

入浴介護を推進し、在宅福祉で家庭と地域に笑顔を！

入浴福祉新聞

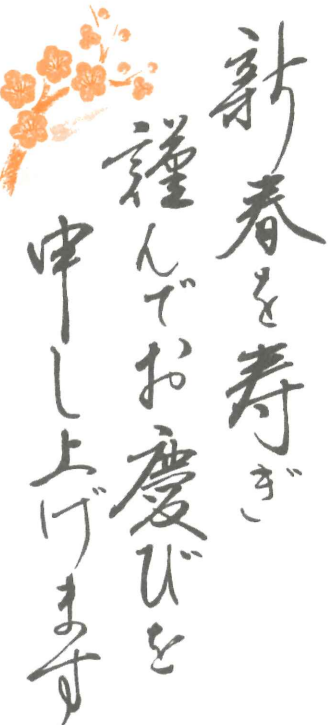
編集発行所 ●デベロ老人福祉研究所、日本入浴福祉研究会事務局、株式会社デベロ
〒310-0841 水戸市酒門町一七四四・二 TEL 029-247-3221(代) FAX 029-247-3222
編集発行協力 ●デベロテクノ(株) TEL 029-248-2501
(株)プランナースデベロ TEL 029-247-3221 FAX 029-248-3644
FAX 029-247-3224

第155号
2025年・春号

令和7年1月15日(水)発行

ホームページ <http://www.develo-group.co.jp>

発行人：梅澤 秀樹



本年も皆様のご多幸を心よりお祈りいたします

令和七年 元旦

年頭のご挨拶



デベロ老人福祉研究所 代表理事
長橋 茂

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

二〇二五年を迎え、今年はそのような年になるのでしょうか。日本国内においては、国民のみならず、関係心をよせられると思う行事がいくつか開催される予定です。

まず、四月には大阪・関西万博が開催され、空飛ぶクルマの登場や自動翻訳、さらには人と共存するロボットが披露されると公表されています。

また、九月には世界陸上が日本国内では十八年ぶりに東京で開催される予定です。二〇二四年パリオリンピック・パラリンピックで

活躍した各国の選手たちの躍動する姿を、日本で直接見られる機会となりますから、今からとても楽しみです。

さて、二〇二五年ですが、人口動態や高齢化率の統計値から「二〇二五年問題」として以前より警鐘が鳴らされて参りました。団塊の世代の方々が後期高齢者となり、その結果、主に①社会保障の負担が重くなる、②医療・介護の体制維持が困難になる、③後継者不足による廃業が経済の縮小を加速させる、④働きながら家族を介護するビジネスケアラーや、介護のために離職する介護離職が増える、という四つの大きな問題が掲げられてきました。

そして、十五年後の二〇四〇年には団塊ジュニア世代が高齢者となつて参ります。そのため、現時点よりもさらに色々なことが社会問題として浮き彫りになるであろう、といわれております。そのよ

うな時代を生きる我々はどういうに考えて行動すべきなのでしょう。まず、来るべき未来を見据えた戦略が必要かと思ひます。国としては社会保障体制の見直しや、介護人材の確保。そして、デジタル技術を活用して、業務プロセスを改善していくだけでなく、製品やサービス、ビジネスモデルそのものを革新するといったDX推進を掲げておりますので、まずはそれに沿つて考え、行動することが重要で

人材の確保については、医療・介護分野に限らず全産業において人手が不足しております。そのため他産業との人材確保のための競争がより激化すると思ひます。

まずは、我々の事業がいかに重要で社会に貢献できる仕事であるかをしっかりと伝えていただきたくと思ひます。その上で職場の環境改善や、働きやすい環境を整えていく取り組みが必要でしょう。

社会保障体制の見直しに関して「地域完結型の医療・介護システムの構築」が掲げられておりますので、なによりも皆様方が住み活動されている地域を大事に考えていただくことが重要です。そのためには男女や世代を超えて支え合える仕組みや体制をその地域で構築していくことが理想的だといえるでしょう。

「十五年後の二〇四〇年では、まだまだ先で想像がつかない」という方であれば、二〇三三年先の姿を思い描いて行動することから始め

第六十一回 全国入浴福祉研修会

令和七年三月十四日(金)午後一時から五時

訪問入浴介護を、社会・医療・福祉など総合的な視点で考え、デベロ老人福祉研究所が主催する「第六十一回全国入浴福祉研修会」を令和七年三月十四日(金)にオンラインにて開催をします。

予定プログラム

- 午後一時「主催者挨拶」
- 午後一時十分から
 - 「基調講演」
 - 午後二時三十分から
 - 「行政説明」
 - 午後三時三十分から
 - 「特別講演」
 - 午後四時四十分「終了挨拶」

