

# 笑い と 認知症 予防



「笑いは百薬の長」と言われ、若さの秘訣に「笑うこと」をあげる高齢者も少なくありません。今回は、高齢社会の重要な課題であり、私たちの心配ごとである「認知症」の予防に「笑い」はどんな影響を及ぼすのか。笑い と 認知症 予防効果との関連性を研究している大阪大学大学院准教授・大平哲也さんに医学的観点からお話を伺うとともに、高齢者施設での「笑い」を採り入れた取り組みをご紹介します。

## 笑いの少ない人から認知症になる？

笑いは、人間特有の行動といわれています。人間が持つ、高次脳機能でユーモアを理解し初めて「おもしろい」と感じることができます。このため、日常的によく笑い高次脳機能を働かせておくことが高次脳機能障害のひとつである認知症の予防につながるのではないかと期待されています。

笑い と 認知症 予防効果の関連について研究している大阪大学大学院准教授の大平哲也さんは、2007年、地域住民2,516人を対象に、笑いの頻度と認知機能の関係について、さまざまな調査を行いました。

その結果、普段声を出して笑う頻度は、男性より女性が多く(図1)、年齢とともに笑う頻度が少なくなることがわかりました。「笑いの頻度と認知機能の関連」については、65歳以上を対象に調査を行っています。結果、認知機能低下症状がみられたのは全体の25.7%。このうち笑う頻度の少ない人に、認知機能低下症状がより多くみられました。さらに、2007年の時点で認知機能低下がみられなかった人を対象として1年

後に同じ調査をしました。すると、笑わない人ほど認知機能が低下していることがわかったのです(図2)

「この調査だけで、笑いの少ない生活が認知機能低下の原因になると結論づけることはできません。しかし、笑いの減少は、認知機能の低下を予測するサインだと考えられます」と大平さん。

高齢者福祉施設などで、利用者から笑顔がなくなった場合、早めに対処すれば、認知症の早期発見・早期治療につなげることができます。

## “運動”としての笑い

笑いには、脳の認知機能を刺激するだけでなく、運動としての効果があります。

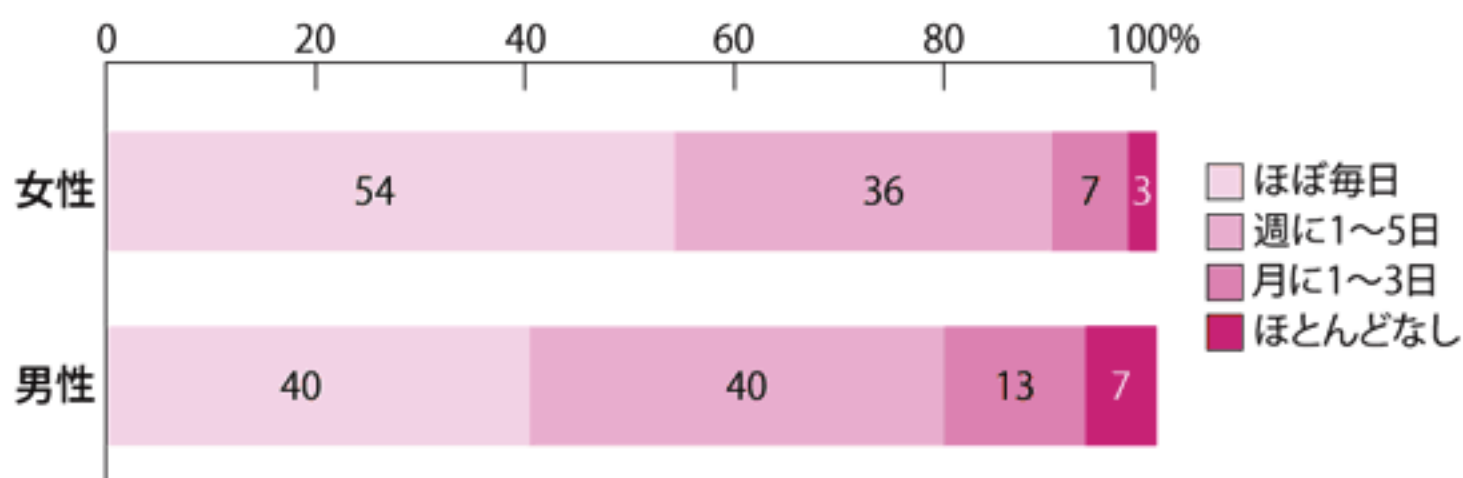
「アハハハと大きく笑えば、腹部や胸部、顔、四肢の筋肉の運動になるので、血流を促し、血圧を下げるすることができます。また、15分間の笑いは約40kcalを消費し、軽く公園を散歩する程度の有酸素運動になります」と大平さん。

こうした笑いの運動効果が、直接、認知症の予防につながることは言いきれませんが、しかし、動脈硬化、脳梗塞、脳血栓などの予防に効果があるため、これら循環器系の病気が原因となる、脳血管性認知症の発症リスクを間接的に軽減できるといえます。

