

まずは、「きちんと座る」

地に足をつけて、自分の体重を足にかけて座ることで、脳と心が起きて**意欲のスイッチ**が入ります。このスイッチが入る機会をたくさんつくることで生活が「いきいき」します。

きちんと座ることができれば、「座って入浴」「座って食事」「座って排泄」など普通の生活を営むことができます。

「きちんと座る」ために「地に足をつけること！」

あすかケアプラザではいきいきとした日常生活を支える基本として、「きちんと座る」ことを位置づけています。また、個別の体格にあわせることができるよう、5種類の高さの椅子高さを準備しています。



「きちんと座る」



＜5種類の座面の高さ＞

みどり⇒35cm

あか⇒36cm

オレンジ⇒38cm

きみどり⇒40cm

しろ⇒42cm

「食事は座って、みんなで楽しく！ おいしく食べる」

～「おいしかった」食事～

「きちんと座って食事を食べる」～このことは、食べる気持ちを引き起こすほか、誤嚥や窒息などの事故を未然防ぐためにも重要なことです。

きちんと座って食事をするには、高さのあった椅子と同様、体格にあった高さの机が必要です。あすかケアプラザでは、4種類の高さの机を準備し、「きちんと座って食べる」ことを実現しています。



このテーブル『テーブル「間（あわい）」』は、組み合わせると六角形になります。テーブルを囲むと、みんなの顔が視野に入り、自然にコミュニケーション弾みます。

人と人との間で縁をつなぐ不思議なテーブルです。このテーブルで、みんなで楽しいおしゃべりの時間を、大切にしたいです。



「排泄はトイレでスッキリ」 ～「すっきりした！」排泄～

排泄は誰しもトイレでするのが当たり前。排泄の後には「あーすっきりした！」が残っていてと思っています。

ケアプラザでは、いつまでも、トイレですっきり排泄していただくために、**ファンレストテーブル**を採用しています。

「スッキリ排泄」のためには、**地に足がついて踏ん張れること、前かがみの座位姿勢でしっかり腹圧をかけること**が大切です。

ファンレストテーブルは、このような「排泄姿勢」を応援するとともに、ズボンの上げ下げや、車いすとトイレの移乗のときに、写真のように活躍してくれる設備です。



「気持ちよかった！」入浴

日本人であれば、湯船につかってゆっくりしたい。これは日本人の文化です。お風呂には、清潔を保つ目的のほか、リラックス(くつろぐ)、リフレッシュ(さっぱり)、リセット(今日も1日終わった)、コミュニケーション(裸の付き合い)など、生活上で欠かせないたくさんの目的があるのです。だからこそ、私たちはお風呂に入ることも大切にしたいと考えています。

「お風呂に入るのが難しい」

……その大きな理由は以下の3つです。

- ①脱衣場から浴槽の縁までに近づくことが難しい。
- ②浴槽の中で安定して座ることが難しい
- ③浴槽からあがる動作の介助が難しい。

この3点を解消する設備と道具を整えています。

① 浴槽まで容易に近づく「アクアムーブ」

アクアムーブとは「移動する入浴台」です。脱衣場から浴槽までの移動のほか、体を洗ったり、浴槽の出入りの一連の動作がアクアムーブの上で行われます。



② 浴槽の中で安定して座る。

浴槽は「丸み」のない「マス型」の浴槽です。背中と足裏で自分の姿勢を支えることができるような大きさとなっています。

姿勢が安定して初めてゆっくりくつろぐことができます。また、姿勢の安定に有利な構造は事故防止につながる効果もあります。



③ 浴槽からあがる動作

浴槽から上がるときには、頭が下がることでお尻が浮力で浮いてきます。そこで、十分に頭を下げ、浴槽から上がりやすくなるよう、壁と浴槽の間を話す工夫をしています。

浴槽の縁も握りやすく手の力が活かせるよう、溝がついています。

是非実際に体験してみてください。



「一人で自分で移動できること」

例えば、トイレの中での排泄が自分一人でもできたとしても、トイレまで自分で移動できなければ、「誰かがいないとトイレにいけない」状態になります。

「いつも誰かの介助で歩いてトイレへ連れて行ってもらおう」「車いすでも一人で誰の手も借りずにトイレに行ける」。みなさんは、どちらがいいですか？

自分で日常生活を自由に振舞うためには、「好きな場所で、好きなときに、好きなことが、自分のペースでできる」ことが何より大切です。好きなときに好きな場所へいけるよう、自分で移動しやすい車椅子「ビーグル6」を一部採用しています。

是非、この駆動性と操作性をご体感ください。



「手すりの高さが低い！（65cm）です」 ～これには理由があります。

① 手で物を押さえて歩く「伝い歩き」が最も安定した歩き方だと言われています。この最も安定した歩き方を実現するために、「**まるで机を押さえるように使える**」手すりを設定しました。

② 「机のように押さえて使う」と、背の高い人は低い手すりを押さえることはできますが、小柄な人は、高さの高い手すりを「押さえて使う」ことができません。そこで、小柄な人でも押さえて使える手すりの高さになっています。



※手すりは、近い場所へ伝い歩きで歩くための道具です（手すりは途中でなくなってしまう）。遠い場所へは、歩行器や歩行車などの活用をお勧めします。

「座って使える洗面台」

体調が悪い時、腰が痛い時など、身体が思うように動けない時、「洗面台に手をついて歯を磨く」ことはありませんか？

立つ動作と歯磨きや手を洗う動作、これらの動作を組み合わせることは実はとても難しいことなのです。

あすかケアプラザでは、2つの動作を組み合わせなくてよいように、車いすのまま、椅子に座ったまま使える洗面台としました。

この洗面台では、肘まで水がしたたることはありません。

座ってしっかり手を洗い（自分で感染予防）、座って丁寧に歯を磨き（自分で口腔ケア）、座ってゆっくり鏡を見ながら髪をとく（自分で整容）。座ってすることで、「自分でする」ことを引きだしています。