「基調講演」は、公益財団法人日本訪問看護財団の平原優美常務理事よりご講演いただきます。

平原氏は、二〇〇六年に訪問看護認定看護師を取得、同年六月より日本訪問看護財団が運営する、あすか山訪問看護ステーション所長に就任。同訪問看護ステーション統括所長、同財団事務局次長を経て、二〇二二年より現職に就かれています。また、二〇一八年には、首都大東京(当時)大学院人間健康科学看護学博士課程を修了。博士(看護学)。在宅看護専門看護師として、幅広くご活躍されています。

訪問看護師として、在宅で余生を希望される方を最期までケアしてきた平原氏。在宅は、患者さんと家族の「暮らし」が中心になるという点で、病院とはまったく違ったかわり方になります。訪問診療医を始めとした多職種が一つの家庭に入つて、患者(利用者)・家族を中心にしたサポートを行います。対象者にとって一番よい方法を選択するに当たっては、「治す」ことが中心ではなく、「暮らす」ことを支える援助が中心になります。「在宅のチームは、そうしたコンセプトのうえで協力し合う」と同志

「特別講演」ではNPO法人となりのかいこ代表の川内潤氏にご登壇いただきます。川内氏は、一九八〇年生まれ。上智大学文学部社会福祉学科卒業。老人ホーム紹介事業、外資系コンサルティング会社、施設介護職員を経て、二〇〇八年に市民団体「となりのかいこ」設立。二〇一四年にNPO法人化。代表理事に就任。厚労省「令和四・五・六年度中小企業育兒・介護休業等推進支援事業」検討委員など歴任。メディアではNHK番組「視点・論点」に出演し、「誰にでもできる仕事と介護の両立」についてご自身の見解を述べられました。また、著書では「親不孝介護距離を取るからうまくいく」など多数発行されています。

仕事と介護の両立支援について第一人者でもあり、訪問入浴介護を始めとした介護現場の状況もよく知る川内氏。本講演では、介護者と直接対する「介護のプロ」として、また自分自身も将来(現在)「ひとりの介護者」となる可能性がある中で、どのような心構えを持つべきなのか、「介護のプロ」と「介護者」という二つの側面から「介護とは」を考えることができる必聴の講演です。

さらには、厚生労働省老健局認知症施策・地域介護推進課より「行政説明」をいただきます。日々の業務や地域の課題に向けて取り組むべきこと、在宅ケアへの展望など、皆様方の円滑な事業活動に役立ててください。

前照灯

▼新年のカレンダーの送付を受けた。上半分が写真になっており、世界の絶景が移しこまれている。日本のページを見ると、東京都心の高層ビルが向こうにくっきりと同じ高さ富士山の雄大な姿が映り、なんとも神々しい。▼今時は合成写真の技術もあがっているからそれかと思つたが、撮影者の写真家と撮影日時や撮影タイミングの紹介があり、苦勞して撮影された状況が垣間見える。現実の瞬間をこもも美しく切り取り、残す技術が専門家の力量なのだろう。いつか、この景色を間近で見てみたいと思わせるものだった。▼コロナ禍以降海外に足が向かなくなつたのだが、紀行もののTV番組や雑誌の特集をみるとつい目が行く。今時はユーチューブで現地情報を配信しているものもあり自宅に居ながらにして旅行気分も味わえるし、円安や物価高騰もあり事情も相まって旅行から足が遠のいたことを実感する。▼世界は感染症の脅威を乗り越えたが元通りではない。だが確かなことは、障害を越えた後、人が人の温かみを求めつなぐたいと欲する気持ちは再び様々な繋がりを結び直している。▼コロナ禍で進化した人工知能の活用が、昨今生活の様々な場面に見て取れる。人間が感動した風景を統計的に数値化し、その推計から予測し類似する画像を生み出すことはできる。だが、新たな感動を創造する力は人ならではの価値だ。その場所、その時間に臭いや味や気配や温度、五感が感じ取った記憶が心に刻み込まれたのち、想像力を育て思いもしないものを形にしていけることができる。無くしても新たに作り出そう。ひとりの力は小さくても、支え合い助け合おう。人」という字がそうであるように。困難な時代であっても、私たちはくじけず前を向いて歩くことをあきらめません。

地域福祉・介護予防講演会（北茨城市）が行われました

令和6年11月19日、茨城県北茨城市にて介護予防講演会（主催：北茨城市・北茨城市社会福祉協議会）が開催され、デベロでも企画や運営の協力をいたしました。会場には約200名の高齢者と市内の介護職員の方々もお越しくださいました。お二人の講師をお招きし、第一部は東京都大田区で認知症と転倒予防教室フラインゴを主宰されている作業療法士の荻野秀一郎先生、第二部では千葉県千葉市の合同会社でつまる代表で、柔道整復師の辻徹郎先生にご登壇いただきました。荻野先生には、講話のほか猫背・転倒予防、いつまでも自分の足で歩くための股関節の体操等を披露していただき、同じポーズを取ろうと無理をしないよう事前の注意がありました。辻先生は、脳トレを中心とした体操をテンポよく展開され、会場内は沢山の困惑（脳トレには不可欠とのこと）のため息と笑い声が交互に響き、寒さも吹き飛ばす大変有意義な講演会となりました。