## 笑いでストレスも軽く

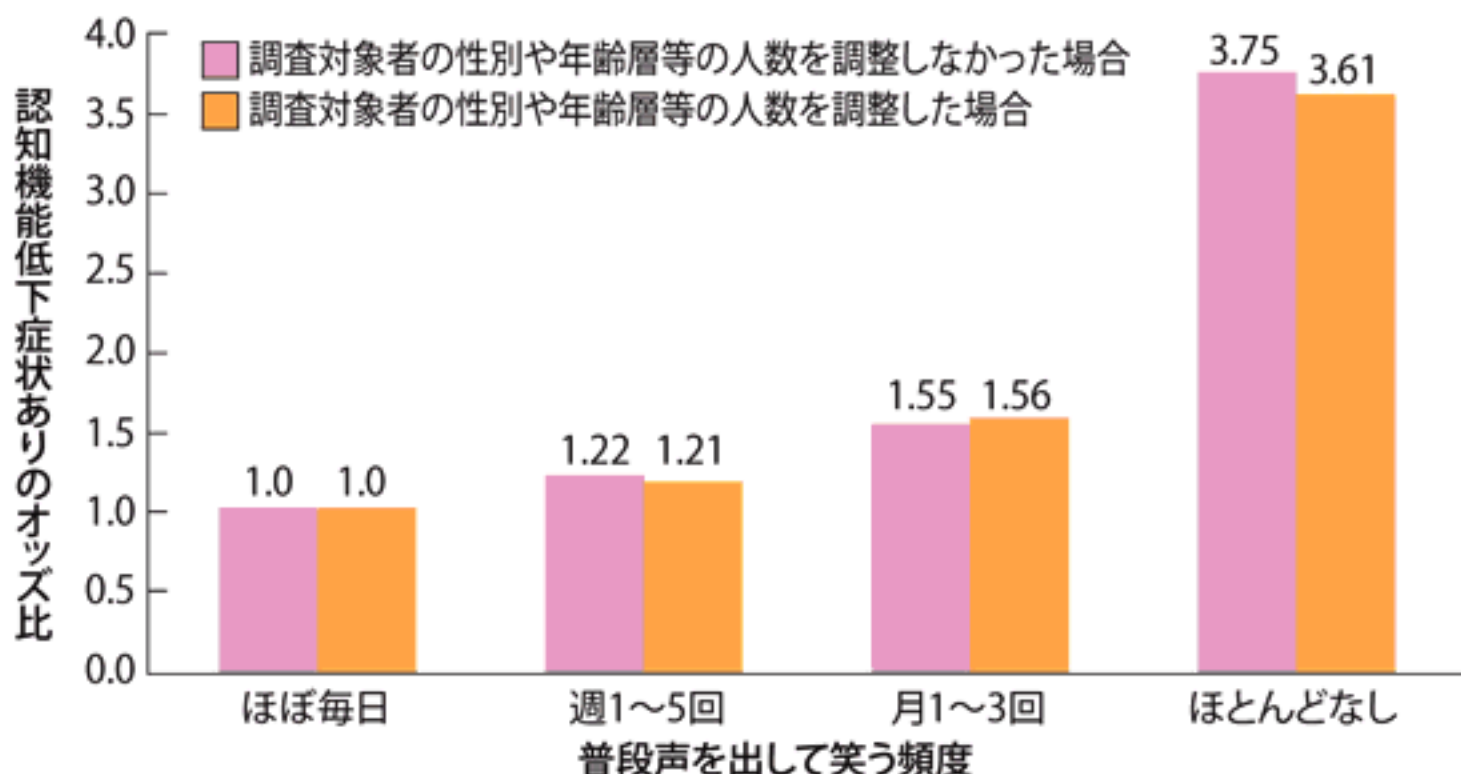
認知症になるリスクを高めるもう一つの要因にストレスがあります。笑うこ

図1 ● 男女別にみた声を出して笑う頻度



大阪府Y市M地区住民2,471人における検討  
男性に比べて女性の方が日常生活における声を出して笑う頻度が有意に多かった(p<0.001)。

図2 ● 笑いの頻度と1年後の認知機能低下症状出現との関連(縦断研究)



普段声を出して笑う頻度がほぼ毎日の者に比べて、笑いの頻度が少ない群ほど1年後に認知機能低下症状が出現するオッズ比が高かった(傾向の検定:  $p < 0.01$ )。

(オッズ比とは、ある事象の起こりやすさを2つの群で比較して示す統計学的尺度)

とによって、ストレスも軽くすることができそうです。

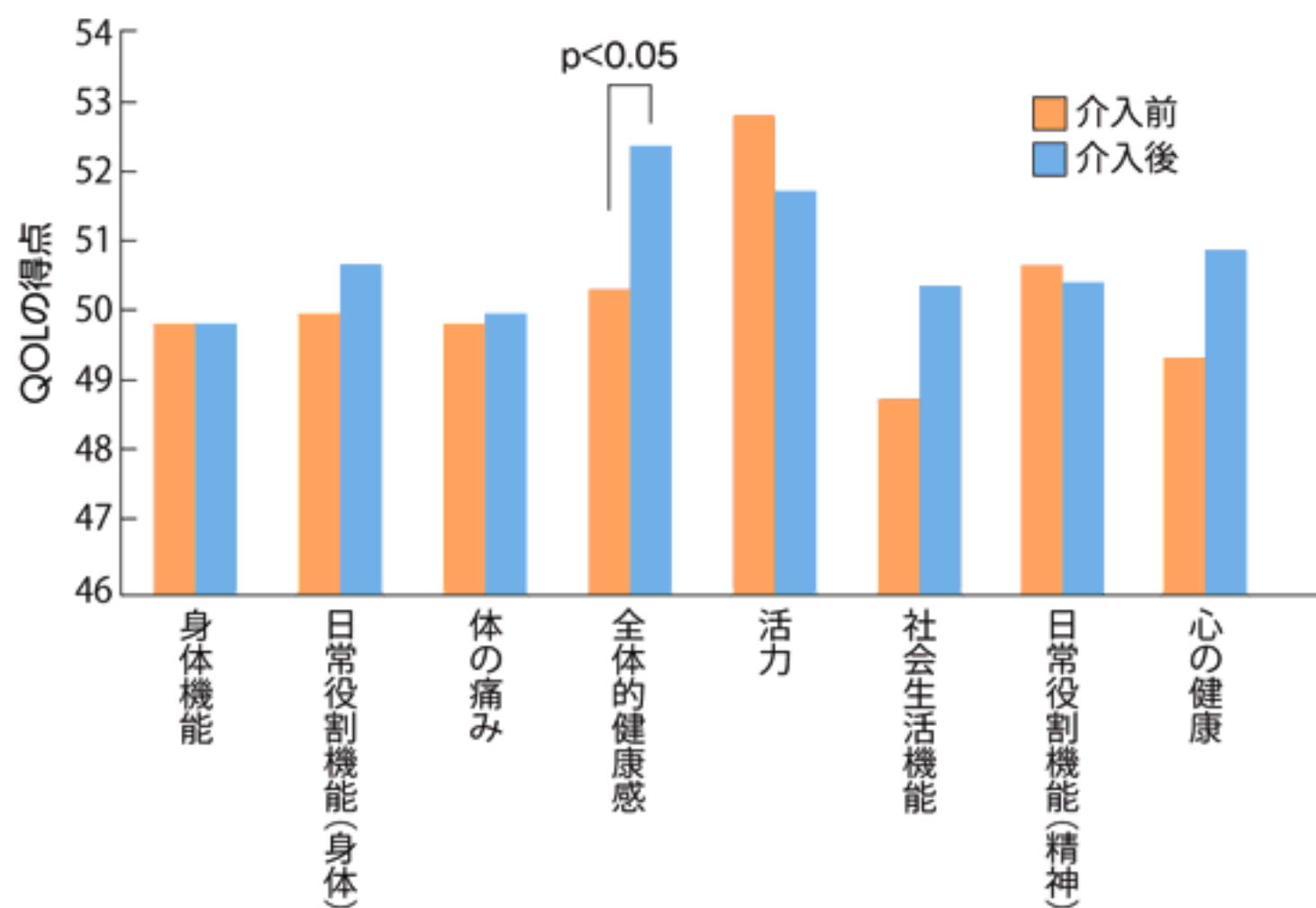
大平さんは、調査のため、笑い・ユーモアを用いた健康教室を開催しました。体験者46人(平均年齢66歳)を対象に4週間に1度落語を聞いてもらう「ぼちぼちコース」のグループと、「ぼちぼちコース」の内容に加え、笑いを採り入れた健康体操、ユーモア講座など体験型学習を行い、さらに笑いに関するイベント、映像、本などの紹介により日常的な笑いを強化した「はりきりコース」のグループに分けて体験してもらいました。

