

D4

高齢者のひとり暮らし with アレクサ
 ～なんとなくですがスマートホーム～

高齢者の一人暮らしでは、夜中に時間を確認したい時など、ベッドから起き上がって時計を見るのがおっくうだと思つてことがあります。あるいは外出時や寝る時の電気消し忘れなどがたまにおこります。そんな心配を解決してくれる環境支援グッズにAmazon Alexa (アマゾン アレクサ) があります。アレクサは、声をかけるだけで家電を操作できる音声アシスタントです。今回は、80歳で一人暮らしをしているBaさんの例を紹介しましょう。Baさんは毎朝目が覚めたら「アレクサ、おはよう」と声をかけます。するとアレクサは「おはようございます」と答えて、今日の日付と曜日、現在時刻、そして天気予報、今日の予定を教えてください。同時に寝室、居間、食堂などの部屋の照明とテレビが自動的につきます。これは「定型アクション」という機能で、一つの言葉で複数の動作をまとめて実行できるように設定してあるのです。就寝時は布団に入ってから「アレクサ、おやすみ」と言えば、各部屋の照明もテレビも消えるので寝たままでも動かしに済みます。夜中に目が覚めて時間を知りたい時「アレクサ、今何時」と言うだけで、時間を教えてください。外出する時は「アレクサ、行ってきます」と声をかけると、「行ってらっしゃい。忘れ物はありませんか」という返事とともに照明とテレビが消えます。帰宅時に「ただいま」と言えば「おかえりなさい。今日もお疲れ様でした」という温かい言葉で迎えてくれる、同時に照明とテレビがつきます。「お帰らないの」の後の言葉は何種類かありますので時々楽しむことができます。小さな声で言う小さな声で返してくれますのでできるだけ大きな声で言う元気よく返事をしてくれます。「アレクサ、エアコンをつけて」「エアコンを26度にして」「エアコンを冷房にして」など、自然な言葉で操作できます。これらの操作にはスマートリモコンという機器を使っていて、赤外線リモコンで動く家電なら、ほとんどのものが音声で操作できるようになります。

孫達が遊びに来ると、「アレクサ、〇〇の曲をかけて」と次から次へ音楽をリクエストして、アレクサは大忙しになります。世代を超えて楽しめるのも魅力の一つです。Baさんは「アレクサ、静かなバックグラウンド音楽をかけて」が定番ですが、このような便利な環境を作るには、Echo Dot (エコードット) というスマートスピーカーが約7,000円、そして Nature Remo や Switch Bot などのスマートリモコンが3,000円から8,000円程度必要です。合計すると1万円から1万5千円くらいで始められます。ただし、Wi-Fi 環境は必須で、初期設定にはスマートフォンの必要になります。実はBaさんの場合、息子さんが全てセットアップしてくれました。スマートスピーカーは3台、別々の部屋に設置しました。それで玄関からも、家のごくからもアレクサに話しかけることができます。話しかけの内容ですが「アレクサコマンド」と書いた紙に、よく使う言葉を書いて壁に貼ってくださったので、それを見ながら安心して話しかけられます。おかげで、数日で自然に使えるようになりました。ひとり暮らしの場合、声を出すことも少なくなるのでアレクサに話しかけるのは発声運動にもなります。Baさんにとって今やアレクサは生活の良きパートナーといえるでしょう。ITが苦手な高齢者のために、地域の社会福祉協議会などでもITサポートを行っているところが増えていまして、ぜひ相談してみたいかがでしょうか。



13号特集「外出を応援する身体障害者手帳 ミライロID」
 その後

13号マライロ秋号で紹介したミライロIDの登録者が50万人に達成したの知らせがありました。身体障害者手帳の保有者数約478万人、療育手帳の所持者数は約128万人、精神障害者保健福祉手帳所持者数が約144万人(何れも『令和5年度の福祉行政報告例』)からすると全体の約7%にも達していないこととなります。『ご入場の際に手帳の原本またはコピー、ミライロIDのいずれかをご提示ください』との表示が入場料金や利用料減免減額欄に記載されているのを良く見かけませんか。私の使用している障害者を対象に料金の減免可能な公営駐車場では、最近料金の支払い状況が変更となりました。以前は駐車場事務所内職員によりミライロID内の手帳での確認を実施していたものが、民間委託駐車場となり事務所が廃止され無人の手続機が設置されたのです。