デベロ老人福祉研究所は、介護予防講演会の企画・ご提案等、介護予防事業にも取り組んでおります。尚、荻野先生、辻先生は書籍を発売されているほか、Youtube で介護予防のための動画を好評配信中です。（佐藤）



コーチング思考の活用 31

人は指示や命令を受けたくない

人に何かをやってほしい時、指示や命令をするのが一般的です。ですが、人は、他人から指示や命令されることを本能的に嫌う傾向にあります。一方的に他人から行動を指示されたり、命令されると反発心や嫌悪感を覚えたりします。それは、「自分の意志で動きたい」という本能が働いているので、ある意味で仕方のないことです。

例えば、介護の現場で、Aさんに、「Aさん、○○をしてください」と、Aさんにお願いの声掛けです。Aさんは、頭の中では「指示通りに行動する必要がある」と理解をして動いたとしても、無意識的に人から強制的に動かされるのを拒否したくなりますし、少なからず抵抗心が芽生えることもあります。もし、出された指示が相手にとって偉そうに感じてしまったり尚更です。偉そうでなくても、毎日、同じことを言われ続けたら嫌気がさすかもしれません。

質問に置き換えて話してみる

この指示・命令を使わずに、相手に自発的に動いてもらう方法を考えてみましょう。指示や命令で使った言葉を「質問」に置き換えて話だけで、思わぬ効果が生まれます。

先程のAさんであれば、「Aさん、○○をすることが出来ますか」と話してみます。質問された内容に対する判断と決定権はAさんにありますので、Aさんは自分で選



択ができる状態、つまり自分で判断した上で決断するわけですから「させられている」という心理的抵抗が働きにくくなります。

「早く片付けてください」「直ぐに片付けることは出来ますか？」「来週までにレポートを提出してください」「来週までにレポートをまとめる事が出来ますか？」簡単に置き換えてみました。指示や命令を直接受けるよりも、心理的な抵抗を感じにくいのではないのでしょうか。

質問の形にするメリット

- ①相手は自分の過ちを直しやすくなる
- ②自尊心を傷つせずに済む（怒らせない）
- ③相手に創造性を発揮させる

つまり質問の形にすることで、相手に自主性を持たせられるんですね。

いつも質問ばかりでは相手に見透かされるかもしれませんが、自分の期待する行動よりも、さらに創意工夫を重ねた行動（回答）を相手に期待したいならば、命令を質問に置き換えてコミュニケーションを図ってみてください。（植田）

地方創生シリーズ 21

世界に誇る「霞ヶ浦つくばりんりんロード」

つくばりんりんロードの入り口は、土浦駅からすぐの場所にあります。

まずは日本百名山のひとつ筑波山の麓をよぎりつつ、北へ向かう約四〇kmの初心者ルートをご紹介します。この道は鉄道の廃線跡を利用し自転車専用ルートとして整備されており、沿線にある廃駅舎をたどることも興味深いと思います。早速、廃駅の駅舎（現在は休憩所として使用）を発見。つくば市小田に入ると、小田城跡歴史ひろば案内所が目に入ります。鎌倉時代から戦国時代にかけて強盛な勢力を誇った大名、「最も弱く戦国大名」「不死鳥」とあだ名された小田氏の拠点である小田城址が残る史跡を通過します。残っている堀や盛り土から、かなり大きな範囲にまたがった城であったことがうかがえます。



その後りんりんロードは広い田園地帯に入り、前方に筑波山が見えてきます。筑波山は標高九〇〇mくらいの独立峰で、都心から近く、程よい標高の山であることから、登山客で賑わう場所です。りんりんロード周辺からも登山口があり、そこから登ることもできますが筑波山の麓を周回するヒルクライムルート二十五kmもありますので足に覚えのある方には魅力的なコースが展開されています。

そして桜川市に入り、重要な文化的景観にも登録されている真壁の街並みの近辺を通り、やがて岩瀬駅に到達、終点です。風光明媚な景色の場所、自転車での走行のしやすさについてスピードが出てしま

いますが、信号がない車道を横切る場所があるので、一時停止と程良い速度で安全運転はお忘れなく。次に南へ。こちらは日本で二番目に広い湖沼の「霞ヶ浦」湖岸を中心に周遊する四十一〜百二十五