6カ月後、血圧、心拍数、唾液中の cortisol(ストレスホルモンの一種)、認知機能、心理的健康度、QOLなどに、どんな変化があるかを調査しました。

「どちらのグループも、全体的にQOL(生活の質)が高くなりました。とりわけ“全体的健康感”“心の健康”は大きく改善されています(図3)。また、ストレスを表す cortisol の値や心拍数は、落語の前後で変化があり、鑑賞後は低下しています。さらに、うつ症状については『はりきりコース』の方が、わずかながらもより大きく改善される傾向がみられました」と大平さん。

心拍数や主観的健康感の低下は、と

図3 ● 「笑って健康教室」前と6か月後のQOLの得点の推移



「笑って健康教室」前後において、全体的にQOLの得点が上昇し、とくに全体的健康感の得点は有意に上昇した。

出典:図1.2.3. 老年精神医学雑誌第22巻第1号

もに循環器系疾患の危険因子です。したがって、笑いやユーモアを活かした健康講座は、リラクゼーションを介して認知症予防への有効性が期待できます。

## 無理やり笑っても結果は同じ

どんな笑い方がもっとも効果的な

か大平さんに伺うと「運動効果の観点からいえば、腹の底から声を出して笑うこと」と言います。さらに落語や囲碁・将棋など頭を使う行為を加えれば、前出の認知機能が刺激され、さらに効果が高まるそうです。なぜなら、落語の場合、噺家の話を聴くだけで、次々と変わる場面を想像していかなければならず、それが脳にいいようです。

## 笑いを 取り入れた 活動事例

社会福祉法人四恩学園  
ふれ愛の館しおん  
デイサービスセンター

### ● 似顔絵で笑う (デイサービス)

ふれ愛の館しおんデイサービスセンター(以下、しおんデイサービスセンター)では、月に1回、ボランティアが来園し、利用者の似顔絵を描いています。「描く時間は一人におおよそ30分ぐらい。『ごはんは何を食べましたか?』『体調はどうですか?』といったボランティアからの簡単な質問に答えながら会話を楽しんでいらっしゃいます」と、しおんデイサービスセンター主任の東里香さん。

「描いている最中は、少し緊張気味ですが、できあがると、他の利用者と似顔絵を見せ合い、嬉しそうです。最初は拒んでいた方も『私も描いて』とおっしゃる場合もあります」

似顔絵があれば、家庭でも自然に会話がはずみます。「『おばあちゃん、こんなに若くないやん』と孫に言われて大笑いしたんだ」という利用者もおられるそうです。

デイサービスで始めた取り組みでしたが、今では、上階にある認知症対応型デイサービスも含め、ほとんどの利用者が自分の似顔絵を持っているとか。

「利用者が一番笑顔になるのは、子どもとふれあう時。私たちの施設と隣接する児童館や保育園の運動会ともなれば、ベランダにイスを並べて応援して

家族に無理やり連れてこられ『“男子たるもの笑うべからず”を信じ生きてきたけれど、残りの人生を過ごすなら、笑って過ごそうと思っています。ここにきて180度考え方が変わりました』という中年男性もいるそうです。

### 「笑っていられる」 環境づくり

福祉施設や地域活動等に「笑い」を採り入れるといっても、落語家や漫才師を連れてくる必要はありません。大平さんは「音楽やダンスなど、すでにある活動に笑いをミックスさせたり、日常的なコミュニケーションに採り入れたりするだけでもいい」とアドバイスします。

利用者が、いつも笑っていられる環境をつくるためには、「どんな時に相手(高齢者等)が笑っているかを常日頃から観察しておくことが大切です。私たちの調査では、テレビをみている時ではなく、人と話している時、一番笑いが多かったとの回答が多かったですね」と大平さん。

利用者だけでなく、職員も笑って、ストレス解消すれば、施設全体の雰囲気は明るくなるはず。笑顔や笑い声の絶えない場所は、利用者の認知症予防効果のみならず、仕事の質向上の効果にも期待できそうです。



しかし、落語の面白さには個人差があり、既に認知機能が低下した人の場合、落語で笑うことは容易ではありません。

大平さんは「運動効果だけでいえば、無理に笑っても結果は同じ」と話します。その例として実践しているのが、インドで生まれた“笑いの体操”「笑いヨガ」です。「笑い」にリラックスできる「ヨガの呼吸法」をミックスさせたものだそうです。

「手拍子、呼吸法(深呼吸)、ヨガのポーズなどを組み合わせて行います。ポイントは、落語と同様、想像力を使うこと。例えば『今日はみんなでハワイに行きましょう』と呼びかけ想像してもらおう。次は『ハワイといたら何ですか?アロハですね。では“アロハ笑い”をやりましょう。アロハハハハ……』という具合に、イメージを採り入れて笑っていきます」

笑いヨガなど身体を動かす笑いは、じっとして聴く落語などの笑いよりも、ストレス解消にも効果が大きく、大平さんの調査では、落語を聞いた後は、その前と比べて7割、笑いヨガでは9割の人に、ストレスホルモンの軽減がみられました。

### みんなで笑うと効果大

大平さんは「最も大切なのは、笑いそのものではなく、みんなで一緒に笑うこと」だと話します。

「笑いってうつるんですよ。笑いヨガをイヤイヤ始めても、15分もしたらいつの間にか笑っています。他の人が笑っているのを見ているとおかしくなってくるから不思議です。そのうちに、人の中にも溶け込んでいくようになるんです」