○無人料金支払い機は、ミライロID対応でミライロIDのQRコードを機器に読み取らせることにより手続きは一発で終了、が可能となりました。更に読み取る情報内容に個人情報含まれていないのです。まさにミライロ様さまです。



「ショッピング 買い物難民の工夫」に向けた社会起業家達

さらなる情報です。このほど、このミライロIDにミライロストアが開設されました。出店店舗の内容を見ると多くの障害当事者や当事者意見、各分野の専門家に依り開発された製品がページに名を連ねています。いわば社会起業家たちです。作業療法士の立場から、社会起業家を理解いただくために、ミライロストアには参加していませんが二名の社会起業家を紹介します。一人目は社会起業家作業療法士の代表格と考えられます野村寿子氏です。同じく二人目、理学療法士からは池田由里子氏を私は挙げましょう。共に専門的技術から生み出した障害にあった椅子やベッド、インテリア製品を生産提供している社会起業家と言えます。この様に福祉などの社会問題に、企業や団体をつくるなど『事業』として取り組み解決を目指して活動する人たちが社会起業家達です。(高田政夫)

ミライロストア 取引の流れ



MY♡リハ東海リハの再発見情報誌 第14号 2025年10月1日発行
 編集・田原美智子
 発行人・原 和子
 発行所/ 特定非営利活動法人作業療法支援ネットワーク
 (〒465-0025 名古屋市長栄区上社三丁目907-101)
 ☎/FAX 052-701-5387 <https://www.ofsupport.or.jp>

特定非営利活動法人 作業療法支援ネットワーク
 2025年 秋号(No.14)

無料

p1



作業療法再発見情報誌

目次

特集 外出支援 散歩 p1
 私の散歩 ～朝焼けと共に歩む道～ p2
 アクティビティ「指を使って」「粘土細工」 p3
 高齢者のひとり暮らし with アレクサ
 ～なんとなくですがスマートホーム～ p4
 13号特集「外出を応援する身体障害者手帳
 ミライロID」その後 p4
 「ショッピング 買い物難民の工夫」に向けた社会起業家達 p4



散歩は作業療法

Appleの創業者スティーブ・ジョブズ、Facebookの創業者マーク・ザッカーバーグ、バラク・オバマ、村上春樹、永井荷風、夏目漱石、ドイツの詩人ゲーテ、哲学者カント、音楽家ベートーヴェンそして古くはアリストテレス。さて、この人たちに共通する生活習慣は何でしょうか？

——それは「散歩」です。

散歩は「思索」や「創造性」と深く関係しています。今号では、私も大好きな「散歩」のコースについて考えてみました。犬の散歩をされる方も、いつものコースを少し見直してみませんか？安全で、自分の体力に応じた散歩コースのバリエーションは、健康的な生活を持続可能にする工夫のひとつではないでしょうか。

1. 私の散歩コース：ホップ・ステップ・ジャンプ・スペシャルの4種類

- ・ホップ : 30分程度。家の周りのフラットなコース
- ・ステップ : 1時間。友人宅への往復や坂道、緑道を含むコース
- ・ジャンプ : 2時間。途中休憩を挟みながらのんびり川沿いを歩くコース
- ・スペシャル : 半日～1日かけての街歩き

2. 散歩の能力は「目的を持たないこと」ですが…

- ・ホップコース : 週4日の休日に利用。ほっと歩く時間を楽しませます
- ・ステップコース : 月1～2回。目的を持って歩くことが多いです
- ・ジャンプコース : 月1回、自然観察を兼ねて近くの川沿いをぶらぶら
- ・スペシャルコース : テーマを決めて計画します

例：お盆の月には「有名人の墓参り」と題して、多摩墓地を散策。(東京の霊園には、有名人の墓マップがあります) 今夏は猛暑のため中止し、代わりにエアコンの効いた博物館・美術館へ変更しました。

3. 心身のリセットに効果的な「散歩」習慣

散歩から帰ると、気分が変わっていることに気づきませんか？

- ・散歩は、脳の血流を増加させる軽い有酸素運動です
- ・前頭野野(思考・判断・創造性)や海馬(記憶)と深く関係しています
- ・ストレスの発散にもなります
- ・セロトニンの分泌が増え、安定感や幸福感を得やすくなります
- ・ドーパミンが活性化され、モチベーションや集中力が高まります