特集

いかがでしょうか

車いすの進化は目覚ましく、特に「自走用」の車いすは、ご使用される方の状態や用途に併せて豊富なラインナップが展開されているのがご承知の通りです。

一方で、「介助用」の車いすは、介助者側の細かい操作や作業負担に任せている部分も多く感じます。例えば、ベッドへの移乗では、「ベッドの高さを車いすの座面に調整する・車いすのブレーキのロック・車輪が大きいためベッドに密着できないのでスライディングボードを使用する」といった、きちんとした介護技術が求められ、介護する方・受ける方双方にとっても少なからず負担が生じているのが現状です。

屋内使用に特化した車いす

既存の標準的な車いすを屋内で使用する際に生ずる移動と移乗の問題に着目した、「移乗介助ロボット STAR」(株式会社仙技術研究所・岐阜県各務原市)を試してみました。



STARの外觀

まず、冒頭で触れたベッド移乗の課題についてです。移乗する際は、後輪中央にある足踏みブレーキレバーを引き上げること、車輪にブレーキがかかり、連動して足を載せているフットサポートが地面まで下降します。介助者が腰を落としてフットサポートをわざ

わが着脱する手間が解消されます。さらに、電動昇降機能によりベッドやトイレなどの移乗先に高さが簡単に合わせられます。また、大きな車輪がないことで、ベッドなどへピッタリと密着が可能でした。座面は、横滑りしやすい特殊シートが採用されており、スライディ



「横移乗」の様子

操作性や座り心地
ベースフレームはコンパクトで、低摩擦の双輪キヤスタは、軽い力で全方位に移動できますので、狭小な空間であってもスムーズに移動できました。従来の両側二輪のホイールと比較すると格段に取り扱いがスムーズです。

車いすの「いす」としての機能も気になるところです。座り心地を追求したバックサポートは、特殊形状に加工されています。クッションの固定に張り調整機能が付いていますので、安定した座位姿勢を保持できます。また、クッションは丸洗い可能な素材ということも安心なポイントです。

もう一つのポイントとしては、お部屋や家具との調和です。「無骨な機械」では、お部屋がなんとなく落ち着きません。サイドボードと押手グリップには木材を使うといった工夫がされており、メーカーの地元である岐阜県の桜を使用しているそうです。



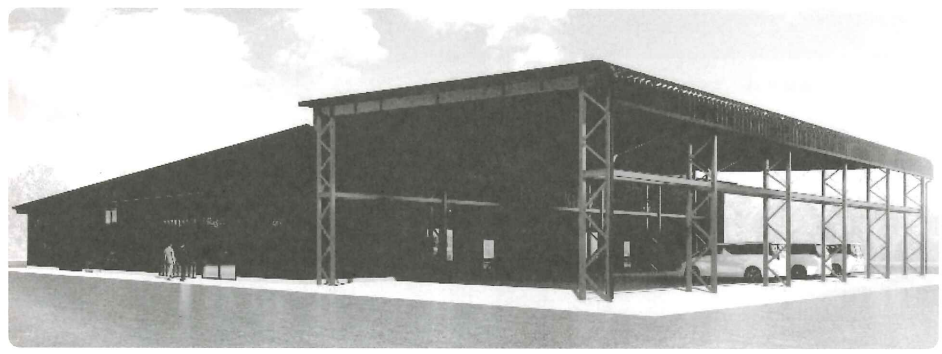
家具との調和性が高いデザイン

車いすの新しい使用性を考え、介護する方・受ける方、双方の身体的・精神的な負担の軽減に役立て、円滑なコミュニケーションを図っていただきたいという開発の思いが伝わる製品でした。気になる方は製品名で検索してみてください。

新工場建設のお知らせ

この度、デベログループでは工場を建て替え、令和6年7月より操業を開始しております。これまでの分業化により点在した工場を集約し生産性の向上を進めることは勿論、納品・出荷時の安全確保、そして労働環境へ配慮した工場になっております。

今後、さらに入浴車等のクオリティーと利便性を高めていく所存でございますので、皆様のご指導・ご鞭撻を宜しくお願い申し上げます。



「訪問入浴介護専門セミナー」のご案内

令和7年度のセミナー予定は令和7年2月頃にホームページ等にて掲載予定です。

～令和6年度のセミナー内容を参考にのご案内いたします～

訪問入浴介護オンラインセミナー

- ① ベーシック：安全入浴の基礎知識と感染症対策の実践
- ② レベルアップ：訪問入浴介護における「看取り連携体制加算」を考える
- ③ スキルアップ：移乗補助用具の効果的な使用方法と腰痛予防対策

★時間16:00～18:00・資料・意見交換・質疑応答・修了証付き ¥3,300(税込)

