

2015年2月9日発行

縦横夢人

2015年 新春7号



2014年12月14日 兵庫頸髄損傷者連絡会 忘年会集合写真

兵庫頸髄損傷者連絡会

ホームページ：<http://hkeison.net/>

E-mail：hkeison@yahoo.co.jp

ありのまま、思うまま！

島本 卓

兵庫頸髄損傷者連絡会・機関誌「縦横夢人」7号の発行ができたことを大変嬉しく思っています。

私も気づけば、頸損になって9年目になり、ついに30歳になりました。

初めて「縦横夢人」が手元に届いた頃を思い出しました。不安だらけで、これからどうやって生活をしていけばいいのだろうと思っていた時期に、ポストに届いたのが「縦横夢人」でした。頸損でこんなにポジティブに活動していることに、衝撃を受けたのを覚えています。在宅生活に戻って4年目まで、不安があるのに外に出て頸損の方と繋がろうともしない時期を過ごしていました。

「自分も皆のように、楽しんでみたい」思いは膨らんでいくばかり。でも、一歩がでない。

兵庫頸髄損傷者連絡会の先輩に、声をかけてもらって現地に行けば仲間がいてなんとでもなる、思い切って飛び出たんですよ。こわかったけど「スッキリ」しました。あの時の喜びは忘れられないですよ。

頸損になって誰もが通る道があると思います。兵庫頸髄損傷者連絡会・機関誌「縦横夢人」を読んで、一人でも多くの頸損の方に情報提供や、会活動などへの参加に興味を持っていただける内容を発信して行きたいと思っています。

これからも縦横夢人にご期待ください。よろしく願いいたします。

も く じ

活動報告「忘年会」	(山本智章、島本卓、学生ボランティア)	2
会員報告「初詣」	(土田浩敬)	5
『合同シンポジウム「ともに考える場の必要性」』	(東京頸髄損傷者連絡会 麩澤孝)	7
沖縄特集「沖縄旅行と飛行機初チャレンジ報告」「初めての沖縄」	(米田進一、土田浩敬)	8
行事のお知らせ		17
入会案内		18



活動報告

2014年

兵庫頸髄損傷者連絡会 忘年会 In 明石

島本 卓

12月13日（土）に、明石にあるアスパア明石内3Fの天府真味で、32名で忘年会を行いました。2014年は、私にとって大きなチャレンジの年でもありました。海外、全国大会とその他にも初めての体験が多かったです。たくさんの仲間と出会うことができた喜びと、大切な先輩を失ったことの寂しさを感じた1年でした。

さあ、2014年の締めくくり！「最高の仲間と、最高の料理で盛り上がるぞの巻」

同級生の友達と会場探しの時から、がっつり食べてしまった私でありました。まず、一口食べて出た言葉が、「うまし」でしたね。兵庫頸損のYさんと介助者さん、学生のIさんのご協力があった4人で、駅から会場までのアクセスや、店内のスペースや通路の広さや、同階のトイレ調査も行いおもてなし準備も完了！あまりの美味しさに、調査も合わせると忘年会当日までに、私はお店に3回は食べに行きました（笑）

当日は、格別に寒かった。四川料理のピリッとくる辛さに体も温まったかもしれませんね。トークにご飯に会場は盛り上がっていますが、料理はどんどん運ばれてきます。ボリュームに驚く方もいました（笑）料理でテーブル上は、ぎっしり埋め尽くされています。



皆、「笑顔が、めちゃめちゃ素敵やん！」あっという間に、15時になってしまいました。車いすが14台も集まると会場もギッシリだ。

学生さんボランティアさん7名。当日、私もそうですが、一人で参加した当事者の方が数名おられました。一人で来られた当事者の方へ学生さんについてもらいました。

初めての食事介助や装具を使って食べている様子など、緊張しておられましたが興味津々。私に食事介助をしてれていた学生さんが、「普段から麺類を食べられるんですか」と質問がありました。「食べるよ」と返すと、「すすってもむせたりは大丈夫なんですか」、「一口の量はどのくらい」などいろんなことを聞いたかったです。多少はすするんだけど、よく考えたら外国の方のように食べている感じですかね。「欧米か」と古いですが、ツッコミました。フォークと箸と交互に使いましたが、以外にフォークも食べやすいことを発見。毎日、食事を慣れてる方に食べさせてもらってるから、「こうしてほしい」など言わなくなっていますね。学生さんから「初めて見たり、直接話しが聞けるので参加して良かった」と言ってくださいました。大変嬉しかったです。

私自身、学生さんに質問してもらうことで気づくことが多いのと、コミュニケーションを通じて当事者側が介助者となる方に伝える大切さ、介助者側はどのようなお手伝いがあれば当事者の方が出やすくなるのかを一緒に考えてもらえる時間だと思っています。

来年は、20台を目指して場所探しだな！東エリアでの会場が多いので、西エリアでも忘年会やりたいと考えておりますのでご期待下さい！

2015年は、もっと沢山の方に兵庫頸髄損傷者連絡会の活動を知っていただき、当事者の方に元気と情報を伝えていきたいと思います。これからも、よろしく願いいたします。



（他場所で撮影）

（自称）美容番長 島本です。

気分は、ツナマヨです◎

調査時に行ってきました。

受傷して初めてのマッサージ！「小顔プラン」だ。今日、小顔になるべきか、小顔だと信じて2014年を締めるのかを悩みました。今日、小顔になりたいと決め受けました！結果は、忘年会でお会いした皆さんが感じてくれたと思います（笑）

忘年会～学生さんと共に～

山本 智章

去る昨年(2019年)の12月13日(土)、兵庫頸髄損傷者連絡会主催の忘年会が明石市アスピア北館3階にある四川料理「天府真味(てんぷしんみ)」にて行われました。この日は、とても寒いなか参加人数は介助者も含めて32名と大勢の方々が集まりました。店内は、約50名が入れる部屋をお借りしていたのですが、動くスペースがないぐらい人と車椅子でカツカツに詰まっていました。それだけ参加者が多かったと思います。また、初参加の方も数名おられて嬉しかったです。

まず今年を振り返る兵庫頸損Sさんの挨拶から私山本の乾杯で忘年会が始まりました。乾杯の挨拶を急をお願いされてびっくりしましたが、今回の料理は事前に参加者からランチメニュー5つの中から1つを選んで頂いていたものと一品物を何品か注文しました。そのランチと一品物の内容は、飲茶ランチ、黒ゴマ坦々麺ランチ、四川汁なし坦々麺ランチ、四川坦々麺ランチ、陳麻婆豆腐ランチの5品、一品物には、ひこまの酢豚、上海焼きそば、ヘルシー野菜焼飯、チンジャオロース、五目野菜炒め、ユーリンチ唐揚げの6品にドリンクバーです。これほどの品数とランチのボリュームで参加費2000円は大満足できたんじゃないかと思います。次々に運ばれてくる料理でテーブルは一杯になりました。

