

健康寿命



延ばそう



月刊 高齢者見守りサービス最前線レポート みまもりプレス

2017
9月21日
THU:003号

■発行所／株式会社びゅーすまいる編集部・みまもりプレス編集部 〒116-0001 東京都荒川区町屋 3-2-1 ライオンズプラザ町屋115
■2017年9月21日発行号 ■お問い合わせ／TEL.03-3809-3705 FAX.03-5855-0251 ■発行者・編集人：八木澤 晃 ■毎月第3木曜日発行

シリーズ 高齢者と睡眠

「高齢者の睡眠」に関して、まずは注意すべきことがありますか？
古賀 高齢者の睡眠の特徴としては、「睡眠力」が弱まり、睡眠の質が低下しがちなことが挙げられます。個人差はあります。しかし、若くして寝つきが悪くなると、また、一度目覚めてしまうと再び入眠するのも難しくなります。まず注意すべき点としては、自分に合った睡眠環境を調べて、より良質な睡眠を心がけることです。
—— 良質な睡眠のための環境とは例えばどのような状態でしょうか。

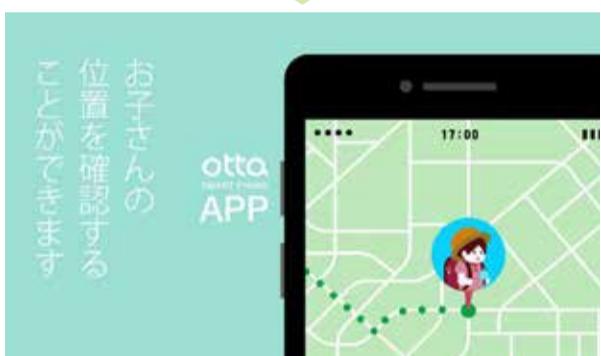
睡眠の専門家に聞く『高齢者と睡眠』

自分の生活サイクルを把握 眠れなくても焦らない

日本栄養睡眠改善協会・古賀晶子代表に質問

古賀 こちらも個人差はあるものの、やはり入眠に適した環境となると、照明などはなるべく消灯して、物音のしない静かな場所が好ましいです。前述の通り特に高齢者の場合、眠りが浅いケースが多いので、やはり静かな環境のがよいと思います。目覚まし時計や壁掛け時計などの秒針の音が気になつていてしまったり、また、一度目覚めてしまふと再び入眠するのも難しくなります。まず注意すべき点としては、自分に合った睡眠環境を調べて、よ

り良質な睡眠を心がけることです。
—— 良質な睡眠のための環境とは例えばどのような状態でしょうか。
古賀 お子さんの位置を確認することができる



◎首都圏を中心に約4,100台のタクシーが「動く基地局」となった。

見守りサービス『テプコッタ』は、福岡市に本社を持つOtta（オッタ）の「ビーコン（電波受発信器）」を搭載した専用携帯端末を持つ「高齢者や子ども（＝見守り対象者）」の位置情報履歴を、家族や保護者などがスマホやパソコンで把握することができるというものです。

あらかじめ登録された基地局付近を「見守り対象者」が通過した場合に、メールや専用アプリで通知を受けることができるのですが、今回、この基地局とし

Japan Taxi（本社 東京都千代田区）では、東京電力ホールディングス（本社 東京都

千代田区）が提供するIoT見守りサービス『tepcootta』（テプコッタ）の「動く基地局」

として、タクシーを活用するシステムを開発。9月7日より東京都渋谷区を中心に本格運用をスタートした。

タクシー

として、タクシーが「動く基地局」

となつた。その結果、公共・民間の様々な施設にすでに設置さ

れている固定基地局とあわせて、

京都を中心に稼働する約4,100台のタクシーが「動く基地局」

となつた。その結果、公共・民

間の様々な施設にすでに設置さ

れている固定基地局とあわせて、

京都渋谷区を中心

約4,100台が見守りサービス『テプコッタ』の移動基地局として活躍

首都圏タクシーが「動く見守り基地局」に

Japan Taxi / 東京電力HD / otta / 日本交通

て「移動するタクシー」に着目した。

タクシー配車アプリ『全国タクシー』を展開するJapan Taxiが、日本交通（本社 東京都千代田区）が運営する約4,100台のタクシーに『テプコッタ』の携帯端末を検知するアプリを導入したことで、首都圏を中心に稼働する約4,100台のタクシーが「動く基地局」