一人の似顔絵を描く時間は、約30分。描き手の話力が微笑みを誘います。右下は、職員の似顔絵



めたりする人が出てくるなど、みなさん変わられるので驚きます。それだけに、利用者の中には、その日は興奮しすぎて夜に眠れない方もいらっしゃるみたいで注意が必要です」

阿保さんがこの取り組みや音楽療法士から学んだことは、日常活動にも「笑い」は採り入れられるということ。「例えば、利用者とのバス旅行で、後部座席の男性が認知症の一症状として突然、叫び出したとします。そんな時に私たち職員がどう対処しようかとオロオロするのでなく、落ち着いてユーモラスに『男の人は“さびしがり屋さん”やからね』と言えたら、他の利用者も『ほんまやね』と笑顔で返してくれ、場の空気が和むかもかもしれません。どんな出来事でも、とらえ方によっては笑いを引き出す可能性があります。私たちが意識して積極的に採り入れていきたいと思っています」と教えてくれました。

笑いは、誰もができる行為です。日々意識し続けながら、腹の底から笑うこと、そこに想像する機会や運動的要素を取り入れることで、認知症のリスクを減らしたり、認知症の周辺症状を抑えたりすることにつながるのではないのでしょうか。

す。そうした利用者の笑顔はどんなふうに引き出されているのでしょうか。

『子どもの時は何をして遊びましたか?』などシンプルで答えやすい問いかけがいいようです。利用者は昔を回想し、微笑みながら答えてくれます。また、利用者の中に歌が得意な方がいらっしゃったら、その方が主役になれるような時間をつくられることもあります。楽しそうに歌われていますね」と阿保さん。

音楽活動は、心をほぐすだけでなく、その場の一体化や達成感を感じてもらおう効果もあります。「太鼓、鈴、鳴子などを用意し、利用者それぞれに好きな楽器を持ってもらい、一緒に“ドン”と鳴らします。音が揃った時は、思わず『うお!』と歓声が上がりますし、歩けなかった方が立ち上がられたり、中には踊り始

いらっしゃいます。機会があれば、似顔絵を使って子どもたちと交流できればと考えています」

## ●音楽で笑う (認知症対応型デイサービス)

しおんデイサービスセンターでは、利用者のQOL向上の一環として月2回、音楽を用いた活動が、約7年間続けられています。プログラムの企画や進行を、音楽療法士のグループに依頼しているそうです。内容について、認知症対応型デイサービスセンター主任の阿保知子さんに教えていただきました。「まず、音楽に合わせて自己紹介をします。それから、季節に合った歌や話題で利用者に問いかけ、リラックスしてもらいます。そして、指体操、楽器演奏としないで盛り上げていきます。活動的なメニューを行った後は、静かにオカリナの演奏を聴き、いったん気持ちを落ち着けます。深呼吸して、最後は一緒に、『ふるさと』など、誰もが知っている歌を全員で歌っています」

認知症になると、自分から進んで歌ったり、笑ったりすることが難しくなりま

大笑いあり、微笑みあり、歌うことで生まれる人それぞれの笑い。日常生活に、笑う機会はいたらとるころあります。



1

## 社会福祉ゼミナール 「福祉の基本と対人援助」

福祉は誰のために誰がするものなのか、社会福祉従事者に求められる基本視点、知識、技術を学ぶことにより、対人援助の専門職としての役割行動を理解し、利用者へのサービス向上に寄与することを目的としたゼミナールを開催します。

- 対象者 大阪市内の社会福祉関係施設・機関に勤務する職員で、2日間とも受講できる人
- 日時 3月15日(木)、22日(木)  
いずれも午前10時～午後4時30分
- 講師 小山 隆  
(同志社大学社会学部 教授)
- 定員 40人(申込多数の場合は抽選)
- 会場 大阪市社会福祉研修・情報センター  
5階大会議室(西成区出城2-5-20)
- 参加費 4,000円
- 締切日 2月15日(水)
- 受講決定 受講の可否について、2月25日頃に各事業所あて郵送で通知します
- 申込方法 必要事項(事業所名、事業所の所在地・TEL・ファックス、種別、名前、年齢、職種、役職、福祉業務経験年数)を記入のうえ、ファックスまたはホームページから申込みください

2

## 福祉職員のメンタルヘルス研修 (施設長等管理職対象) 「福祉職場のメンタルヘルスと職場づくり」

働きやすい職場づくりと福祉職員の人材養成をめざして、本研修では、施設長等管理職を対象に、メンタルヘルス不全を防ぐ職場・組織の運営、管理職のリーダーシップのあり方等、職場づくりについて包括的に考えていきます。

- 対象者 大阪市内社会福祉施設・事業所・機関職員
- 日時 2月27日(月) 午後2時～5時
- 講師 重田 博正(財団法人淀川勤労者厚生協会 大阪社会医学研究所 主任研究員)
- 定員 80人(先着順)
- 会場 大阪市社会福祉研修・情報センター  
5階大会議室(西成区出城2-5-20)
- 参加費 3,500円
- 受講決定 2月上旬頃に受講証をお送りします
- 申込方法 下記の「申込記載事項」を記載のうえ、ファックス、はがき、ホームページからお申し込みください

### ①②の申込・問合せ先

大阪市社会福祉研修・情報センター  
〒557-0024 西成区出城2-5-20  
☎06-4392-8201 FAX06-4392-8272  
URL <http://www.wel-osaka.jp>

3

## 大阪市立大学提供講座 援助を深める事例研究の意義と方法 ～対人援助の「価値と実践」をつなぐ～

事例研究において「事例を深める」ということは、事例提供者と参加者との共同作業によって本人が問題解決の主体であるという観点から事例に接近することです。具体的な援助の方法を導き出すプロセスにソーシャルワークの「価値」が反映され「実践」へと結びついていくことを共に考えます

- 対象者 社会福祉関係の専門職
- 日時 3月1日(木)  
午後1時30分～4時30分
- 講師 岩間 伸之(大阪市立大学大学院生活科学研究科 教授)
- 定員 150人(先着順)
- 会場 大阪市社会福祉研修・情報センター  
5階大会議室(西成区出城2-5-20)
- 参加費 無料
- 申込方法 申し込まれた方は、直接、会場にお越しください。定員を超過し、参加できない場合のみご連絡します。下記の「申込記載事項」を記載のうえ、ファックス、ホームページからお申し込みください
- 主催 大阪市福祉人材養成連絡協議会

