

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〜すまいる編集舗・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、まずは注意すべきところがありますか？

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。個人差はありますが、若い人に比べてちよつとした物音でも目が覚めてしまったり、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。

睡眠の専門家にきく『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ほうがいいと思います。目覚まし時計や壁掛け時計などの秒針の音が気になっていたりすると、眠りが浅くなりますので、そういう場合は音の出ないものに取り換える方がよいでしょう。また、「体内時計」がうまく作動するように、入眠時の部屋は暗めにして、目覚めた時には朝の光を浴びると「朝がきた」という

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://eiyo-suimin.jp>

スイッチがスムーズにオンになります。

——高齢になるにつれて、不眠症になるケースも増えると言いますが。

古賀 高齢になると生活サイクルが変わって、例えば何もすることがないから早く寝てしまったり、昼寝をする時間が長くなったりします。そのうすると当然、早く目が覚めたり、夜眠りにつけなかったりする。それで焦って余計眠れなくなるといった「負の連鎖」が起こるケースが見受けられます。単に睡眠の時間帯が変化しただけのことなので、あまり深刻にならずに、自然に眠くなるのを待つのも解決法です。加齢とともに自分にあった睡眠を研究するのも問題解決の近道ですね。



◎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。

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だが、今回、この基地局として

「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4100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4100台のタクシーが「動く基地局」となった。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、よりきめ細かい見守り網が強化されたかたちとなる。

この「動く基地局」については、2017年7月末から順次タクシーにアプリが導入されて検証が重ねられてきたが、すでにアプリ搭載タクシーが「約5000回以上」、ビーコン電波を受信している実績をもつに至っているという。

首都圏タクシーが「動く見守り基地局」に

約4100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

Japan Taxi / 東京電力HD / otta / 日本交通

「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きく育て、
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>

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係 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

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、話の内容も筒抜けになり恥ずかしいものです。公共のスペースの場合は、とても迷惑になる問題がありました。

「聴診器」が目にとまりました。音声効率よく伝えるためには、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。

早速、ホームセンターに行き、色々な大きさのチューブを買って研究の結果、原型が完成。お父さんに試してみるとビックリするほど良く聞こえ、雑音が一切入らず結果は大成功。小声で会話ができて、遠慮なく話せて楽しく会話をする事ができました。



【考案者】折笠 道子さん
(発明学会会員)

これをヒントに発明したのが、ゴム管と会話口、耳あてを組み合わせた、ゴム管式の難聴用補聴器具『ハロー愛ホーン』です。

通常の補聴器は、会話の相手の声だけでなく、雑音などの周囲の音をすべて拾い、機械で電氣的に増幅してしまうため、「ピーピー」鳴って、難聴者にとっては大変苦痛です。

しかし、ハロー愛ホーンを使うと、会話の相手の声だけを集め、大きな音で聞くことができるため、大変聞こえやすいと評判の発明品です。(文・松野泰明)

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。

ヤマトホールディングスとヤマト運輸（本社ともに東京都中央区）では、広島県（庁舎広島市中区）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「認知症サポーター養成講座」を受講して、配達時に地域高齢者への声かけなどを行なう「見守り活動」をはじめ、「県政情報の発信・観光振興」「県産品の販売促進」「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」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。

「食」を真剣に考えるひとのための資格！

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
- 医療、福祉などの現場で
- 飲食の現場で
- 学校、家庭などで



www.flanet.jp

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



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

こちら『元気シニアビジネスアドバイザー!!』

ブレンモンジュ・林野 均の「シニア`萬、遊記」



購入はオンラインショップが基本。定期購入の場合には割引特典もあるようです。詳細は公式ネットでご覧下さい。

<http://www.honebijin.co.jp/>

Author /

林野 均 (はやしのひとし)
プランニング・ブレン・モンジュ代表。
一般社団法人 日本元気シニア総研
研究委員。

『元気シニアビジネスアドバイザー』
資格を取得後、元気シニア総研研究委
員として、シニア向け商品やサービ
スの取材を「自らのシニア目線」で精力的
に行なっている。

<http://genkisenior.com>

カルシウム補給に嬉しい味方

元気シニアの振り出しアイテム

年齢とともに転びやすくな
り、その結果骨折して寝込ん
でしまう、さらには寝たきり
になってしまつ、という問題
はシニアの方ならよくご存じ
でしょう。それを防ぐにはま
ずは転ばないような筋肉を付
けるための運動をすることが
必要です。そして転んでも簡
単には骨折しないような「骨」
を作ることも大事です。

「骨」を作るには食事からし
かありませんが、サプリで補
うというのもひとつの方法で
す。今回はそんなサプリの中
から新商品をご紹介します。
その名も『骨美人』。

厚生労働省の「日本人の食
事摂取基準(2015年版)」
によると日本人が1日あたり
摂取すべきカルシウム推奨量
は、15歳〜29歳で800mg、
30歳〜49歳で650mg、50
歳以上で700mgだそう
です。

す(この量は男性で、女性は
それぞれの年代で650mg
です)。でもなかなか摂れてい
ないのが現状のようです。

家族の見守りなどをサ
ポートしてくれるコミュニ
ニケーションロボット
『BOCCO』を展開す
るユカイ工学(本社東
京都新宿区)ではこのほ
ど、『光BOCCO』の
提供を開始した。