となつた。その結果、公共・民

間の様々な施設にすでに設置さ

れている固定基地局とあわせて、

京都渋谷区を中心

稼働する約4,100台のタクシーが「動く基地局」

となつた。その結果、公共・民

間の様々な施設にすでに設置さ

れている固定基地局とあわせて、

京都渋谷区を中心

PROFILE



一般社団法人
日本栄養睡眠改善協会
古賀 晶子 代表理事
(筆名: 村井美月)
<http://eiyosuimin.jp>

“アクティブシニア、増加中”

一般社団法人 日本元気シニア総研

〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿4-4-5 第3伊藤ビル4階
tel.050-5533-3100 fax.03-5791-5859 Email: info@genkisenior.com

デイサービス生活相談員ネットワークの 『生活相談員』講座

ちっちゃいマメをおっくく育て、
夢のある未来を創造します。

株式会社スリービーンズ

<http://3beans.jp>

難聴のお父さんが入院することになった折笠道子さん。少々困ったことが起きました。

老人介護の現場など、難聴の人との会話は、大声を上げて会話するのも大変です。しかも、病室には、ほかの患者さんもいるため、会話は、とても迷惑になる問題がありました。

とうさに、新聞紙をメガホン状に丸め、細い方を、難聴者の耳へあて、もう一方の太いほうから声を出して、話をしたところ、大変よく通じることを見ました。

が漏れて具合が悪い。あれこれ考えている時に、たまたま回診に来られた先生の首にかけられていた

ゴム管補聴器『ハロー愛ホーン』

通常の補聴器は、会話の相手の

「聴診器」が目にとまりました。音声を効率よく伝えるために見。

は、病院で見かける聴診器のように声を伝えつつ、外からの音も防ぐ構造が、効果的であることを発見。



【考案者】折笠道子さん
(発明学会会員)

情熱の発明商品・発掘プロジェクト 介護予防『なるほどアイテム』を探せ

当コーナーでは、一般の方による「情熱の発明品」を紹介します。テーマはズバリ『介護予防』。それと並行してシニアにやさしい「なるほどアイテム」をピックアップします!掲載された商品に興味のある方は下記までご一報ください。

第2回 発明のヒントはお医者さんの『聴診器』……

ゴム管補聴器『ハロー愛ホーン』



ピーピー鳴らない
アナログのあたたかみ
やさしく聴こえます



◎会話の相手の声だけを集めてくれるから、雑音も気になりません。アナログ仕様のやさしい発明アイテムです。



無料プレゼント! 発明ガイドブック

「発明ライフ・入門」(希望者は下記まで)

この商品のお問い合わせは
一般社団法人 発明学会 発明アドバイザー 松野KJ様まで
東京都新宿区余丁町7番1号 発明学会ビル
☎ 03(5366)8811 y-matsuno@hatsumei.or.jp

広島県とヤマト運輸が「高齢者見守り」などで協定締結

県内の観光振興や県産品販売促進なども相互連携: 広島県×ヤマト運輸



▲締結式の模様。キャラクタに囲まれた3名中央が湯崎広島県知事。

斯とヤマト運輸(本社ともに東京都中央区)は、広島県(庁舎市中区)との間で「包括的連携に関する協定」を締結、8月29日(火)にを括島で締結式を実施した。今回の協定では、広島県地域の活性化と県民サービスの向上を目的として、両者の緊密な相互連携と協働による取り組みなどが掲げられた。具体的な内容としては、ヤマトグループ社員が「認知症サポート」養成講座を受講して、地域高齢者への声かけなどを行なう「見り活動」をはじめ、「県守声配達」に地域防災」「地域の安全・安心」「少子化対策・子育て支援・青少年育成」「教育の振興に関すること」「高齢者支援・障がい者支援」「環境対策」「県民サービスの向上、地域社会の活性化」などが盛り込まれている。



www.flanet.jp

「食」を真剣に考えるひとための資格!