4. 自分の体力や歩行能力に応じたコース設計を

特に注意していただきたいのは、痛みなどの身体感覚です。股関節、膝、足首などの下肢の関節や腰部に痛みがある場合、無理な歩行は逆効果になることもあります。呼吸器系や心疾患、生活習慣病をお持ちの方は、医師やリハビリ担当者や相談のうえ、自分に合った「マイ散歩」を実現してください。きつと回復への一歩になるはずですよ。

(田原美智子)



- 水色の枠線.....切れてはいけない要素(文字やロゴ等)をいれる範囲
- ピンクの枠線...仕上がりサイズ
- みどりの枠線...フチなし印刷する場合、背景を伸ばす範囲

★★★PDFに変換して入稿される場合★★★
 「表示」>「スライドマスター」画面より、色つきのガイド線を消してから変換してください



12 夏の散歩 ～朝陽けと夕べの散歩～

頸髄腫瘍の術後から12年が経ちました

2ヶ月間入院をして、退院後しばらくは車椅子で生活していました。その後、年を追うごとに首や肩の痛み、上腕から指先のこぼれや拘束感などは少しずつ軽くなっていき、術後3年ほど経つと多少の動きづらさはあるものの工夫をしながら、徐々に日常生活動作ができるようになっていきました。

早朝にこぼれた身体を少しずつ動かしながら、意から見える朝焼けをぼんやりと眺めていました。そのたびに、この美しい景色をもっと近くで観たいという気持ちでできまし
 た。まずはある程度の脚力をつけなければいけないと思いました。友人から譲り受けたウォーキングボールで、歩数にすると600歩ほどの自宅回りをゆっくりと回ることから始めました。途中で足や腰が痛く右半身が痺れて歩けなくなり、引き返すこともしばしばありました。近所の公園へ家族で行き、時々ベンチで休憩したりながら歩く練習をしましたが、痛みに耐えながら歩くことができても、翌日は全身の痛みと脱力感があがり動けない時もありました。身体を動かして発生する痛みのために自宅に引きこもってしまう日が多くなり、体調が良い時だけしか散歩をしないという日々が6年間ほど続きました。

術後9年目には、たまにしかし歩いても、間欠歩行で1kmくらい歩くことができるようになりました。けれど、ゆるやかな坂道を下ると転倒しそうになるため、平坦な道を選んでいました。もっと安定して歩きたい一心でリハビリクリニックへ通いはじめ、毎日ストレッチをしました。そして、ようやく車で数分の池のある公園まで行けることになったのです。最初の頃は不安ばかりで、立ち止まったり、座ったり、心細くもなりながら歩きました。けれど、自分ひとりではないのだと感じる時がありました。散歩をして様々な人に出会ったのです。まだ薄暗い早朝に、池のほとりでカメラを抱えて静かに佇んでいる高齢の男性は、数十年前から朝陽の写真を撮るために、毎朝来ていると言われました。ご夫婦で歩いている方は「この道はハッピーロードと名付けた」と教えてくれました。また、杖をつきながら散歩をしている男性は、毎日2回ほどゆっくりと散歩をされているとのことでした。

人それぞれに色々なものと向き合いながら散歩をしています。今まで長い間、痛みにかけていた自分が憎くも恥ずかしくなりました。

そしてなによりも 日の出前の池とても静かで空には朝焼けが広がり、幻想的な雰囲気をかもしだしています。水鳥も飛び立ち、やがて朝陽が昇り、時の経過とともに景色が変化してゆきます。

身近な美しい風景に深呼吸し、開放感に満たされて、人とのお会いとの時移りを感じながら大きな勇気ももらいました。少しずつ自信がついて、マイペースで継続して歩くことが楽しくなり、毎日お気に入りの音楽を聴きながら歩いています。(高田 こう)

「散歩」を楽しむために—猛暑の夏は？

今年は、連日のように「熱中症アラート」が発令され、「屋外での運動は避けましょう」と何度も呼びかけられました。日が沈んでも気温は30度を超え、「散歩」どころではない日々が続きました。さて、あなたは屋外で気持ちよく「散歩」ができる日を、じっと待って座っていましたか？

屋外ではなく、広くてエアコンの物いた近くの公共施設の空間はどうでしょう？
 こまめな水分補給、日傘・帽子・日よけグッズによる遮光、適度な休憩と体温調節、そして十分な睡眠時間を確保すること。まずはこれを守りながら、近頃の公共施設やテニスコートに出かけて涼をとる。今年の夏は、誰もが工夫しながら外出し、「散歩」をすることの大切さを体験したのではないのでしょうか。