普段、学生さんが当事者と話をすることや介助

に入ることがあまりないんじゃないかと思い私は学生ボランティアの方に食事介助をお願いしました。麻婆豆腐を頼んだ私はスプーンで介助してもらっていたのですが、何故か豆腐が口から落ちそうで食べづらい。どのように食べさせてもらえばいいのだろう。伝え方がわからない。悩んだ結果、スプーンを持つ角度を変えてと伝えると今までと違ってとても食べやすくなりました。ほんの少しスプーンの持ち方を変えるだけで食べやすさが違ってくるんだと気づきました。学生さんから「食事介助をするのは初めてなので、いい経験になりました」なんて言われると何か良いことをした気分になりとても嬉しかったです。私の方がお手伝いをしてもらっているのに、感謝です。

たくさん食べて楽しくお喋りもして、あっという間に3時間が過ぎ最後にお店の前で写真を撮り忘年会が無事に終わりました。

今回の忘年会を終えて感じたことは学生さんのお手伝いがあったからこそ忘年会をスムーズに行えたと思います。例えば、会場の調査や準備、当日お店まで車椅子の方を明石駅から誘導、テーブルの配置など当事者と学生さんが一緒に考えながらできたからです。このように、当事者と学生さんが違う視点から一緒になって行ったことでお互いに意見がでて気づくことや発見があり今後の活動にも活かしていきたいと思いました。



天府真味お店前で参加者全員記念撮影

忘年会に参加して一大学生のみなさんの感想一

今回、ボランティアという形で参加させていただきました。最初はどのようにして関わらせていただいたら良いのかよく分からず、戸惑っていましたが、会に参加されてる皆様がとても親切に指示して下さい、また沢山のお話を聞くことができとても良い経験をさせていただきました。

会に参加されてる皆様はとても活発で明るくて、元気を与えてもらいました。力の至らない部分も多くあり反省点もあります。また次回参加する機会があれば、今回の経験を生かして皆様のお手伝いできれば幸いです。このような素晴らしい機会に参加させていただき本当にありがとうございました。

神戸学院大学 理学療法学科 W. A

兵庫頸損連絡会の忘年会に参加させて頂き、たくさんのことを学ぶことが出来ました。初めは緊張していましたが、みなさんから積極的に話して頂けたので色々話すことが出来ました。頸損になった原因など話しにくいようなことも話して下さるなど学校で勉強した頸損のイメージとは異なってとても活動的でこちらが元気をもらえるほどでした。頸損の方がこのような生活を送れるお手伝いのできるPTになりたいと改めて思いました。またこのような機会があれば参加したいです。

神戸学院大学 理学療法学科 K. N

この度、忘年会に参加させていただき、ありがとうございました。充実した1日を過ごすことができよかったですと思っています。特に食事の介助やたくさんの人と会話をするなど、とても貴重な経験をさせていただきました。この経験を今後生かされるよう今までより一層努力していきたいと考えております。またみなさまと関われる機会を楽しみにしているので今後ともよろしくお祈りします。

神戸学院大学 理学療法学科 T. H

今回、頸髄損傷の方たちと一緒に食事会をしたことでたくさんのお話を聞くことができました。最初は上手くコミュニケーションをとれるのかなど心配していたのですが、みんな陽気で話しやすい人たちばかりでとても有意義な時間を過ごせました。また食事介助では食べ物を口にに入れる場所やコツやタイミング、食べ物の大きさなど学校だけでは経験することが出来なかったことを経験させていただきとても勉強になりました。今後またこのような交流の機会があれば是非とも参加させて頂きたいと思えます。今回本当にありがとうございました。

神戸学院大学 理学療法学科 N. K

今回、忘年会に参加させていただきありがとうございました。今回の忘年会を通して、色々な発見をすることができました。会場設営や会場までの誘導、また食事中には食事介助のお手伝いさせていただきました。将来、理学療法士を目指す私にとって頸髄損傷の方々からお話を聞いたり、介助をお手伝いさせていただくことによって、もっと色々な勉強をしなければ・・・と反省する一面、私にはどんなことができるだろうかと考える良い機会ともなりました。今後もこのような機会があれば是非参加させていただきたく思います。ありがとうございました。

神戸学院大学 理学療法学科 I. K

会員報告

八坂神社で初詣

兵庫頸髄損傷者連絡会 土田浩敬

みまさま、こんにちは。

寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。今回私は元日、京都の八坂神社へ雪が降る中、初詣へ行って来ました。沢山の参拝客が予測される中行って来ました。みなさまの参考になるか分かりませんが、報告させていただきます。

一人暮らしをはじめて3年目、よく感じる事なのですが一人暮らしをしていると季節感が余り無いのです。家族と暮らしていた頃は、お正月にお雑煮、おせちを食べて親戚いここ達とテレビを見ながらおしゃべりをして、桜が咲いたらお花見に行き、夏は海へ行き、秋は紅葉やコスモスを見に行き、クリスマスはケーキを食べて…と色々ありましたが、1人ではなかなかやらない事に気づきました。なんだか少し寂しいと思うようになり、もっと季節を感じられる所へ行って楽しみたいと考えるようになってきました。そこで年明け早々、ここ2年初詣へ行ってなかったので、行くのなら以前から行きたかった八坂神社がいいと思いい計画を立てました。

元日の天気予報は曇りのち雪。しかも猛烈な寒波がやってくるとの事…もちろん気温も高めで快晴ならば、言うことなしなのですが、よりによって雪。もうこれは逆に雪を楽しむ勢いで行かなければ心が折れてしまう。寒い中出掛けて行く自分にたいし、自らの気持ちを奮い立たせ出発しました。八坂神社へ向かう道中は穏やかに晴れて、電車の中も暖かくて快適です。外を見ても雪が降る気配すら無く、これは嵐の前の静けさでしょうか。電車を乗り継ぎ無事に京都の四条へ到着。晴れているとはいえ、凍つく様な寒さです。早く屋内へ入ってお昼ご飯を食べようという事で、にしんそばで有名な老舗のお店へ入店しました。計画段階でこのお店へ入ると決めていました。開店して直ぐに入ったので待たなくてよかったです。車椅子ではエレベーターに乗る事が出来ないの、カウンターの奥にある休憩するスペースへ、