食生活アドバイザー[®]の活躍のフィールドはとっても広い

- 生産、流通、販売などの現場で
- 飲食の現場で

- 医療、福祉などの現場で
- 学校、家庭などで

一般社団法人
FLAネットワーク協会 (Food & Lifestyle Adviser)
食生活アドバイザー[®]検定事務局



食生活アドバイザー

検索

月曜日~金曜日 AM9:00~PM5:00 (土・日・祝日除く)
フリーダイヤル 0120-86-3593 TEL.03-3371-3593

情熱という名のカンフル剤



Theatre劇団子
高雄一郎さん

パッションリーダー登場

— 大高さんは「記憶力」について、ご自身はよい方だと思いますか。
大高 いいえ。決してよいとはいえません。日常会話のなかでも「その話この前

— 大高さんは「記憶力」について、ご自身はよい方だと思いますか。
大高 いいえ。決してよいとはいえません。日常会話のなかでも「その話この前

— 大高さんは「記憶力」について、ご自身はよい方だと思いますか。
大高 いいえ。決してよいとはいえません。日常会話のなかでも「その話この前

記憶をリセットすることで瞬発的なインプット力を發揮

役者さんに聞いた「台詞」インプットのコツ

— 「誰にでもわかりやすいエンターテインメント」を追求する正統派老舗劇団『シアトル劇団子』(石山英憲主宰)による第32回公演『ジェットコースターが終われば』が、今秋11月1日より開幕する。舞台演劇はまさに「ライブ」。大勢の観客を前に行われる生のパフォーマンス、一言一句たがうことなく繰り出される「台詞」の妙味や緊張感がその魅力のひとつだが、今回小紙ではそれを覚える役者さんの「記憶力」に着目した。本公演で主役を担う高雄一郎さん(29)にご協力をいただき、台詞の覚え方や、役者さんと記憶力などについてお話をうかがった。

表理事)では、介護や健康寿命の延伸に「美容」を取り入れた『ビュートイタッセラピスト』

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

いくつになつても「美しくありたい」といつ思いを尊重 ビュートイタッセラピスト・秋の講座が開講／日本介護美容セラピスト協会

ナリス化粧品(本社大阪市福島区)の設立による日本介護美容セラピスト協会(谷都美子代

の育成を展開中だが、この9月より本資格の「秋の講座」が順次開講する。同協会では、従来の高齢者に対するサービスと

本講座はこの秋より1000名を超える見込みだという。

同協会では、従来の高齢者に対するサービスとサービスを通じたコミュニ

高齢になつても新しい自分を発見してもらうためのサポートにつながる取り組みとして、主に介護士や看護師のキャラクターをもつユーチャーがプラスアルファのスキルと

して受講したり、美容の構築に繋がっている好例が挙げられるといふ。いつまでも美しくありたいという女性の自尊心を尊重することや、

た活動」を精力的に行なつてている。例えば、化粧やマッサージを通じたコミュニケーションなどを実現するためのサポートとして、主に介護士や看護師のキャラクターをもつユーチャーがプラスアルファのスキルと

して受講したり、美容の構築に繋がっている好例が挙げられるといふ。いつまでも美しくありたいという女性の自尊心を尊重することや、

だからわざわざ、それも深時間かけるのですか?

— 大高 今回の舞台について、前月に別は、前月に別の公演がありますので、なるべく被らなければ、前月に別

いように加減しながら本作品の台本を読みはじめて、1~2日で台詞を頭に入れながら本作

そのものであり、団員は家族のような存在です。そう

だからわざわざ、それも深時間かけるのですか?

— 大高 今回の舞台について、前月に別は、前月に別の公演がありますので、なるべく被らなければ、前月に別

いように加減しながら本作

だからわざわざ、それも深時間かけるのですか?