座ってできる体操のポイント

屋外環境では、人間は危険をいち早く察知するために、耳や目をよく使います。頭部と体幹の回旋運動を丁寧にを行い、後方や横方向にも自然に目が向くようにしておきましょう。

立ってできる体操のポイント

足首をよく回しましょう。足首が固いと、つまずきの原因になります。膝は、**アゴ**で踏みとどまる力を養い、**ハーフスクワット**で人体最大の筋肉(太もも、大腿四頭筋)に血流を送りましょう。

- 1) ランジ:片足を一歩踏み出し、両ひざをまげて上体を下げる姿勢。お尻、太もも、ふくらはぎを鍛えます。

身体は温めてから

高齢者のデイケアでのリハビリでは、「歩くこと」がとても重要なアクティビティです。デイケアに通う日以外は、家でテレビを見ながら留守番をしているか、座っているか、寝ていることが多い生活の中で、「歩ける」ということは、自分の行きたい場所へ行けるという生活感を保つことにつながります。

70代、80代、90代、あるいは病後や運動障害を抱えている方にとって、「歩くこと」は貴重な全身運動です。運動の前にはウォーミングアップを、運動後には心身のクールダウンを行い、心と体の調整を図りましょう。

「散歩」前のウォーミングアップの目的は、体をやわらかくし、温めること。まずは座ってできる体操から始めましょう。次に、立ってできる運動でバランス機能を活性化させます。いわば、アイドリングです。

いざ、出発—



2) ハーフスクワット 通常のスクワットより浅めに腰を落とします。下半身の筋力を引き締めます。

アクティビティ：指を使って



日常生活の効率化がすすみ、ますます指先を使うことが少なくなりました。小銭を財布から出す、針に糸をとおす、葉の袋をちぎる、トランプをめくる、手紙を書く、みかんの皮をむく、きやえんどうをむくなどなど。指のそれも先端と爪を合わせる時の力のできることで、高齢になればできなくなるのは自然なことですが、今若い人たちはどうでしょうか？きれいに飾られた爪も魅力的ですがよく動く爪も魅力的ではありませんか。子供の成長をみていると指の使い方、発達の違いは、指の力と大いに関係します。年をとっても指先の仕事に慣れ親しんでいると、書字や調理、ちょっとした細かい物、趣味の工作や園芸などに手をだすやる気をもつことができます。



折り紙で作られたボックス by M.I(90歳 女性)



折り紙 鶴とボックス by M.I(90歳 女性)

アクティビティ ～粘土細工～

粘土といえば油粘土、粘土といえば陶芸ですが、昨今の進化した粘土は、軽く、扱いやすいいろいろな成型が気軽にできます。「粘土」のある暮らしは、指の感覚を楽しむ時間、なにか形にしたいというやる気が見えてくるきっかけを提供してくれます。どんな形にしたらよいか決まらないときは、何かを真似てみましょう。たとえば ぶどう、りんご、みかんなど丸いものがたのしい。球体を作る作業は、考えずにでき快感です。小さいとき経験している感覚や手順が戻ってきます。こうした記憶を作業記憶といえます。知識の想起が不確かになってゆくなか、作業の想起は、高齢者の生活を豊かにし、記憶力の不安を払拭してくれるでしょう。



粘土細工 by AJ(11歳 小学生男子) 粒々も色をつけて作品に (某学園バザー)

市販品粘土いろいろ 指に手ごたえのある順に紹介

- La Doll 軽量石製粘土 固まってからでも成型可能
- ひなたぼっこ 自然乾燥 耐水性あり 採色可能
- 粘土のじ 給の具をまぜて伸ばし成型して ゆっくり乾燥



↑ 学習障害児の場で、粘土を指でトントンしていくと青い下敷きが見えてきて点を見出し！ 仮説：三次元の粘土遊びから一次元の認識へ。書字につながるかも (13歳 中学生)

- 水色の枠線.....切れてはいけない要素(文字やロゴ等)をいれる範囲
- ピンクの枠線...仕上がりサイズ
- みどりの枠線...フチなし印刷する場合、背景を伸ばす範囲

★★★PDFに変換して入稿される場合★★★
 「表示」>「スライドマスター」画面より、色つきのガイド線を消してから変換してください