『光BOCCO』とは、
ユカイ工学とNTT東
日本・西日本が提供する
「光コラボレーションモ
デル」をあつかうコラ
ボレーション提供事業
者との提携によるサー
ビスで、光回線(ネッ
ト回線)と『BOCCO』
がセットになって提供
と

ユカイ工学とNTT東
日本・西日本が提供する
「光コラボレーションモ
デル」をあつかうコラ
ボレーション提供事業
者との提携によるサー
ビスで、光回線(ネッ
ト回線)と『BOCCO』
がセットになって提供
と

では使用ができない点
がネックだったが、今
回の『光BOCCO』
サービスでは、ネット
回線の契約とともに
『BOCCO』が1台進
呈されるという。

遠方に住む両親の安否
が心配だが、ネット環
境がないためこうした見
守りサービスを利用でき
ないというケースなど
は、ちょうどよいきっか
けとなるかもしれない。

見守りロボとネット環境がセットに

ユカイ工学

ネット契約とともに『BOCCO』が進呈される『光BOCCO』開始

介護事業所のキーパーソン 『生活相談員』日曜集中講座開講

デイサービス生活相談員ネットワーク

デイサービス生活相談員ネットワーク(東
京都北区)では、『介護事業所の生活相談員・
日曜集中講座』を以下の日程で実施する。

デイサービスなどの介護事業所への配
置が義務付けられている職種『生活相談
員』について、その基本業務から付随業
務まで、一連の業務の流れを総合的に学

べる講座として開講する。

「介護のPDCA(計画・実行・評価・改善)
に伴う書類管理と書き方のポイントなど、
事例を示しながら分かり易く説明します。
少人数制で、個別の質問にも対応します。
日頃の悩みが解消されて、自信がつく講
座です」(同講座主催者)

【日時】 2017年9月24日(日) 10:00~18:30 【受講料】 15,000円(税込)

【会場】 八重洲会場(八重洲口会館 B2) 【講師】 浜 洋子(NPO法人 福祉コミュニティ大田)

【申込】 事務局: 株式会社スリービーンズ (080-5504-8235)



さがし愛・見守りセット 介護保険適用



ビーコンが、在室・外出・徘徊を検知、
アラートでご家族に知らせます。



◎TAISコード: 01717-000002

◎分類: 徘徊老人監視システム

◎希望小売価格: ¥150,000

製造: 株式会社サンコウ電子
販売: さがし愛ネット合同会社
東京都千代田区外神田 2-12-6
ホリビル 3F

<http://www.sagashi-ai.net>

安心のビーコン見守り

介護施設・無料モニター募集中!

- ・ デイサービスご利用者などに簡単に体験して頂けます。
- ・ 受信機を置くだけで安心の見守りシステムができます。
- ・ 設置料・通信費などのご負担は一切ありません。



※地域ごとにモニター募集期間を
設けます。詳しくは下記まで。

フリーダイヤル

0120-966-696

メール

contact@sagashi-ai.net

情熱 パッションリーダー登場
という名のカンフル剤

Theatre 劇団子

大高雄一郎さん

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

聞いたよ」などと相手に指摘されることが多々あります(笑)。ただ、不思議なことに舞台の台詞については、ものすごい瞬発力でインプットできるようで、台本を覚えることにについてはあまり苦に感じたことはありません。

——今回主役を務められる舞台の上演時間は約2時間とのことですが、台詞を覚えるのに

記憶をリセットすることで瞬発的なインプット力を発揮

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大高雄一郎さん(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。

どのくらいの時間をかけるのですか？

大高 今回の舞台については、前月に別の公演があり、前月の公演があまりないので、なるべく被らないように加減しながら本作品の台本を読みはじめ、1、2日で台詞を頭に入れてから、20日

大高 その時々で取り組んでいる作品について、そのように感じたことはないですね。その代わり、その作品が終わると、自分でもびっくりするくらい、すべてを忘れてしまいます(笑)。頭の中が完全ゼロクリアされるイメージですね。そのおかげで短期間でもインプットできる瞬発力が発揮できるのかもしれないですね。

——今回の作品に込める思いをお聞かせください。

大高 今年で役者活動を始めて「10年」という節目を迎えることができ、改めてこの『シアトル劇団子』で芝居ができる喜びを噛みしめています。石山主宰は師匠であり、兄であり、父でもあります。そして劇団は「家」

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

例が挙げられるという。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、高齢になっ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リアをもつユーザーがプ



◎美の追求に年齢制限はない。

INFORMATION



『もし心残りがあるなら——』 お前の人生を振り返る時間旅行に連れてってやるぜ？

■Theatre 劇団子: 第32回公演

『ジェットコースターが終われば』

2017年11月1日(水)～5日(日) シアター風姿花伝(東京都新宿区)
<http://gekidango.jp> (「劇団子」で検索)

あなたの「終活・夢活」をお手伝いします。

自伝の作成、思い出に残る家族旅行のサポート、またエンディングノートの書き方など「終活・夢活」をお手伝いをいたします。お気軽にご相談ください。



COSMO CREATOR

コスモ・クリエイター・ジャパン株式会社

www.cosmocreator.jp