— 大高 今回の舞台について、前月に別は、前月に別の公演がありますので、なるべく被らなければ、前月に別

いように加減しながら本作

康寿命の延伸に「美容」を取り入れた『ビュートイタッセラピスト』

は「認定セラピスト」がとや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

は一線を画すかたちで、「高齢者の自立支援により、生活の質を上げることや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

は一線を画すかたちで、「高齢者の自立支援により、生活の質を上げることや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

は一線を画すかたちで、「高齢者の自立支援により、生活の質を上げることや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

だからわざわざ、それも深時間かけるのですか?

— 大高 今回の舞台について、前月に別は、前月に別の公演がありますので、なるべく被らなければ、前月に別

いように加減しながら本作

だからわざわざ、それも深時間かけるのですか?

— 大高 今回の舞台について、前月に別は、前月に別の公演がありますので、なるべく被らなければ、前月に別

いように加減しながら本作

康寿命の延伸に「美容」を取り入れた『ビュートイタッセラピスト』

は「認定セラピスト」がとや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

は一線を画すかたちで、「高齢者の自立支援により、生活の質を上げることや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

は一線を画すかたちで、「高齢者の自立支援により、生活の質を上げることや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

は一線を画すかたちで、「高齢者の自立支援により、生活の質を上げることや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

だからわざわざ、それも深時間かけるのですか?

— 大高 今回の舞台について、前月に別は、前月に別の公演がありますので、なるべく被らなければ、前月に別

いように加減しながら本作

だからわざわざ、それも深時間かけるのですか?

— 大高 今回の舞台について、前月に別は、前月に別の公演がありますので、なるべく被らなければ、前月に別

いように加減しながら本作

康寿命の延伸に「美容」を取り入れた『ビュートイタッセラピスト』

は「認定セラピスト」がとや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

は一線を画すかたちで、「高齢者の自立支援により、生活の質を上げることや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

は一線を画すかたちで、「高齢者の自立支援により、生活の質を上げることや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

は一線を画すかたちで、「高齢者の自立支援により、生活の質を上げることや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

康寿命の延伸に「美容」を取り入れた『ビュートイタッセラピスト』

は「認定セラピスト」がとや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

は一線を画すかたちで、「高齢者の自立支援により、生活の質を上げることや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

は一線を画すかたちで、「高齢者の自立支援により、生活の質を上げることや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

は一線を画すかたちで、「高齢者の自立支援により、生活の質を上げることや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

康寿命の延伸に「美容」を取り入れた『ビュートイタッセラピスト』

は「認定セラピスト」がとや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

は一線を画すかたちで、「高齢者の自立支援により、生活の質を上げることや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

は一線を画すかたちで、「高齢者の自立支援により、生活の質を上げることや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

は一線を画すかたちで、「高齢者の自立支援により、生活の質を上げることや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

康寿命の延伸に「美容」を取り入れた『ビュートイタッセラピスト』

は「認定セラピスト」がとや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

は一線を画すかたちで、「高齢者の自立支援により、生活の質を上げることや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

は一線を画すかたちで、「高齢者の自立支援により、生活の質を上げることや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

は一線を画すかたちで、「高齢者の自立支援により、生活の質を上げることや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

康寿命の延伸に「美容」を取り入れた『ビュートイタッセラピスト』

は「認定セラピスト」がとや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

は一線を画すかたちで、「高齢者の自立支援により、生活の質を上げることや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

は一線を画すかたちで、「高齢者の自立支援により、生活の質を上げることや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

は一線を画すかたちで、「高齢者の自立支援により、生活の質を上げることや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

康寿命の延伸に「美容」を取り入れた『ビュートイタッセラピスト』

は「認定セラピスト」がとや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

は一線を画すかたちで、「高齢者の自立支援により、生活の質を上げることや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

は一線を画すかたちで、「高齢者の自立支援により、生活の質を上げることや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

は一線を画すかたちで、「高齢者の自立支援により、生活の質を上げることや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

康寿命の延伸に「美容」を取り入れた『ビュートイタッセラピスト』

は「認定セラピスト」がとや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

は一線を画すかたちで、「高齢者の自立支援により、生活の質を上げることや心のケアを目的とし

新たに「札幌」での講座が加わることで全国展開となり、9月末には「認定セラピスト」が

は一線を画