機材別メンテナンスセミナー

- 第1回 入浴車用タンカ【ST-12】のメンテナンス方法(ワイヤー交換)
- 第2回 入浴車用タンカ【ST-12E】のメンテナンス方法(ワイヤー交換)
- 第3回 入浴車用タンカ【ST-12】のメンテナンス方法(実践形式)

★資料・質疑応答付き 無料



介護のお仕事に興味があればどなたでも参加できます。

《介護業界でも活用できる キャリアアップ・リス キリング支援制度 「教育訓練給付金」》

このようにあらゆる面で注目されているリスキリングですが、二〇二四年五月参議院本会議にて可

が優位に働きます。副交感神経は身体を回復させる方向に導く神経です。その回復力も高まります。三十八度前後のぬるま湯に十～十五分程度ゆっくりと浸かるのがおす

リスキリングという言葉は二〇二〇年に経済産業省が報告した『人材版伊藤レポート』内にて取り上げられて注目され、その後二〇二一年には同じく経済産業省所管「人的資本経営の実現に向けた検討会」の報告書内にてその重要性が、前政権となる岸田政権が掲げた政策「新しい資本主義」においてはリスキリング支援への注力が表明されました。

リスキリングという言葉は二〇二〇年に経済産業省が報告した『人材版伊藤レポート』内にて取り上げられて注目され、その後二〇二一年には同じく経済産業省所管「人的資本経営の実現に向けた検討会」の報告書内にてその重要性が、前政権となる岸田政権が掲げた政策「新しい資本主義」においてはリスキリング支援への注力が表明されました。

《近年注目される
リスキリングとは》
近年、「必要不可欠となるリスキリング」という言葉を記事や報道でよく目にするようになってきました。

そうだったのか

日本の社会保障⑬

第十九回「そうだったのか 日本」の社会保障は「教育訓練給付金の拡充」について学んでまいります。

決・成立した「改正雇用保険法」内にてリスキリング支援制度の一つである「教育訓練給付金」制度の拡充が盛り込まれており、二〇二四年十月一日に施行されました。

同制度は、働く人のキャリアアップ・リスキリングを支援するため、厚生労働大臣が指定した教育訓練講座の受講費用の一部を支援するものであり、教育訓練の入学料や受講料などの一部が給付されます。給付金の対象となる教育訓練は下記の三つの訓練があり、三つの訓練の中には多くの医療・社会福祉・保健衛生関係の訓練も含まれます。

- ① 専門実践教育訓練：労働者の中長期的キャリア形成に資する教育訓練
- ② 特定一般教育訓練：労働者の速やかな再就職・早期のキャリア形成に資する教育訓練
- ③ 一般教育訓練：雇用の安定・就職の促進に資する教育訓練

そのような中、今回給付が拡充されたのは①専門実践教育訓練と②特定一般教育訓練の二つの訓練となります。

① 専門実践教育訓練では介護福祉士や社会福祉士、看護師、准看護師等の資格取得を目標とする指定講座が対象で給付率は七〇％から八〇％へ引き上げられ、② 特定一般教育訓練は介護職員初任者研修や介護支援専門員実務研修が対象となり給付率は四〇％か

社会環境の急激な変化に対応していくには、既存の専門性から新しい能力を身につけ直すリスキリングは不可欠な取り組みといわれており、このことは私たちの介護業界も同様ではないでしょうか。しかし、ある調査では介護業界において九割以上の方がリスキリングは必要と回答しながらも、実際に取り組んでいる方は半数にとどまり、取り組みにくい理由として、「学習時間確保が出来る勤務体制が未整備」「資金援助」などが挙げられていました。

個人としてはキャリア形成に、事業所様としては従業員満足度向上にリスキリングの活用をご検討されては如何でしょうか。(吉)

今回ご紹介出来なかった③一般教育訓練の概要や給付対象となる雇用保険期間、訓練ごとの給付金年額上限、ハローワークへの申請手続きなど詳細は下記の厚生労働省HP内教育訓練給付制度をご覧ください。
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/jinzakihatsu/kyouku.htm)

実施方法も通学だけでなく通信やeラーニングなど働きながら学べる環境が整っており、また、給付の一例として
① 専門実践教育訓練では、訓練期間二年間、入学科十万円、受講料百六十万円が資格取得できた場合、入学料及び受講料として計八〇万円、資格取得で三十二万円、これに今回新設された資格取得による賃金上昇で十六万円が給付され、給付金の合計は百二十八万円となります。

えるのではないのでしょうか。最後にになりましたが、感染症で最も怖いのは人々の無用心です。正しい知識をもって、心身を健康に保つ対応をすることが大切です。ら五〇％へ引き上げられていきます。