通してもらいました。以前、祇園祭で来た際も通してもらったので、今回も快く案内してもらいました。にしんそばを注文し、出来上がって運ばれてきました。見た目は透き通ったダシに、にしんの甘露煮が乗かってシンプルです。あっさり上品な味で、そばの喉越しもよく、長年愛されてきた味なんだなと思いを馳せながら完食。程よく身体も温まり、八坂神社へ向かいます。



にしんそば

徐々に人も増えてきて前方が見えなくなってきました。周りの人も車椅子が余り見えておらず、不安もありましたが無事に八坂神社前までたどり着きました。事前に八坂神社へ、どのようにして境内へ入れば良いか伺っていました。右へ曲がって駐車場の方へ行き、そのまま真っ直ぐ行くと…あれっ階段で通行不可能。介助者と右往左往し少しだけ躊躇して結局分からなかったの、警備員の方に聞きました。どうやら、神社の隣にある建物の中を歩いていくようで、ようやく境内へ入る事が出来ました。初めから分かっていた事ですが、人の量はとても多いです。

少し進むと、人もばらけてきて車椅子で動き易くなってきました。晴れていた空も曇ってきて北風も強くなってきました。そうすると、ちらほらと雪が…これくらいの雪だったら、まだ風情があっという間と思いつつ、さい銭を入れて参拝を

すませました。参拝後、おみくじを引いたら見事大吉！意気揚々と八坂神社を後にしました。



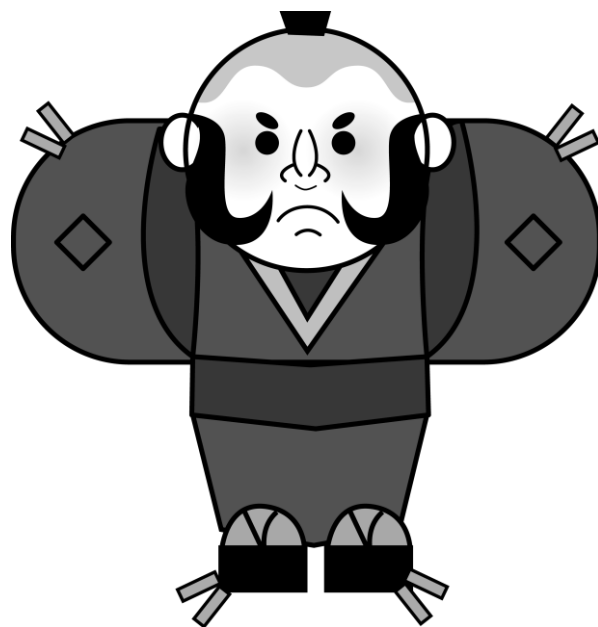
屋台がたち並びいい雰囲気

隣の建物内で厄除けぜんざいという物があり、寒かったので注文し、冷えた体を温めひと休憩。体も温まり、さあ出発しようとして外へ向かうと猛烈な雪が…少し踏みとどまり考えたのですが、雨ではないからずぶ濡れにはならないだろうと介助者と軽く打ち合せをして外へ出てみます。ずぶ濡れにはなりません、体にみると雪が積もって行きます。介助者が懸命に雪を払ってくれるのですが、間に合いません。四条通沿いには屋根があるので、どうかこうにか屋根の下へたどり着きました。この頃になると、人の量はピークになり、なかなか前へ進み辛いです。やっとの思いで駅に到着。やはり人は多かったです、予定通りに帰宅する事が出来ました。



厄除けぜんざい

今回は初詣に八坂神社へ行って来た訳ですが、人の量に関しては午前中、お昼頃はまだマシでしたが、14時頃からはとても多かったです。大吉だったにも拘らず、大雪に見舞われ人ごみに揉まれましたが、元日に初詣に行く事が出来たという充実感は、何物にも代えられませんでした。寒い思いもしましたが、行ってよかったです。みなさまも、季節の行事に参加してみると、新たな発見そして風情に出会えるかもしれません。



合同シンポジウム「ともに考える場の必要性」

東京頸髄損傷者連絡会 麩澤 孝

2004年、都内福祉センターにて、東京頸髄損傷者連絡会と日本リハビリテーション工学協会が合同でシンポジウムを開催したことが「合同シンポジウム」の切っ掛けになりました。

その時のテーマはユーザーパーティシペーション(当事者中心の福祉機器開発)でした。ユーザーの生活を支援するリハ工学の原点をみつめ、当事者中心の福祉機器開発、当事者と開発者が一緒に行う福祉機器開発の方向性・必要性について講演ならびにディスカッションをおこないました。

当事者(ユーザー)団体と開発研究者、セラピストが同じ目線で集まり、議論したシンポジウムは当時では斬新なものだったと記憶しています。

2008年には全国頸髄損傷者連絡会と日本リハビリテーション工学協会が合同でシンポジウムを開催し今に継続されています。テーマは「福祉機器にまつわる地域の格差、サービスの格差、情報の格差」様々な格差を考えるシンポジウムになりました。どこに住んでいても満足できる生活をするために、必要な機器を手に入れ、活用するにはどうすればよいのか?そしてこのような機器を実現するためのリハビリテーション工学の役割はどうあるべきか?各地域の当事者の発言を織り交ぜて、現状を認識し、福祉機器の将来の姿を討論しました。



2009年には「外出」がテーマでした。外出したいが様々な要因(環境、制度、家族等)により外

出できていない重度障害者が、「外に出てみたい!」「このような方法があるのか!」「自分にもできるかもしれない!」と大きな機会となるシンポジウムを行いました。初の関西での開催もあり多くの参加者と議論でき、終了後は交流会もあり、楽しい時間を過ごせました。



2010年には「頸損実態調査から見えてきたもの、当事者の視点・リハ工学からの視点」をテーマに協力企業を募集し「最新の支援機器の紹介と展示」も行いました。実際に支援機器を見ながら、ユーザー、事業者、研究者との意見交換の場にも活用されることとなりました。

この様にユーザーと研究者、または支援機器業者が合同で行うイベントものべ4回を数えました。様々なテーマで議論し交流し多くの方法やヒントが導けたと思います。

3月には「住」をテーマに大阪で開催予定です。車椅子でも使いやすい住宅改造や支援機器の導入、細かい工夫など私たちにとっては絶対に必要で有意義なテーマです。

ぜひ、当事者・建築・街づくり・リハ工学・セラピストなど様々な立場の方に参加いただき、より良い住環境が実現することを皆さんで考えて行ければと思います。

会員報告

特集！

行ってきました！

沖縄旅行！

不安あり楽しみあり

充実感たっぷりの

2泊3日間！



※もともと沖縄旅行の原稿は、宮野さんがお蔵入りにする予定だったみたいなので、そうなる前に縦横夢人7号にて掲載させていただきます。これから掲載されている沖縄旅行の原稿は、2012年の話です。それでは、お二人の貴重な体験談をご覧ください。