### ●申込・問合せ先

大阪市福祉人材養成連絡協議会事務局  
(担当:大阪市社会福祉研修・情報センター)  
〒557-0024 西成区出城2-5-20  
☎06-4392-8229 FAX06-4392-8272  
URL <http://www.wel-osaka.jp>

4

## 「第5回子育て・子育て応援講演会」 子どもの安心基地になるために ～お父さんお母さんのまなざしで、子どもは元気百倍!～

子育てには喜びや幸せもあれば、迷ったり大変に思ったりすることもあります。“お友達と仲良くできる子になってほしいな”“自分に自信がもてる子になってほしいな”など、親は子どもの未来を思うからこそ迷うのかもしれませんが、子どももお父さんお母さんの存在を頼りにがんばっています。親子の間で大切なことがあります。『安心基地』の役割について考えます。

- 日時 3月17日(土) 午後2時～4時
- 講師 北川 恵  
(甲南大学文学部 准教授)
- 定員 200人(先着順)
- 会場 大阪市立住まい情報センター・ホール(大阪市北区天神橋6-4-20)
- 参加費 無料
- 締切日 3月3日(土)
- 申込方法 下記の「申込記載事項」と、子どもの一時保育(3か月～小学校低学

年。先着80人。事前申込制)を希望する場合は、子どもの名前(ふりがな)、年齢を記入のうえ、ファックス、ホームページ、電話、来所にてお申し込みください。

- 主催 大阪市立子育ていろいろ相談センター

### ●申込・問合せ先

大阪市立子育ていろいろ相談センター  
〒530-0041大阪市天神橋筋6-4-20  
☎06-6354-0106 FAX06-6354-0277  
URL <http://www.osaka-kosodate.net/>

5

## 第3回 公開講座 「看取りについて考える」 (3回シリーズ)

社会福祉施設従事者や市民を対象に、すでに医療で取り組まれてきたホスピスケア、緩和ケアの歴史や現状を学ぶことを通して、施設・在宅における看取りケアの本質について考えます。

- 日時 3月23日(金) 午後1時30分～5時
- 講師 第一部「事例報告」  
報告者: デイサービス連絡協議会、特養介護主任学習会、認知症個別訪問相談事業関係者  
第二部「講演会」  
内容: 介護施設における看取り看護～最後の瞬間まで自分らしく生きたい～  
講師: 菊地雅洋(社会福祉法人登別千寿会理事、特別養護老人ホーム緑風園総合施設長)
- 定員 130人(先着順)
- 会場 大阪府教育会館たかつカーデ  
たかつ東中8F  
(大阪市天王寺区東高津町7-11)
- 参加費 無料
- 締切日 3月3日(土) 必着
- 申込方法 講演会名、住所、名前、年齢、電話番号を記載のうえ、往復はがきにてお申し込みください。返信用はがきには必ず住所・名前を明記ください
- 主催 一般社団法人 大阪市老人福祉施設連盟

### ●申込・問合せ先

一般社団法人  
大阪市老人福祉施設連盟事務局  
〒543-0021 大阪市天王寺区東高津町12-10  
大阪市立社会福祉センター311  
☎06-6765-3611 FAX06-6765-3612



## 申込記載事項

【必須項目】①研修(講演会)名、②名前(ふりがな)、③年齢、④連絡先住所(〒)、⑤電話、ファックス番号、⑥勤務先(所属)  
※必須項目以外にも、必要な項目がある場合がありますので、忘れず記載ください

住み慣れた地域で安心して暮らせるように成年後見制度の利用を支援します

# 大阪市成年後見支援センター

『大阪市成年後見支援センター』では、認知症などで判断能力が十分でない人が住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、財産管理や契約手続きなどを本人に代わって行う「成年後見制度」の利用をお手伝いしています。

## こんなことで困っていませんか？

- 訪問販売や悪質商法の被害を受けている…
- 物忘れがあり、財産管理が不安になってきた…
- 本人の判断能力が低下しており、サービスの契約や手続きが難しそう…
- 年金が本人のために使われていない…

### 【その他】

- 成年後見制度について詳しく知りたい
- 成年後見等の申立てや手続きの方法がわからない… など。



## ご相談ください！

成年後見制度の利用を必要とする人やその家族、支援者、関係機関からの相談に応じています。

- 成年後見制度に関する相談を相談員がお受けします。(電話または来所)
- 専門相談 弁護士・司法書士・社会福祉士など専門職が相談をお受けします。(電話または来所・要予約)

## さまざまな支援を行っています！

- 市民後見人(親族以外の後見人)の養成・支援  
成年後見制度を活用した権利擁護活動の新たな担い手を養成しています。
- 成年後見制度の広報・啓発  
成年後見制度に関する情報発信や講演・研修会などを開催しています。
- 連携体制  
成年後見活動に関わる機関・団体等と連携しています。

☎06-4392-8282 (直通)

- 月曜日～土曜日 ● 受付時間午前9時～午後5時
- 日曜日・祝日・年末年始はお休みです。

大阪市福祉人材養成連絡協議会のホームページ

## 「ウェルふるネット」をご利用ください

ウェルふるネット 検索

<http://www.welful.net/>

大阪市内の社会福祉に関する研修や調査研究等の情報を掲載しています。

**その1** 研修情報のキーワード検索、福祉分野別検索ができます。

**その2** 報告書・行政資料などを掲載しています。社会福祉に関する様々な報告書や資料を紹介しています。業務や研究等にお役立てください。

**その3** メールマガジンの携帯電話への配信も行っています。簡単に、お気軽に研修情報を取得できます。新メールマガジンの申し込みを受け付けています。

### 〈メールマガジン登録方法〉

※パソコンへの配信希望者は、ホームページ上の申し込みフォームから申し込んでください。

※携帯電話への配信希望者は次の手順でお申し込みください。

- ①携帯電話の受信制限をかけている方は、メールマガジンの配信元メールアドレス「jinzai@shakyo-osaka.jp」を受信できるように設定操作してください。
- ②右のQRコードを読み取り、空メールを送信してください。
- ③登録完了メールが届きます。