お風呂は残念ながら感染症に効果的薬ではありません。ですが、「心身を健康に保つことが出来る」という、ありがたい習慣とい

高橋ドクタ―の ちよつと豆知識

医療法人千甫会高橋外科医院院長

高橋 亨



感染症の世界的な流行

記録的な猛暑が世界中を襲った昨夏でした。地球温暖化の作用が働いているかと思いますがその影響は、豪雨被害、農作物への影響、動植物の生態系の変化など取り挙げればきりがありません。

また、日本で暮らす私達にはあまり聞き慣れない感染症が、実は身近に迫っているということも忘れてはいけません。

例えば、地球温暖化に伴い、デング熱をうつすヒトスジシマカ(ヤブ蚊)の生息域は、一九五〇年代は関東地方北部や新潟県中部まででしたが、現在では本州全域にまで拡大しており、このまま気温の上昇が続けば二〇五〇年には北海道南部に達する可能性があるそうです。

デング熱は、蚊がウイルスを持つ人の血を吸い、他の人を刺すことでうつります。東南アジアなどで流行し、発熱や頭痛は通常五、七日で治まりますが、まれに重症化し死に至ることもあります。国内のデング熱患者は、新型コロナウイルス禍には減少しましたが、国際的な人々が戻ることにより増加傾向(二十四年は二〇〇人超)にあるに加え、温暖化による蚊の生息域の拡大という懸念があります。

デング熱の例でお話ししましたが、温暖化や自然災害をなくす手段はすぐには難しく、国内外の人

の流れを止めることも厳しいことです。だからこそ公衆衛生に關しての理解を深めて、感染症の経路は何か、どういったことに気を付けるべきかなど、「正しく恐れ、予防をする」ことや、自身の健康管理や免疫力を高めるといった自助努力が必要かと思われま

免疫細胞といわれるB細胞(Bリンパ球)、T細胞(Tリンパ球)、NK(ナチュラルキラー)細胞は、白血球の一部であるリンパ球です。骨の中心部にある骨髓で生まれ、血流に乗って全身のあらゆる場所へ行き渡り、病原体や異物の侵入に備えてパトロールしています。免疫細胞は体温が上がると活性が高まりますので、お風呂で体を温めるといことが重要です。加えて、体が温められることによって血管が拡張しますので、血液の流れが良くなり、免疫細胞をスムーズに、全身へと、運ぶことができます。

入浴で免疫力を高める
幸いにして日本人の公衆衛生に対する意識が高いことは皆様ご存じの通りです。大好きなお風呂にいても、体を清潔に保つという目的以外にも、体を温める・副交感神経を優位に働かせ血行が良くなる・関節や筋肉をほぐし疲れをとりやすくする・免疫力を高める・安眠を得やすいなど、期待できる効果は計り知れませんので、今回はお風呂と免疫力についてお話しします。

お風呂によつて免疫力を高めるには、「体温を上げる」とこと、「血流をよくする」ことがポイントではないでしょうか。

また、お風呂によるリラックス効果も免疫力アップに期待できます。ぬるめの湯温は、副交感神経

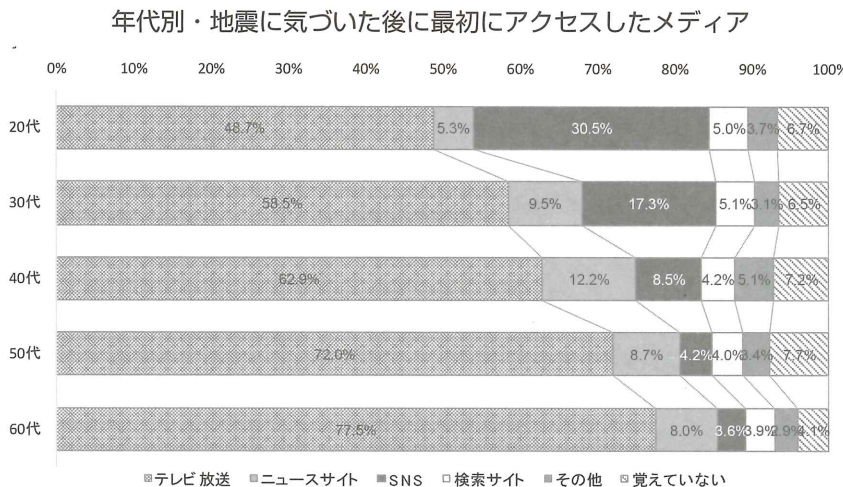
ただし、四十二度以上のお湯は刺激が強くなり、体にとって負担となりますので、かえって免疫力が抑えられることもあります。湯温は高くても四十一度までにするのがよいでしょう。

また、お風呂によるリラックス効果も免疫力アップに期待できます。ぬるめの湯温は、副交感神経

★私のイマジン★ SNSを使う私たちは賢くなろう

今や私たちの生活に欠かせない SNS。それを反映してか、SNS に関する報道（例えば、豪政府による十六歳未満の SNS 利用禁止法案成立、色々な意味で注目された兵庫県知事選挙、投資詐欺やロマンス詐欺、闇バイト等の犯罪