沖縄旅行と飛行機初チャレンジ報告

※2012年の沖縄旅行の原稿です。

米田進一

昨年の春から沖縄に行こうという計画案が挙がり、去る3月13日～15日の2泊3日間で、今回の旅行にはベテランの宮野さん、頸損になってから初めて沖縄旅行となる土田さん、米田が行ってきました。この旅行は“飛行機に乗ることが出来るか？”が最も重要なポイントで、数回に分けて準備や話し合いも行ってきました。旅行する約1ヶ月位前から旅行代理店の担当者や、航空会社との連絡のやりとりがとにかく大変でした。何が大変かと言うと、車椅子に加え、更に自分は呼吸器を使用しているので、呼吸器の詳細を一から説明すると共に、呼吸器本体を扱うメーカーや製造元に飛行機に搭乗する際、呼吸器自体が気圧に耐えられるかどうかなど確認した上で、なおかつ医者

の診断書（搭乗日の2週間前）を事前に提出して、ようやく飛行機に乗れる許可が下りました。旅行日当日、9時過ぎに神戸空港に着くと、皆さんが係員に機内への乗り込みの段取りや移乗方法の説明を受け、車椅子は荷物庫に預けるため、梱包方法や取り扱い方を指示しました。自分達は乗り込む時間が掛かるため、出発する約40分前から準備を始めました。搭乗口付近までは自分の車椅子で行けるのですが、その先は空港用の車椅子に乗り換えないとはいけません。移乗に使うシートネットを数人で抱えてもらい、専用の車椅子に移りました。ただ、その車椅子は背もたれ部分がなく、僕は上半身を支えてもらわなければ倒れてしまうので、介助者一人に後ろから頭を支えてもらいました。ここからは座席シートに座るまで呼吸器を外して舌咽頭呼吸（カエル呼吸法）を開始します。機内に入ると進行方向とは逆に後ろ向きで座席シートの真横に車椅子を横付けし、そこからシートネットで身体を持ち上げ、座席シートへ座るまでに約5分以上掛かりました。一旦呼吸器で呼吸を整え、座ってからもシートベルトの固定や、膝が前席に当たらないように毛布などで保護したり、非常時に備えてアンビューバッグ（手動式人工蘇生呼吸器具）を膝の上に置いたり、呼吸器を置くスペースを指示したり、膀胱路の管が

折れないよう確認したり、とても神経を使いました。



機内の様子

自分達が着席完了してから他の乗客が乗ってくるため、出発するまで更に時間が掛かりました。予定時刻よりおよそ5分遅れで離陸しました。加速する時に多少腹圧が掛かった程度で、心配するほど体調が変化しなかったことに僕自身が驚きました。上空に差し掛かると耳鳴りも若干あるくらいでした。座席の目の前のモニターには、機体下のカメラが撮影した景色が映されていて、雲や明石海峡大橋、四国本土、沖縄本島を見られたことはとてもインパクトがありました。モニターには到着予定時刻に加え、高度10920メートルや、外気温マイナス40度との表示が出ていました。着陸する前に強風で機体が揺れましたが、離陸から1時間半後、沖縄に無事上陸しました。搭乗ゲートに着くと乗客が降りてから自分達が空港用の車椅子に移乗し、ロビーまで数人掛かりで移動しました。身体の下に敷いてあるシートネットが大きくずれていたため、待合室の長椅子へ寝かせてもらい、シートネットを敷き直し、自分の車椅子を持ってきてもらい移乗しました。若干首が痛かったので、介助者にマッサージをしてもらい一呼吸ついてから移動しました。連絡通路からエレベーターで1階出口フロアまで行き、外に出ると曇り空で肌寒かったです。レンタカーの場所まで行くと、2台頼んでいたうちの1台はすでに来

ていましたがもう1台がなく、レンタカー会社に確認したところ、不手際があったのかリフト付きではないワゴン車が来ました。これでは乗れないので、再度介護車両を探してもらい、とりあえず1台に全ての荷物を積み込み、介護車両が来るまでの間、空港内にある「A&W」というお店のハンバーガーをテイクアウトし、1階のフロアの待合ベンチで昼食を済ませました。結局介護車両が到着したのは15時半を回っていたため、観光予定だった「美浜アメリカンビレッジ」には行けず、空港からホテルへ直行するという残念な結果になりました。ホテルにチェックインし、部屋に入ると広々としていて、ベランダからは青い海が一望できました。



沖縄の青い海



海を背にハイチース

一息ついてから夕食に出掛けました。ホテルから約40分掛けて那覇市に戻ってきた所にある、宮野さんが行きつけのステーキハウス「ビッグハート美里店」というお店でお薦めのステーキを堪能しました。ホテルに戻ったのが22時頃、ベッドに移乗したのが22時半、就寝は23時過ぎと思っ

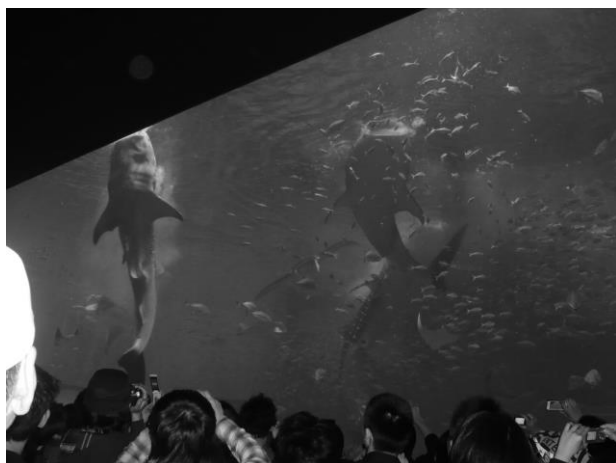
たよりハードスケジュールな1日となりました。

2日目、7時起床。7時半頃にリフターで車椅子に移乗し、朝食に向かいました。朝食はホテル内の「シーサイドレストラン谷茶ベイ」というバイキング形式で、目の前は海が見え、車椅子でも悠々とした広い場所でした。部屋に戻り、9時頃から約2時間かけて、排便を済ませました。11時過ぎから外出する準備をはじめ、11時半頃レンタカーに乗り込み、美ら海水族館に向かいました。ホテルから美ら海水族館までは約65km離れているそうです。途中、「きしもと食堂」で沖縄名物のソーキそばを食べ、13時半頃に水族館に着きました。



