でも1日に1000㏄の水分をとる必要がありますが、例えばおむつをしている人はトイレの回数を減らしたいと、水分の摂取を控えがちになります。脱水状態になることさえもありませんから、注意が必要です。
人がものを飲み込むとき

高齢者にももちろん食欲がありますから、どのような状況においても口から食物を食べる事は大切な事です。とくに、発熱したような場合には栄養をとる事が大事です。
高齢者でも1日に1000㏄の水分をとる必要がありますが、例えばおむつをしている人はトイレの回数を減らしたいと、水分の摂取を控えがちになります。脱水状態になることさえもありませんから、注意が必要です。
人がものを飲み込むとき

高齢者にももちろん食欲がありますから、どのような状況においても口から食物を食べる事は大切な事です。とくに、発熱したような場合には栄養をとる事が大事です。
高齢者でも1日に1000㏄の水分をとる必要がありますが、例えばおむつをしている人はトイレの回数を減らしたいと、水分の摂取を控えがちになります。脱水状態になることさえもありませんから、注意が必要です。
人がものを飲み込むとき

高齢者にももちろん食欲がありますから、どのような状況においても口から食物を食べる事は大切な事です。とくに、発熱したような場合には栄養をとる事が大事です。
高齢者でも1日に1000㏄の水分をとる必要がありますが、例えばおむつをしている人はトイレの回数を減らしたいと、水分の摂取を控えがちになります。脱水状態になることさえもありませんから、注意が必要です。
人がものを飲み込むとき

高齢者にももちろん食欲がありますから、どのような状況においても口から食物を食べる事は大切な事です。とくに、発熱したような場合には栄養をとる事が大事です。
高齢者でも1日に1000㏄の水分をとる必要がありますが、例えばおむつをしている人はトイレの回数を減らしたいと、水分の摂取を控えがちになります。脱水状態になることさえもありませんから、注意が必要です。
人がものを飲み込むとき

子ども木工教室

●ふれあいまつり●
●雨の中奮闘記●

平成13年11月3日
(祝)大和川ネットワーク
ふれあいまつりが瓜破南の
大和川園で開催されまし
た。

当日はあいにくの雨・
雨・雨。ふくてつくのテ
ントは舞台の見える1等場
所。そのせいお客さまも負
けず、かわいなお客さまが
ふくてつくのテントに次々
来て。木片選びにたつぷり
時間をかけて、ノコギリの
引き方、クギの打ち方をい
ねいに教えてもらいながら
お目当ての物に挑戦。
自動車も2台も抱えて、
まだ未練げにお母さんに
引張られて立ち去る子。
切り抜いたうさぎさんの耳
に赤いテープを貼っても
らってご機嫌な女の子。出



来あがったミニチュアの椅
子をソツと抱えて雨の中を
走り去る姉妹。何も作らな
いでも、木工機械の動きを
ジツと飽きずに見つめ続け
る男の子。気持ち機械とい
っしょに何かを作ってい
るのでしょう。

自分で作った満足感に
浸ることにより、また何
かを作りたいとの思いを
抱いてくれたらうれしい
と、会員たちは、拭けど
も拭けども沸いてくる水
溜まりの中で、聞こえて
くる河内音頭に鼓舞され
ながら奮闘しました。
(記 三浦 久子)



くまさんの壁かけかざり

●浪速区福祉ふれあ
い広場●
「くまさんの壁かけかざり
作り」&「ふくてつく子ど
も木工教室」

11月17日(土) 快晴、
元気な保育園児や子どもた
ちを迎えるには絶好のコン
ディション。午前10時過
ぎ、ふくてつくのメンバ
ーが会場に着くとすでにスタ
ンバイしていた川崎さんよ
り、今日来場予定の保育園
児の到着順や人数(130
人)の説明を受け、一同
「エーすごい人数やなー」
と心配半分で準備にと
りかかりました。

応援の
ボランティアの方々と
共に会場の
セッティン
グがすっか
り整い、お
昼頃第一弾
の園児たち
15名の到着
です。(な
んとにぎや
かな事、想
像して下さい。
八木さ



んから「みなさんこん
ちは。これからくまさんの
壁かざりの作り方を説明し
ます。」という発声でい
よいよスタート。袋から材
料を取り出し、かわいい手
でくまさんのパーツをボン
ドで貼り付け、先生に名前
を書いてもらって出来あが
ります。

●キッズプラザ●
サンタさんをどこに
12月8日(土)キッズプ
ラザで2001年最後の木
工教室が行われました。1
階にはアートで一人一人が
作るサンタの形をした巨大
な模型がありました。
私は集合時刻より30分前
に着いたので、2階で科学
実験をしたり、1階のア
ートの人達と話をし、少
子どもになった気分を遊ば
せてもらいました。
やがて有馬さん、平松さ
ん、川崎さん、私の4人が
揃い、13時より開催しま
した。
20人ずつ前半、後半に
分かれ、川崎さんの指導で

やってきました。女の子も
5、6人混ざり、みんなの
ノコギリやカナツチを打つ
にぎやかな音がテントを飛
び越え、清みきった青空へ
響いていました。保育園
児や子どもたちも夫々自分
の作品を持って本当に嬉し
そうな顔をして帰って行き
ました。
夕暮れ近く、私達は全員
顔を見合わせて「ご苦労様
でした」と声をかけあい
「今日一日、お役に立てた
満足感」を心に家路につ
きました。
(記 池端 一義)