※購読料は無料です。通信費は各自の負担となります。





## 障害児保育のはじまりと発展①

本稿は三話完結の第一話です。

戦前の日本において、盲・聾、肢体不自由児に対する施策はありましたが、知的障害児に対してはずっと放置されてきました。

1947(昭和22)年、教育基本法で教育の機会均等が規定され、盲、聾、養護学校は学校教育の体系に組み込まれました。また同年、「児童福祉法」が制定され、障害児の入所施設が次々つくられました。この時も、知的障害児についての対策は講じられることはありませんでした。また、対象は学齢期の子どもで、就学前の子どもは外されていました。

昭和30年代に、初めて学童児を対象とした知的障害児の通園施設がつけられました。1963(昭和38)年に糸賀一雄氏が「びわこ学園」を創設したのです。糸賀氏は、障害児者を「発達する主体者」と位置づけ、発達援助をしていかなければならないと主張します。「この子らに」世の光を」でなく「この子ら」を「世の光に」という発想は、多くの人たちに衝撃を与え、これは障害者福祉の哲学だと思えます。私も座右の銘にさせていただいています。

1973(昭和48)年、中央児童福祉審議会は、障害のある子どもを保育所で保育する必要があると述べています。翌年に厚生省から出された「障害児保育事業要綱」には、「おおむね3歳以上の軽度の障害児」、「集団保育が可能」、「日々通所できる」という条件が添えられていました。しかし、保育所で障害児保育ができることを、初めて国がとり上げたのです。

1976(昭和51)年、国連で「国際障害者年」が決議され、ノーマライゼーションという理念が日本に入ってきました。1978(昭和53)年に厚生省は、中程度の障害児を受け入れた場合、一定の助成を行うように改正しました。そして1979(昭和54)年には、養護学校教育が義務教育となり、すべての障害児の小学校への就学が全国的に展開することになりました。義務教育制度ができて100年経

ち、ようやく障害のある子どもたちの就学が実現したわけです。

大阪市の障害児保育は、どのように展開したのでしょうか。大阪市保育研究発表会における研究の流れを拾ってみました。1952(昭和27)年～1955(昭和30)年をみますと、障害児を「問題児」「特殊児童」という表現をしていることがわかります。1971(昭和46)年に私どもの保育園が「保育所における障害児保育のケーススタディ」を発表しました。大阪では初めて「障害児保育」という表現が使われたこととなります。以降、毎年のように「障害児保育」に関する発表が続き、盛んに議論されています。障害児保育に対する運動が盛り上がりつつあった時期でした。

1977(昭和52)年、都島保育所が「障害児の2本柱保育法」を発表しています。これは、障害児には別の部屋で個別的なケアをしながら、健常児とともに保育した成果をまとめたものでした。しかし、これが障害児と健常児の「切り離し」だととらえられ、発表中に出席者の人たちの何人かが壇上のマイクを奪い「今の発表は差別だ」と大騒ぎになりました。

1982(昭和57)年に「障害児保育10年」というシンポジウムをしておりますが、これ以降、障害児保育についての研究発表は激減します。研究会の流れからみますと、大阪における障害児保育の始まりから発展は、昭和40年代後半から50年代の前半にかけてといえるでしょう。

次に私ども「風の子保育園」における障害児保育のはじまりについてお話しします。1969(昭和44)年にT君とM君という子どもが入所しました。T君は4歳ですが言葉が出ず、「あー、うー」というだけ。1日中クラスや集団には入らず、奇声をあげて多動で走り回る子でした。M君は、非常に緩慢な動きで、いつもどんよりとした、うつろなまなざしをしていま



す。見た瞬間に発達遅滞の子だなということが、すぐわかる子でした。もう1人、その2年前から在籍していた4歳のN子ちゃん、この子も知的な遅れがあり、10センチほどの敷居を降りることさえ、手を添えないと恐くて降りられない子でした。1969(昭和44)年、園ではこの3人の障害児を保育することになります。

当時は1クラスを1人の先生が担当し、つまり1人で30人近くの幼児をみていました。そんな状況の中で障害のある子を保育するのは大変で、とうとう担任の保母(現在の保育士)が悲鳴を上げたのです。「障害のある子は専門の施設に行くべきで当園では預かるべきではないのではないか」という議論が、毎日のように続きます。しかし、私どもが受け入れなければ、この子たちを預かることはありません。この時期、幼児施設では門前払いをしていました。結局は、家庭で保護者が見ていく以外に選択肢はなかったのです。何回かの論議の末、園で何とか預かってみようという決断を下しました。

やるなら本格的に取り組もうと「障害とは何か」「どういう保育をすべきか」という初歩的なことから勉強を始めました。これが「風の子保育園」の出発でした。知的障害のある子には、補助の職員をつけて丁寧にみていきました。1年半ほどすると、これまで多動であった子が落ち着いてきて、コミュニケーションができることがわかってきました。この発見から「知的障害のある子を受け身ではなく、積極的に受け入れていくべきではないか」というふうに、私どもの理解が進んでいったのです。

※この稿は大阪市社会福祉研修・情報センターで開催された「社会福祉史の市民講座」の講演(講師：松村寛 社会福祉法人水仙福祉会)の聴き取り(言葉については歴史的事実として当時の表現をそのまま使用しています)から抜粋したものです。

## 今月号の特集について もっと詳しく知りたい方は…

### 「よく笑う人はなぜ健康なのか」

◎伊藤 一輔 著 日本経済新聞出版社  
2009年

笑いの健康効果に着目する医者が、数々の実験、臨床例を紹介しつつ、人の心と身体の謎に迫る。



### 「笑い免疫力」

◎吉野 槇一 著 主婦の友社 2004年  
病気とは何か。人間とは何か。突き詰めると、行き着くところは「脳」だ。なぜ、笑い・涙・深い眠りなどが、からだと心の痛みをやわらげるのか、その仕組みを解き明かす。



- 大阪市社会福祉研修・情報センター2階の図書・資料閲覧室では、福祉に関する図書、視聴覚資料（ビデオ、DVD等）、雑誌等を多彩に揃えています。
- 貸出は図書5冊、視聴覚資料5本、期間はそれぞれ2週間です。
- ホームページから蔵書検索やDVDなどのリストがダウンロードできます。

<http://www.wel-osaka.jp/>

☎06-4392-8233

（開設時間：月～土曜日・午前9時30分～午後4時45分、受付は午後4時30分まで。図書・資料閲覧室の開館時間外は、当センターの開館時間内であれば1階事務室で返却できます。）