沖縄県の中心部にある海洋博公園

海岸沿いの広い土地で、伊江島が手の届きそうな距離に感じられました。天気は曇り空でしたが、館内に入れば、観光客がとても多く、進路を進む度に、展示物が見えないこともあり。約30分かけて進んで行くと、ジンベイザメが見える巨大な水槽が見え始め、ちょうど餌やりをするという館内放送があり、従業員が誘導してくれ、高さ8.2m、幅22.5mもある巨大なアクリルパネルの正面付近まで進んで行けました。14時になるとジンベイザメが海面上付近を泳いでおり、飼育員が餌を投げられると三匹のジンベイザメが大きな口を開けて飲み込む姿がとて迫力がありました。三匹とも所定の位置があるのか同じ場所で餌を食べていました。その中の一匹は立ち泳ぎをしていたのも驚きでした。



ジンバイザメ食事中

餌やりが終わり館内を20分かけ外に出て、海岸沿いにあるイルカショーを見に行きました。天気も曇り空から風が強くなってきてとても寒くなり、持参したカイロを貼りました。ショーが始まると6頭のイルカが見事な演技をして観客を沸かせました。ショーが終わり燦々と館内へ向かいました。約2時間半美ら海水族館を堪能しましたが、その後に予定していた「古宇利島スピリチュアルパワースポットツアー」は悪天候のため断念し、ホテルでゆっくり寛ごうと美ら海水族館を後にしました。



美ら海水族館

ホテルに着くと17時前でした。夕食まで部屋で時間をつぶし18時半くらいからホテル内にある琉球料理のバイキングで夕食を済ませました。20時45分頃に2階特設ステージで「琉球舞踊」と「エイサーの夕べ」というイベントがあり、観客

も大勢集まって一緒に踊っていました。約30分間のイベントでしたが、迫力も熱気も凄かったです。その後部屋に戻り就寝しました。

最終日7時起床。この日も7時半から車椅子に移乗し、8時頃朝食へと向かいました。朝食後部屋に戻り荷物をまとめ、簡易型リフトを片付けて9時にホテルをチェックアウトしました。ホテルの前で記念撮影をしました。写真を撮ってくれたのはホテル従業員の具志堅さんという方でした。

(笑) 介護車両に乗り込み、いざ首里城へ。11時頃に首里城に到着すると、さすが世界遺産というべきか沢山の観光客で駐車場もいっぱいでした。車から降りてエレベーターで玄関口まで上がりました。首里城で車椅子が通れる場所を選びながら先へ進んで行くと、階段があるので昇降機を使い2階へ上がれる場所やエレベーターを使って上がる場所など様々な工夫がなされていました。



階段昇降機

途中にあるスロープの場所で宮野特攻隊長を先頭に土田戦隊若頭、米田呼吸器大佐と順に並んで写真を撮ったら、まるで車椅子軍団のパレードに見えたのは私一人かも知れません。



車椅子軍団パレード

首里城正殿の前で記念撮影をして、レストラン「首里杜(すいむい)」で三枚豚丼を食しました。時刻も 14 時を回り、空港でお土産を買うことも時間に入れておかないといけないため、首里城を後に移動しました。



首里城前で記念撮影

那覇空港に着くと荷物を集めて交代しながらお土産を買いに行きました。待っている間に、殆どの便が遅れだし自分達が乗る飛行機も大方 40 分遅れとなり、搭乗する準備のゆとりができ、那覇空港用の車椅子は背もたれが付いていて、移動するまでの時間はリクライニングすることが出来たので、行きよりも帰りの方が楽でした。空港によって車椅子の所有するタイプも異なることを知ったのは収穫でした。



那覇空港用車椅子

ようやく搭乗する時間となり自分達が先に入って行くと、搭乗口付近でまた背もたれがない車椅子に乗り換えさせられ行きと同様、後ろ向きで座席横まで行き、移乗の前にお借りしたロホクッションを座席に敷き、そこから介助者と航空会社のスタッフと共にシートネットを持って移乗、膝

元を毛布でカバーしてシートベルトで固定し、念のためアンビューバックを膝上に置き、万全な体制で後は離陸を待つのみでした。約 20 分後那覇空港を出発。神戸空港に着いたのは 21 時前でした。神戸空港に着くと先に乗客が降りていき僕達は一番最後で降りました。シートネットが身体に殆ど掛かってない状態だったので、とりあえず自分の車椅子に移乗してから、急務室を開けてもらい、ベッドに横たわりシートネットを整えてからやっと帰れる状態となりました。ロビーで最後の集合撮影をして、みんなと挨拶を交わせ、そこでお開きとなりました。2泊3日の沖縄旅行はハプニングもありましたが、とても楽しかったです。



最後に記念撮影

最後に今回の旅行で感じたことは、初めて飛行機に乗ってみて短時間のフライトであれば座席シートに座ることも一つの選択肢として有りだと思っけれど、同じ姿勢は首も痛くなったし、もし海外に行く時に長時間は身体的に厳しいと思うので、座席もリクライニング出来るプレミアムシートやストレッチャーを体験してみたいと思います。特に移乗方法の説明することが大変だったけど、航空会社もいろんな障がい当事者が団体で旅行しようと計画し飛行機を利用する際に、もっと対応できるようにしてもらえれば、重度障がい者でも気兼ねすることなく、いろんな場所に行くことも可能になるのではないのでしょうか。

初めての沖縄

※2012年の沖縄旅行の原稿です。

兵庫頸髄損傷者連絡会 土田 浩敬

3月某日、今回は初めて飛行機に乗って沖縄へ行ってきました。以前から兵庫頸髄損傷者連絡会の事務局長の宮野さんから“沖縄旅行へ行かないか？”とお誘いをいただいていたので楽しみにしていました。以前から宿泊は経験していましたが、飛行機は全く未経験で“移動はどうするのか？”“飛行機のシートへどうやって座るのか？”“手続きはどうするか？”分からない事だらけだったので今回は飛行機の中や旅先での出来事をお伝えできればと思っています。