「雪の降るサンタさんのミ
ニハウス」作りの始まりで
す。台の上に家を並べ、サ
ンタさんをどこに置くか迷
いながら楽しんで作ってい
ました。家も独自の発想で
様々な形のものを作ってお
り、私たちに非常によい発
見を見せてくれたよう
です。

ことしもいろいろとあり
ましたが、無事ケガもな
く、喜んでいた子ども
の事を思うと、本当にやっ
て良かったと思う今日こ
頃です。
スタッフは70代2人、
60代1人、50代1人でし
ましたが、みんな子どもと一
緒に楽しむことができました。
次回は2月3日(日)ノ
コギリを使ってのおもちゃ
作りを予定しています。
(記 光川 隼子)

いつまでも素敵に 笑顔でいるために



12月定例学習会
平成13年12月1日
(土)
歯科衛生士
吉田 規美子 氏

私は平成7年頃から在宅
高齢者の口腔衛生に関わ
ってきました。ある講演を契
機として、介護職の方たち
を対象とした口腔衛生に関
する話をする機会が増えて
きました。

さて、私たちはどうして
歯を磨くのでしょうか。た
ぶん何気なく、習慣とし
て磨いていらっしやる方が
多いのですが、その目的を
ちゃんと意識して磨く事が
大切です。
食後に歯をちゃんと磨か

ないと、食べ残しにバイ菌
が作用して歯垢ができて
ます。まだこの段階ですと、
歯ブラシで落とす事が可能
ですが、放っておくと唾液
中のカルシウムが固まっ
て、歯石を形成します。い
ずれもバイ菌の塊のような
物ですから、虫歯の原因に
なるほか、体にもいいはず
はありません。

磨き方は「鉛筆もち」で
力を入れずに細かく動かし
ます。歯と歯ぐきの間や奥
歯の噛み合わせ部分など、
要するに、凹んでいて汚れ
が溜まりやすい所を狙い目
です。
しかし、歯ブラシだけで
は歯と歯の隙間などは十分
に磨けませんので、歯間ブ
ラシや糸ようじ等の補助的
な道具も必要となります。
ある程度の年齢になれば、
歯間ブラシは必需品と考
えて下さい。歯ブラシも歯
ブラシも消耗品ですから、
高価な物より、適当な物を
求めて早めに交換するの
がいいでしょう。

電動歯ブラシは便利で
すけれども、激しく動かし
ますので、歯に押しつ
けない様にしてください。
それから、どこに当てるか
は自分で決める事です。か
ら、道具に頼り切ってはだ
めです。機械は磨くべき所
を選んでくれません。
歯磨き剤は、爽快感が
あつて綺麗になつた様に思
いますが、そのためかえつ
て磨く時間を短くしてしま
う傾向があります。また、
研磨剤が入つた物は歯を痛
める事があります。虫歯予
防、歯周病予防その他、目
的に応じて、ペースト状、

ジェルタイプ、水タイプ等
から適切な内容・形態のも
のを選ぶことが大切です。
歯磨き剤にも頼らず、じつ
くりと磨く時間を作るのが
理想です。(入浴中やテレ
ジを見ながら)
ところで、口臭は気にな
りませんか。介護を受ける
高齢者にも、嗅覚がしっか
りしている方が案外多く、
介護者の口臭をいやがられ
る事もあるようです。過度
に神経質になる事はありま
せんが、問題です。
この口臭の原因になるの
が、やはり歯垢や歯石、そ
れから舌の上に残る汚れ
(舌苔)なのです。舌苔は
舌の上を軽くブラッシング
して、落とします。専用の
舌ブラシが市販されていま
すが、普通の歯ブラシでも構
いません。

さて、お年寄りの口に
ついていますが、とにかくケ
アが不十分となる事情が沢
山あります。長く寝たきり
になつて居るために、舌が
すっきり喉の奥まで陥没し
ている例や、痴呆のために
ブクブクもできない例。
痴呆の他にも片麻痺に伴
う問題、入れ歯、それから
病院や特養などにおける口
腔ケアに対する認識不足な
どです。
口の中で、食物を噛んで
呑み込むには、歯はもちろ
ん舌やほつぺた等、多くの
器官が連携しているのだ
ですが、高齢者、とりわけ片
麻痺がある場合には、そう
した連携がうまく行かず
に口中が不衛生になりがち
です。これを放っておくと
前述のように歯垢や歯石、
舌苔がひどい状況になりま
す。
当然、正常な味覚も失わ
れているでしょう。食べ
かすがヘッド口のように残留
して、これが口中の温湿度
環境の中で腐敗して、異臭
を放つなど大変な事になつ
ている例もあります。
介護の必要となつた方の
口の中には普通の歯ブラシで
は痛くて、それが原因で口
をさわらせない方もおられ
ます。ガーゼで拭くのは時
として必要なこともありま
すが、とてもやわらかい介
護用のブラシやスポンジブ
ラシも入手できますから、
歯科医師や歯科衛生士に相
談すると良いでしょう。
口腔衛生の目的は単に口
腔疾患や、これに付随する
誤嚥性肺炎や不顕性肺炎を
予防するだけではなく、麻
痺した口腔器官の運動や感
覚を少しでも健康な状態に
近づけ、正常な味覚を保つ



(記 中北 清)