等）を目にしない日がありません。それだけ身近になってきているからこそ、自らが発信者となる場合はもちろんですが、SNS 情報の受け手となった場合にも、かなり慎重に判断しなければと、感じています。



出典：「令和6年版情報通信白書」(総務省)より作成 (特集(1) 令和6年能登半島地震における情報通信の状況より)

SNS は、自分がより知りたい情報を検索できる(例えば災害時に自分がいる限定的な地域の情報をつかみやすい等)利点がある一方で、個人的な見解として発信されたものがあたかも真実であるかのように扱われたり、悪意をもった発信者によって偽情報が流されたりすることもありま

す。それらの情報をそのまま鵜呑みにした本人が被害者や加害者になったり、関係のない第三者が知らないうちに巻き込まれて誹謗中傷を受けたりするよう

なことが実際に起きています。

ぬちぐすい(命薬)のおすすめわけ 第八回

足りない分はサプリで補う

今年の夏、我が家の愛犬の後ろ脚が急に動かなくなっていました。検査をしてもこれといった原因がわからず。原因さえわかれば気持ち

が楽になるのですが「原因不明」と言うのはなんとも言えない気持ちになるものです。

そんな時、健康オタクの友人が紹介してくれたサプリのパッケージに「活性酸素」のことが書いてありました。

『現代人の健康を脅かす要因の一つに、体内で発生する「活性酸

素』があり、活性酸素は適度であれば体の防御反応として役立ちますが

が増えすぎると細胞やDNAを傷つけ、老化や生活習慣病の原因になる。それは動物も同じのこと

とで少しでも楽になってくれればと思い、活性酸素を抑えるために必要な食品を調べてみました。

身近にある「黒ゴマ」。「黒ゴマ」のパワーは聞いたことがありま

す。黒ゴマには、セサミンやビタミンEといった抗酸化成分が豊富

に含まれていて、これらの成分は、活性酸素を中和し、体内の酸化ス

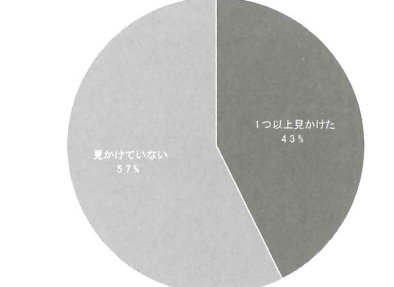
トレスを軽減する効果が期待され

ています。

静さや、幅広い知識を身に付け、多角的な視点で情報に接することが肝心です。また、SNS等のみではなく、新聞やテレビ、ラジオや雑誌等、様々なメディアから情報を得ることも自身の視野を広げるために大切なことです。

特にコロナ禍以降は、SNS等で「インフォデミック」と呼ばれる真偽不明の情報が急速に広がる現象が発生することがあります。SNSの情報はまさに玉石混交です。情報に振り回されるのではなく、その真偽をしっかりと見極め、賢く利用することが必要なのではないでしょうか。(片岡)

SNS上で真偽不確かな情報を見かけた割合



出典：「令和6年版情報通信白書」(総務省) (特集(1) 令和6年能登半島地震における情報通信の状況より)