沖縄旅行前日です。キャリーバッグの中に必要なものをチェックシートに書き出して少しずつ準備します。必要なものは様々です。“着替え”“デジカメ”“コンタクトレンズ”“綿棒”“目薬”“点鼻薬”その他にS字フックや褥瘡予防で就寝時に使用する除圧パット、カテーテルの接続部分等を清潔に保つ為に使用する清浄綿、などなど普段の生活でも常に使っているものが沢山あります。旅行の準備は楽しいですが忘れ物の無いようチェックは欠かせません。一つずつ確認しながらキャリーバッグに詰め込んでゆき準備完了です。後は明日に備えて眠るだけです。

旅行当日の朝

空港へ集合時間に間に合うように、いつもより早く準備を行います。顔をタオルで拭いてから着替えて車椅子へ移ります。それから歯磨き、ひげ剃り、朝食を済ませ忘れ物が無いか最終確認をして車に乗り込み空港へ向かいます。3月はまだまだ寒くて、空港に着いて外へ出るとまだ吐く息が白いです。沖縄の気候は行った事が無いので分からない事が多いのですが、沖縄なのだから行けば暖かいのだろうと言う期待を抱きながら空港内に入って行きます。待ち合わせ場所で宮野さんと出会い少し時間がたってから今回、共に旅をする米田さんも合流です。

皆がそろった所で搭乗手続きを行います。主に電動車椅子の取り扱い方や注意点について受付で聞かれます。電動車椅子は荷物と一緒に航空便で送られるので丁寧に扱ってもらうように伝え

ます。手荷物のチェックを済ませてから手押しの車椅子に乗り換えて飛行機内まで移動します。機内まで移動用の手押し車椅子は、背もたれが肩甲骨の下辺りまでしかないので、体幹が維持できない私の体はとても不安定です。ベルトで固定して体が倒れないように従業員の方に支えてもらいながらゆっくり移動して行きます。機内までの移動は今回初めてだったので少し大変でした。従業員の方に体を支えてもらう場所や車椅子を押してもらうスピード等、自分がどのようにして欲しいか伝える事で、車椅子を利用していても飛行機を使ってもっと旅行が出来るのだと思いました。

一般の方と同じ座席に座るのですが僕の場合は比較的、座席を保持しやすく座りやすかったです。人工呼吸器を使用している米田さんも大変そうでしたが、なんとか座席へ乗り移る事が出来ました。いよいよ離陸です。離陸時にかかる圧力は少しジェットコースターに乗っている様な感覚にも似ています。初めて乗る飛行機は緊張もあつたのですが、機内の雰囲気や小さな窓から見える景色も少し楽しむ事が出来ました。那覇空港に着いて電動車椅子が航空便で届くのを待ちます。



那覇空港の様子

従業員の方達が来ているアロハシャツや空港内に飾られている花々、乗客の雰囲気は楽しみに満ちているようで自分が沖縄にいる事を実感します。電動車椅子が無事に届いて不具合無く作動する事を確認し手押しの車椅子から乗り移ります。全員がいる事を皆が確認して昼食です。沖縄

だけ展開しているハンバーガーチェーン店でお昼にする事にしました。お腹もすいている事もあって、とてもおいしかったです。

昼食を終えて事前に手配をしていたレンタカーの到着を待ちます。ですが手配をしていたはずの福祉車両のうちの1台が来ないので。福祉車両2台来るはずだったのが1台しか来ません。手配をされた宮野さんがレンタカー屋さんと電話で交渉されているのですが時間が過ぎてゆきます。皆も困り果てて路頭に迷っていると車を用意する事が出来る事になり皆一安心です。

福祉車両に乗り込みナビを宿泊するホテルにセットして出発です。ちなみに私がこれからの2泊3日間で利用する車はワンボックスタイプのファミリーカーです。那覇空港を出発してまず沖縄自動車道を目指します。沖縄の車道は道幅が広くて交通量も多かったです。土地勘が全くないのでナビに頼るしかありません。高速インターに着き沖縄自動車道を走ります。那覇市内は家々が密集していてコンクリートで出来た建物が多いように感じました。独特な雰囲気の中にも所々見られる南国を思わせる木々の緑が沖縄らしさを感じさせます。沖縄自動車道を走る事やく1時間、恩納村にある目的地のホテルに無事到着です。今朝は早く家を出発して長い道のりでしたが、ホッと一息つく事が出来ました。チェックインが終わって各々、自分たちの部屋へ向かいます。

私たちの部屋は4人部屋でとても広く電動車椅子でも全く不自由無く過ごせそうです。部屋の窓からは海が一望できてとても気持ちいいです。



部屋から見た沖縄の海

この日はあいにくの曇り模様でしたが晴れていればもっと気持ちいいのだろうと思いました。就寝時に使うものをキャリーバックから出したりして荷物の整理をします。車椅子に取り付けてい

る水分が無くなったので新しいものに付け替えて少しの間、部屋でゆっくり過ごしました。電動車椅子でも動きやすく快適に過ごせました。

しばらく経って皆で晩ご飯を食べに行く事になりました。沖縄県内で展開しているステーキ専門店へ向かいます。ホテルを出発して30分ほどで到着です。お店の入り口には15センチほどの段差がありましたが、介助者3人で電動車椅子を少し持ち上げなんとか入店することが出来ました。電動車椅子は重かったと思います。皆に感謝です。皆が店内に入りテーブルや椅子を使いやすいよう店員さんに並び替えてもらって席に着きます。皆が少し落ち着いた所でメニューを見て選びます。どれもおいしそうで目移りします。私はサイコロステーキを選びました。



サイコロステーキ

それほどお腹もすいていなかったのですが、すべて完食する事が出来ました。セットだったサラダやスープもおいしくいただきました。介助者さん達もとてもお腹がすいていたみたいで、お腹いっぱい食べる事が出来たみたいで良かったです。

ホテルの部屋に戻って来て休憩してからベッドへ移り1日目は終了です。早朝からバタバタと忙しく過ぎて初めての飛行機もトラブル無く無事に乗る事が出来て充実した1日でした。

2日目

天候は曇りで少し肌寒いです。6時に起床してタオルで顔を拭いて除圧用のナーセントパットを取ります。足の運動も済んでウロバッグの尿も捨て車椅子に移乗します。私の場合は2人介助で1人が後ろから抱えてもう1人が足を持ち私も合わせた3人で息を合わせて乗り移ります。飛行機でも乗り移りはしていましたので大分慣れました。歯を磨いてからコンタクトレンズを入れてもらい朝食へ向かいます。ヴェュッフエ形式の朝食