## 図書紹介

### 「ケアマネジメント 在宅・施設のケアプランの考え方・作り方」

◎白澤 政和、蛭江 紀雄 著  
全国社会福祉協議会 2011年

ケアマネジメントの基本的な考え方や理念、特徴などを整理し、事例からみるケアプラン作成のポイントを提示。在宅・施設における類似性と相違性、地域の社会資源の重要性などについても言及する。



### 「介護に生きる」

◎佐藤 守 著 幻冬舎ルネッサンス  
2011年

50歳直前で事務職から未知なる介護業界へ。早期退職から介護福祉を学び、訪問介護事業所を開業するまでを綴っている。



### 「困ってるひと」

◎大野 更紗 著 ポプラ社 2011年  
ビルマ難民を研究していた大学院生女子が、突然原因不明の難病を発症する。命がけの日常を明るく綴ったエッセイ。「絶望は、しない」と決意した、作者の前向きな強さに心うたれる。



## DVD紹介

### 「古武術式カラダにやさしい生活動作トレーニング」

◎アドメディア 111分 2011年

腰痛・肩こりを防ぐ、毎日の動き方を提案。取り入れるためのコツや陥りやすいポイントを説明。内容は重い荷物を腰を痛めず持ち上げる方法、介護現場への応用など。



### 「デイサービスの質向上の方法～デイサービス・デイケアの的確な集客法～」

◎関西看護出版 106分 2011年

●稼働率“ダウン”の意外な原因・デイサービスにおける営業活動とは ●今後のデイサービスのあり方・質向上などデイサービス・デイケアの稼働率アップ実現へ。



### 「項目別介護予防の口腔ケア 口腔機能向上」

◎アスク 25分 2011年

口腔内の清潔を維持するためのケアから、入れ歯の手入れ、嚥下障害を予防する上で有効な顔面体操まで。3つの改善の柱を中心とした内容構成。



## 図書

- 「認知症ぜんぶ図解」 メディカ出版 2011年
- 「うつにもいろいろあるんです。」 オレンジページ 2011年
- 「パパと怒り鬼 話してごらん、だれかに」 ひさかたチャイルド 2011年

## DVD

- 「手話の秘訣1・2」 関西手話カレッジ 2007年
- 「ロレンツォのオイル」 ユニバーサル・ピクチャーズ・ジャパン 2004年



## ■大切な人を自死で亡くされた方へ

わが国における自殺による死亡者数は3万人台と危機的な状況が続いています。大切な人を自死で亡くした時、人はさまざまな複雑な感情を抱き、深い苦しみを負います。このような思いを感じてしまうのはごく当然のことです。どうぞ、自分を責めたりしないでご自身を大切になさってください。こころの健康センターでは大切な人を自死で亡くされた方を対象とした相談を行っています。

### ●自死遺族相談（事前に電話予約が必要です）06-6922-8520

- ・ご家族を自死で亡くされた方に対して、面談による相談をしています。
- ・相談日：第1・3金曜日、2・4木曜日（祝祭日を除く）の午後
- ・市内在住の方に限ります。

## ■ひきこもりに関することで悩んでいるご本人やご家族へ

大阪市内在住の方で、ひきこもりに関することで悩んでいるご本人やご家族の相談をお受けします。

### ●どんな相談ができるの？

- ・人間関係がうまくいかず自宅にすることが多く、学校や仕事に行けない。
- ・長時間、自宅で過ごしている。外へ出たいけれどそこから抜け出すきっかけがつかめない。
- ・家族として、ひきこもっている本人にどのように対応したらいいかわからない。

など、ひきこもりに関する悩みがあるときはお電話ください。

### ●ひきこもり相談窓口専用電話 06-6923-0090

時間：平日（月～金）午前10時～12時



大阪市こころの健康センター

大阪市都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階

☎06-6922-8520

## 今月の 自助具

資料提供：  
HUMAN universal design office  
岡田英志さん

### スイッチ補助具

#### 主な適応疾患・対象者

- 運動障害を持つ方  
（福祉用の押しボタンスイッチをうまく押せない方等）

#### 機能・特徴

- 押しボタンスイッチに吸盤で簡単に取り付けられる。
- 弱い力でも、さまざまな方向からの入力に対応できる。
- シリコンゴム製なので体に優しい。

#### 使い方

- 押しボタンスイッチの表面に吸盤部を取り付ける。
- 円盤状のトップをさまざまな角度から押すだけでスイッチが入る。



問合せ 大肢協・ボランティアグループ自助具の部屋

☎06-6940-4189（月・水・金 10:00～15:00）

## 健康生活 応援グッズ

### 口腔ケアで口内を清潔に

ベットのサイドでの  
口腔ケアに！



#### ◎口腔ケアウエットティシュー

「うがいができない。口腔内に痰が残りやすい。口臭が気になる。舌の汚れが気になる。誤嚥しやすい。」このような人にオススメの口腔ケア用ウエットティシュー。口腔内の汚れを優しく拭き取り、清潔に保ちます。

誤嚥のリスクが  
高い人のケアに！



#### ◎マウスピュア

##### 吸引歯ブラシ・吸引スポンジ

吸引器に接続するとヘッド部の清掃面と先端部に設けた吸引口から、口腔内に溜まった水分や清掃時の汚れを素早く吸引し、誤嚥リスクを低減した口腔ケアが可能。安定感のある持ち手で吸引調整も手元でできます。

唾液分泌の促進に！



#### ◎タンゲット

安全で清潔に口腔内をケアする舌クリーナー。全体が柔らかな素材で、3つのかき出し部とスプーン形状部が舌の汚れを受止め、軽い力でも効果的に清掃・マッサージができ、誤って嚥んでも安全です。

#### 問合せ

公益社団法人関西シルバーサービス協会 事務局

〒542-0065 大阪市中央区中寺1-1-54

大阪社会福祉指導センター2階

☎06-6762-7895 FAX 06-6762-7894

<http://kansil.jp>

高齢者や認知症、知的・精神障害のある方などの福祉や生活支援、  
権利擁護に関するさまざまな相談に応じます。

相談直通  
ダイヤル

☎06-4392-8740

※(個人情報)相談でおうかがいした個人情報については、相談目的以外に利用することはありません。また、秘密は守られます。

開設日 月曜日～土曜日 午前9時～午後5時

総合相談コーナーは、日曜日、祝日(土曜日と重なる場合は除く)、年末年始は休みです。

専門相談(要予約)