代表 安部 美和
リンパセラピスト

リンパサロン 月の桃
salon & school

リンパドレナージュ専門サロン&スクール
茨城県水戸市
<https://tsukino-momo.amebaownd.com/>

デベロのホームページで見積書・発注書が作成できます！

☆作成手順は4ステップ！
御見積商品検索・カート入力 ▶ お客様情報入力 ▶ 入力内容のご確認 ▶ 御見積書発行

●デベロのホームページ右上にあります【入浴用品お見積り】をクリックしてご入室ください。
<https://www.develo-pim.com/>

※お見積りカートをクリックしても【発注】にはなりません。
作成した御見積書は【発注書】としても

「発注」の際のご記入例
☒ 上記内容で発注します。
・送付先FAX番号 029-248-3664(商品発注用)
ご署名 山田 未来

編集後記

■妻が30分「シャワー」を出しっぱなしにしたままお風呂に入ります。「浴槽にお湯を張るよりも安く済む」というのですが、本当なのでしょうか？という記事を目にしました。シャワーと湯船のどちらが水道光熱費の節約に効果的かについては、さまざまな声があります。お風呂にかかる水道光熱費は、シャワーの水量や浴槽水量、水道料金、水の温度と通常時入浴のシャワー温度や浴槽にはお湯の温度、給湯のための都市ガス発熱量と熱効率そしてガス単価等を駆使して計算するようですが、お住いの地域によって水道代は変わるし、給湯方法には安価な都市ガスの他に LP ガスや電気温水器などの給湯方法によっても差が出ます。また、家族構成や家屋環境も異なる上、季節や入浴の時間帯によっても状況は変わります。こういった家庭環境やお湯の使用量によって異なるため、一概にどちらが節約できるとはいえないのではないのでしょうか。■お風呂の水道光熱費をおさえる方法は？お風呂は水やガスを必然的に多く使用するため、水道光熱費が高額になりやすいのですが、①入浴間隔をあげない②不必要にシャワーを流さない③お湯の温度を下げて使う④節水シャワーヘッドに交換する⑤追いだきを減らす⑥蓋を使用する⑦残り湯を洗濯に利用するなどの方法で節約できる可能性があります。しかし究極は、地域にある公共の健康増進センターに併設されている温泉施設を利用すれば、運動と温泉で身体と財布のメンテナンスができます。小生も週3回ほどちゃっかり利用中です。一度ご検討ください。■昨今災害発生を他人事と思わず、身の回りで起こったとしたら？避難場所での物資不足や設備の損傷、火災を予防するために暖房器具の使用が困難な場合が想定されます。そのため、冬の場合は外気温の低下に伴う『低体温症』のリスクが高まります。低体温症とは、体の中心温度(深部体温)が35度以下に低下した状態を指します。様々な身体機能が維持できなくなり、最悪の場合、命を失うことも起こり得ます。このような事態を防ぐために、寒くなってきたら今一度、冬の非常用持ち出し品と服装を考えてみましょう。冬の場合は『低体温症』のリスクが高まります。ポイントは『加湿』と『保温』です。◆使い捨てカイロ：使用期限があります。ぜひローリングストックを。◆マスク：感染症対策だけでなく、顔の保温効果もあります。◆上履き：避難所が体育館などの場合、床の温度が0℃近くになることもあります。◆毛布・冬用寝袋：あたたかい冬用のものを準備。ガサガサ音のしないサバイバルシートを一緒に用意しておくで重ねて保温できます。◆避難時の服装について帽子や手袋、靴下まで厚手のものを着装し、頭からつま先まで、熱が逃げる場所をなくすように『保温』を心がけましょう。そして災害のない日常にしたいものです。

コラム Vol.33

～高齢者の身体的特質と介護者の心得～

今回は、1989年(平成元年)に石川県金沢市にて開催されました全国入浴福祉研修会において、『高齢者とはどのような存在か』を特集テーマに入浴福祉を牽引してこられた西三郎先生の講義内容を、一部を抜粋してご紹介させていただきます。

●「高齢者の身体的特質と介護者の心得」
西三郎氏(医学博士、当時都立大学人文学部教授)

高齢になり、身体に障害をもったり体力が衰えても地域で生き続けたい、と考えるのは人間の特権であり、そうした要介護者をみんなで支えようとするのも人間ならではのことであり、

高齢になると、予備力の減少、防衛反応の低下、適応力の減退などの身体的変化が生じてくる。つまり、若い頃のように無理がきかず、ちょっとした環境の変化で病気になり、それがなかなか治らない身体になってくる。

また、暑さや寒さから身を守り、適応しようとする体温調節機能も低下して、体の中に熱がこもるうつ熱状態になったり、身体そのものが冷えてしまうといった状態にもなりやすい。一般に高齢者は、自律反応と筋肉運動が低下しているため、体温は低く、35℃ぐらいの人も珍しくない。高齢者に高温入浴はいけないというのは、そうした機能の衰えがあるため、生理的負担が大きくなるからである。介護者はこうした高齢者の一般的な身体特質をよく知って、ケアに当たってほしい。

35年以上も前のお言葉でしたが、時代に流されることのない貴重なご助言だと感じました。日々のサービスの一助となれば幸いに存じます。(佐藤)

(出典：入浴福祉新聞第28号 発行：デベロ老人福祉研究所・日本入浴福祉研究会事務局)

お風呂にまつわるあれこれ

清潔で気持ちいいお風呂。だがしかし、これを維持するには「誰がどうやって掃除するか問題」が存在する。友人宅は、お手伝いメニユーとして当番制で子供達が掃除している。一人っ子のお宅は、お母さんと交代制。だが、入る前よりも入った後が重要。遅く帰宅常習犯の父に「最後の人が栓抜きと片付け洗い」が義務化。だが屈んで掃除をするのは大変で、誰か代わって。

どうせならと、ホームセンターで洗剤・スポンジ、ブラシなどを吟味。椅子・桶をひっかけるタイプに買い替え、シャンプーやボディソープも吊るすタイプに変更。接地面の滑りが少なくなつて週末の追加洗いが手軽になったと奥さん。ポリッシュャーを使えば日々の掃除も楽！

避けて通れないものは智力で乗り切らねえ!! (植田)