なのですが沢山品目があってどれも美味しそうです。毎朝すこししか朝食を食べないのですが、いつもよりも多く食べてしまいました。皆も沢山食べてお腹いっぱいになったみたいで良かったです。2日目の予定は昼食に沖縄そばを食べに行ってその後、美ら海水族館へ行く予定ですが午前中、時間があるので琉球ガラスの工房へ行きます。予想以上にホテルの近くだったので移動が楽です。琉球ガラスは一つずつ手作りで暖かみがあります。私はオレンジ色や青色のグラスに目がいったのですが透き通った青はまるで沖縄の海のように綺麗でした。オレンジ色のグラスも夕日の色のように綺麗な色合いです。雰囲気が気に入ったのでオレンジ色のグラスをお土産に2つ購入しました。工房を見学してからホテルに戻りました。



ハートの形をした琉球ガラス

皆がそろった所で昼食を食べに向かいます。車で1時間ほどの所みたいで有名なお店らしく私も楽しみにしていました。本場の沖縄そばを食べるのは今回が初めてでカツオで取ったダシのスープに柔らかく煮込んだ豚の三枚肉が麺の上に乗っかっているのが特徴で美味しそうです。皆も美味しく頂けたみたいで私もお腹がいっぱいになりました。



昼食の沖縄そば

その後、水族館へ向かいます。昼食を食べた所からすぐ近くでした。館内は人が多くてなかなか前へ進めず、他のお客さんにぶつからないように電動車椅子を運転していくのは気を使い少し疲れます。しかし水槽内にいるジンベイザメの食事風景は迫力があり見応えがありました。



ジンベイザメの食事風景

この後にも予定はあったのですが、このままホテルへ戻って夕食を済ませました。2日目も朝早くから動き出した事もあって寝不足で疲れたのですが琉球ガラスをみて美味しい沖縄そばを食べ美ら海水族館に行って、沢山の新しい経験が出来て充実した1日が過ごせました。

最終日

初日と2日目は早く過ぎたように感じたので最終日もあつという間に過ぎるのだろうと思い、朝の食事を済ませます。部屋に戻って来て介助者さん達と雑談をしながら休憩です。帰る際も忘れ物の無いようにチェックします。家でも使っている除圧用パットやひげ剃り等々、忘れてしまうと不便です。キャリーバッグに荷物を詰め込み皆の部屋の様子も見させてもらいました。どのように過ごされているのか興味もありますし参考にさせてもらうこともあるかもしれません。

ホテルのチェックアウトを済ませて皆で記念撮影です。ホテルも無事に宿泊できて、また新しい経験が出来ました。最終日は首里城へ行く予定なので皆でホテルを出発します。

最終日の天気はくもりで少し雨も降っていて肌寒いです。まずは守礼門で記念撮影です。



守礼門で記念撮影

“思っていたより門が小さいかな…”が第一印象でした。次は園比屋武御嶽石門です。知らなければ通り過ぎてしまいそうですが世界遺産に登録されているみたいです。聞いたところによると、国王が各地を巡航する旅に出る際必ず拝礼した場所で、いわば国家の聖地の様です。首里城まで上っていき記念撮影をしました。初めての首里城でしたが車椅子でも見て回る事が出来ました。ですが一部は入れない場所もあったので次回、観光に来た時は見学できればと思いました。

その後、家族のお土産を購入してから皆で昼食を食べに施設内のレストランへ向かいました。今回の旅行最後の食事は沖縄らしい定番食が食べたいと思いゴーヤーチャンプルー定食にしました。沖縄で頂くゴーヤーチャンプルーはいつも食べているものよりも美味しく感じました。定食に付いていたスープもあっさりとしていて非常に頂きやすくこちらも美味しかったです。この昼食が沖縄で頂く最後の食事と思うと少し寂しい感じがしました。



昼食のゴーヤーチャンプルー

昼食を済ませて帰路に就く為、みんなで那覇空港へ向かいます。余裕を持って空港に着くはずでしたが私たちは出発ゲートの場所を間違えてしまって少し慌ただしくなっていました。ですがまだ時間はありましたのでお土産を購入して搭乗手続きを行います。行きと同様に車椅子はバックミラーや呼気スイッチ等の部品がとれてしまいそうな恐れのある箇所もあるので気をつけて取り扱ってもらいます。また電源やロックの仕方等の車椅子の扱い方も一緒に説明をして無事に運んでもらえるようにします。空港職員の方達には車椅子の取り扱い方を少しでも分かってもらえるように説明をする事が大事な事なのだと思います。

初日と同じように背後から1人、両足1人の合計2人で抱えてもらって飛行機までの移動用車椅子に乗せてもらいます。今回は2度目なのでスムーズに移る事が出来ました。そのまま機内の座席横まで移動してゆきます。そして車椅子へ移乗した時と同じように座席へ乗り移ります。飛行機の座席は少し体を覆う様になっていて体幹バランスを保持する事の出来ない私でも幾分快適に座る事が出来ました。座面にはエアークッションを入れて除圧をします。体は疲れていたのですが帰りの機内では一睡もする事無く神戸空港へ戻ってきました。神戸空港へ戻って来て車椅子が用意される間、少し待ちます。車椅子の準備ができてから無事に車椅子へ乗り移る事が出来ました。

今回は初めて乗る飛行機で沖縄旅行は不安と期待が入り交じっていたのですがとても楽しむ事が出来ました。色んな経験を積む事によって、より豊かに生活して行けるのだらうと思いました。

以上で今回の2泊3日の沖縄旅行の報告を終わります。最後まで読んで頂きましてありがとうございました。

＜行事のお知らせ＞

日 時	内 容
2/21 (土)	リハビリテーション工学を活用した生活セミナー (沖縄)
3/8 (土)	映画「風は生きよという」大阪上映会&座談会 (大阪)
3/21 (土)	第4回合同シンポジウム「一緒にやろうや!住」 (大阪)
開催時期 未定	頸損祭

みんなで離島におけるリハ工学の可能性を議論しよう！

リハビリテーション工学を活用した生活セミナー

日時：2015年2月21日(土) 13:00～16:30

会場：那覇市総合福祉センター2F 大会議室 (那覇市金城 3-5-4)

主催：NPO 法人沖縄県脊髄損傷者協会

共催：一般社団法人日本リハビリテーション工学協会

協力：リハ工学カンファレンス沖縄実行委員会

定員：40名 参加費：500円

申込先：NPO 法人 沖縄県脊髄損傷者協会 (担当：仲根、砂川)

〒903-0804 沖縄県那覇市首里石嶺町 4-373-1 西棟 2階

TEL・FAX 098-886-4211 E-mail office@okisekikyo.com

人工呼吸器ライフも悪くないよ☆～地域啓発フォーラム～

映画「風は生きよという」大阪上映会&座談会

日時：2015年3月8日(日) 14:00～17:30

会場：グランフロント大阪 カンファレンスタワーC RoomC01、C02(8F)