総合相談・高齢者相談をお受けする中で、必要に応じて専門相談を実施しています。

※専門相談は、原則として来所相談で、事前に電話予約が必要です。

**法律相談** 毎週金曜日午後・第1木曜日午後  
(弁護士による遺産相続、金銭貸借、損害賠償など法律に関する相談)

**権利擁護相談** 毎週水・木曜日午後(第1木曜日はのぞく)  
(弁護士と社会福祉士による認知症、知的障害、精神障害などにより判断能力が不十分な方や関係者からの、虐待や財産侵害、財産管理や成年後見制度などの相談)

**認知症医療相談** 月7回 (専門医による認知症の方や精神疾患の方の医療に関する相談)

そのほか、

**税金相談** **保険・年金相談** **リハビリ相談** **住宅改造相談** もあります。

高齢者相談

高齢者やその家族の方から生活全般にわたる相談や、  
情報提供などに応じます。

☎06-4392-8181

相談日時 電話相談のみ  
24時間365日休まず受付

パンフレット、カタログ、雑誌から会社案内等々

広告・デザイン・印刷のことなら

何でもご相談ください。



たとえば団体や催し物をアピールするためのパンフレットやフライヤー。作りたいものがあったとしても、それがなかなかカタチにならず困ったことはありませんか?そんなときは、アド・エモンにご連絡ください。当社が企画の段階から納品にいたるまで、各専門スタッフが的確にサポートし、あなたとアイデアをつなぐトビラになります。



TOTAL CREATION

AD.EMON

株式会社 アド・エモン

〒530-0045 大阪市北区天神西町8-19 法研ビル5F

TEL:(06)6362-1511(代) FAX:(06)6362-1510 E-mail:info@ad-emon.com

<http://www.ad-emon.com>

(広告)

福祉職員のための  
メンタルヘルス相談



～「しんどいな」と思ったら、まずお電話ください～  
疲れやすい、やる気がでない、眠れない、  
対人関係がうまくいかない…など  
福祉の仕事に携わる方の  
ストレスから生じるさまざまな問題の  
相談に応じます。



メンタルヘルス相談(予約制)

電話または来所(まずはお電話ください)  
必要に応じて来所によるカウンセリングも行います。

▼相談直通電話 お気軽にお電話ください

☎06-4392-8639

大阪市社会福祉研修・情報センター 3階

- 住所:大阪市西成区出城2-5-20
- 相談日時:毎週土曜日 午前9時30分～午後4時  
(祝日も実施。但し年末年始は休み)  
※要予約、問い合わせのみ平日可
- 相談員:臨床心理士 ●相談料:初期相談無料  
※秘密厳守します。

メンタルヘルス相談では、ご本人からだけでなく、  
周囲にいる同僚や上司の方からのご相談も受け付けています。

開館日・時間、休館日

**開館時間** / 午前9時から午後9時まで(土・日曜日は午前9時から午後5時まで)

ただし、展示ギャラリー、図書・資料閲覧室、総合相談コーナー、成年後見支援センター、高齢者生きがい就労支援センターは午後5時まで

**休館日** / 国民の祝日(土・日曜日と重なる場合は除く)、年末年始(12月29日～翌1月3日、高齢者やその家族の方からの生活全般にわたる電話相談は24時間休まず受け付けています)

●それぞれの開設日・時間

項目	直通電話番号	開設日(休館日を除く)	開設時間
会議室など利用の問い合わせ	06-4392-8200	毎日	午前9時～午後9時(土・日午後5時まで) (会議室の申込・お支払いは午前9時30分～午後5時)
研修関係の問い合わせ	06-4392-8201		午前9時～午後5時
図書・資料閲覧室	06-4392-8233	月～土曜日	午前9時30分～午後4時45分(受付は午後4時30分まで)
総合相談コーナー	06-4392-8740	月～土曜日	午前9時～午後5時
高齢者24時間電話相談	06-4392-8181	毎日(365日)	24時間
成年後見支援センター	06-4392-8282	月～土曜日	午前9時～午後5時

※高齢者生きがい就労支援センター事業は1月末で終了しました。

貸室ご利用の皆様へ

《貸室の変更のお知らせ》

大阪市社会福祉研修・情報センターでは、大阪市健康福祉局の指定管理者業務の範囲の変更にともない、平成24年4月1日から、5階の講座室1・講座室2・演習室2・演習室3・演習室4の利用を休止します。また、一部の部屋の改修工事(工期未定)が予定されています。ご不便をお掛けいたしますがよろしく申し上げます。なお、4階の貸室については変更ありません。

大阪市社会福祉研修・情報センターでは、貸室ご利用の皆様により計画的に便利にご利用いただくため、空室状況を公開し、FAXによる申込みを受付けています。

① 空室状況をホームページに掲載しています。

空室状況は、ホームページの「センターご案内」→「貸室利用のご案内」→「空室一覧」に、PDFで4カ月分掲載。URL / <http://www.wel-osaka.jp/>

② 利用申込の受付は4カ月前からです。

利用日の4カ月前から、電話や直接窓口で予約いただいたうえ、所定の用紙で申し込みください。受付時間は午前9時30分から午後5時まで ☎06-4392-8200

●FAXによる申し込み手続きの手順

FAXによる申込は、ホームページの「センターご案内」→「貸室利用のご案内」→「FAXでのお申し込み」に、申込手順を掲載しています。☎06-4392-8206

※ファックスでの申し込み可能な期間は、利用日の4カ月前の午前9時30分から利用日の3日前までです。



交通 / ご来所には【市バス】【地下鉄】【JR】をご利用ください

●市バス

「長橋二丁目」バス停すぐ  
7系統(あべの橋～住吉川西)・  
52系統(なんば～あべの橋)  
赤バス(西成西ルート)

●市営地下鉄・四つ橋線

「花園町」駅(①・②出口)から徒歩約15分

●JR大阪環状線・大和路線

「今宮」駅から徒歩約10分

「ウェルおおさか」の主な設置・配布場所

区在宅サービスセンター(区社協)、区老人福祉センター、区子ども・子育てプラザ、区役所、区民センター、大阪市内の図書館、大阪市サービスカウンターなど

所在地 / 〒557-0024 大阪市西成区出城2丁目5番20号

設置主体 / 大阪市

運営主体 / 社会福祉法人 大阪市社会福祉協議会  
(指定管理者)

電話 / ☎06-4392-8200 (代表)

ファックス / ☎06-4392-8206

URL / <http://www.wel-osaka.jp/>