〒530-0011 大阪市北区大深町3-1(タワーC)

参加費(資料代)：無料

定員120名(事前申込制、先着順) 申込締切：2015年2月27日(金)

※案内チラシを機関誌に同封しております。

全国頸髄損傷者連絡会 & (一社) 日本リハビリテーション工学協会

第4回合同シンポジウム「一緒にやろうや!住」

主催：全国頸髄損傷者連絡会、一般社団法人日本リハビリテーション工学協会

日時：2015年3月21日(土・祝) 13:00～16:30

会場：川村義肢株式会社本社

※案内チラシを機関誌に同封しております。

兵庫頸髄損傷者連絡会 入会案内

兵庫頸髄損傷者連絡会は、兵庫県及びその近郊に在住する頸髄損傷者（以下、「頸損者」と略す）及びそれに準ずる肢体不自由者の生活を明るく豊かなものにするために、日常的な、しかし最も基本的な「介助」や「移動手段の確保」といった問題を出発点として、重度身障者がこの社会の中で、いかにすれば自立性を失わない、真に人間的な生活を送れるかについて、会員及びそれを取りまく人々と共に考え、実現することを目的とし達成する為に次の事業をおこなっています。

(1) 頸損者の生活条件整備のための広範な活動

- ・自治体などの要望活動
- ・街づくりや公共交通機関などの調査
- ・生活関連情報の収集研究
- ・宿泊訓練
- ・その他学習会や交流会

(2) 機関誌の発行、必要文献の提供

- ・「頸損だより」「事務局通信」の発行
- ・ビデオや文献の貸し出し、配布

(3) 交流を深めるための集い、レクリエーション

- ・街に出よう
- ・運動会
- ・忘年会
- ・その他、見学会、交流会

本会の会員は

- ・兵庫県に在住、または県外在住でも入会をされた頸損者（正会員）
 - ・会の活動を手伝ってくださる方々（協力会員、ボランティア）
 - ・それ以外の地域在住で機関誌の購読を希望する方々（購読会員）
- などで構成されています。また、本会正会員になることで自動的に全国頸髄損傷者連絡会（本部：東京）の会員になります。

※入会、協力、購読を希望の方は、下記事務局までお問い合わせください。

入会申込書をFAXか郵送いたします。ホームページからの入会も可能です。

★カンパも受け付けています★ 兵庫頸髄損傷者連絡会の活動に是非ご協力ください。

振込先

郵便振替口座：00990—8—265974

口座振込名義：「兵庫頸髄損傷者連絡会」

ゆうちょ銀行 ○九九店 当座預金 口座番号0265974

振込名義：ヒョウゴケイズイソンシヨウシヤレンラクカイ

三菱東京UFJ銀行 明石支店 普通預金 口座番号4787703

振込名義：兵庫頸髄損傷者連絡会 会長 三戸呂克美

兵庫頸髄損傷者連絡会 事務局（臨時窓口）

〒669-1546 兵庫県三田市弥生が丘1丁目1番地の1 フローラ 88 305B

特定非営利活動法人ぼしぶる内

TEL 079-553-6400 FAX 079-553-6401

E-mail : hkeison@yahoo.co.jp HP : <http://hkeison.net/>

頸髄損傷って何？

人間の身体には、首から腰の辺りにかけて背骨といわれる太い骨があります。その背骨の中には「脊髄(せきずい)」と呼ばれる太い神経の束が通っていて、この脊髄は手や足を動かして運動したり、「暑い・寒い」や「痛い」などを感じたりする神経などがたくさん集まっており、すべて脳につながっています。この神経はとても大事なもので、1本でも切れたりすると手が動かなくなったり、足が動かなくなったりします。中でも脳に最も近い部分の神経のことを「頸髄(けいずい)」と呼び、その神経を損傷してしまうことを「頸髄損傷」と呼びます。その頸髄神経が切れてしまうと人間の体は大変なことになります。体が動かないことに加えて、温度を感じることができなくなり「暑い」「寒い」がわからなくなって「体温調節」をすることができなくなります。汗もかかなくなり、体の中に熱がこもります。痛みなども感じなくなるので、ジッとしていると体の一部が圧迫され、その部分に「褥創(じょくそう)」と呼ばれる、皮膚や肉が死んで穴が空く状態になり、放っておくと死に至る可能性もあります。

そして、頸髄損傷には損傷を受けた部位によって「やれること」「動く部分」の範囲が変わってくるという特長があります。首から下が動かない人もいれば、車椅子を自分でこぐことができる人もいます。自動車を運転できる人までいるんです。頸髄損傷といってもその症状は千差万別で、“全く同じ状態の人”を探すのは困難なのです。

もし今後、頸髄損傷の人の介助をすることがあったなら、まずその人に身体の状態を聞いてみてから、適切な介助を心懸けることが望めます。まずは聞くことが第一です。大抵の人は身体の状態を教えてくださいと思いますよ。

～編集後記～

前号の機関誌を発行することができた達成感に浸っていると今回の発行が決まりました。まだ前号からの期間は約2ヶ月余り。こんなに短い期間での作業は今までで初めてのことでした。内心“本当に期限までに完成できるのか？”と思っていたのは私だけでしょうか。おそらく編集に携わっている全員同じ気持ちだったと思います。そんな中“やるしかない”と自分の気持ちを引き締めて作業に没頭しました。この7号で苦戦したところは、お蔵入りになりそうだった原稿を探し出して編集することが大変でした。いろいろと四苦八苦しながら無事に縦横夢人の発行ができて嬉しく思います。(T. Y)

個人情報保護についての当会の方針

当会では、会員の皆様の個人情報の取り扱いにあたりましては、個人情報が個人の人格尊重の理念の下に慎重に取り扱われるべきものであることに鑑み、権利利益を保護するために、最善の配慮を行っております。

『縦横夢人』2015 新春号(NO.07)

2015.2.9.

編 集 者：兵庫頸髄損傷者連絡会

編集責任者：兵庫頸髄損傷者連絡会 編集部長 木戸功

本 部：〒674-0068 明石市大久保町ゆりのき通2丁目3-5-1-205(三戸呂方)

TEL&FAX：078-934-6450

臨時 窓口：〒669-1546 兵庫県三田市弥生が丘1丁目1番地の1

フローラ88 305B 特定非営利活動法人ほしびる内

TEL：079-553-6400 FAX：079-553-6401