

2016年2月15日発行

縦横夢人

2016年 冬11号



2015年12月12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

「挑戦」

I・Y

今回から機関誌の編集に携わらせていただきますI・Yといたします。

私は鳥取県で家族の介助を受けて生活していたのですが、家族を楽にしたいと思い兵庫県に移り住みました。兵庫県で自立生活を始めて1年4か月が過ぎ、毎日が忙しくあっという間に過ぎていきました。

去年1年間は「挑戦」の年でした。私が利用している事業所のヘルパーさんに向けて、私たち当事者が研修を行いました。この他にも人生初の飛行機にも乗りました。先輩頸髄損傷者のアドバイスとケアスタッフの手助けがあり、無事大空に羽ばたくことが出来ました。このように行動範囲を広げたことでたくさんの出会いが生まれ繋がりが出来ました。

自分たちの事をもっと知ってもらうためにも障がいがある、なしに関わらず様々な方に情報発信をしていき、繋がりの輪をもっと広げていけたらと思います。今後も「縦横夢人」をよろしくお願いします。

も く じ

特 集 「自助具～私たちの便利グッズ～」

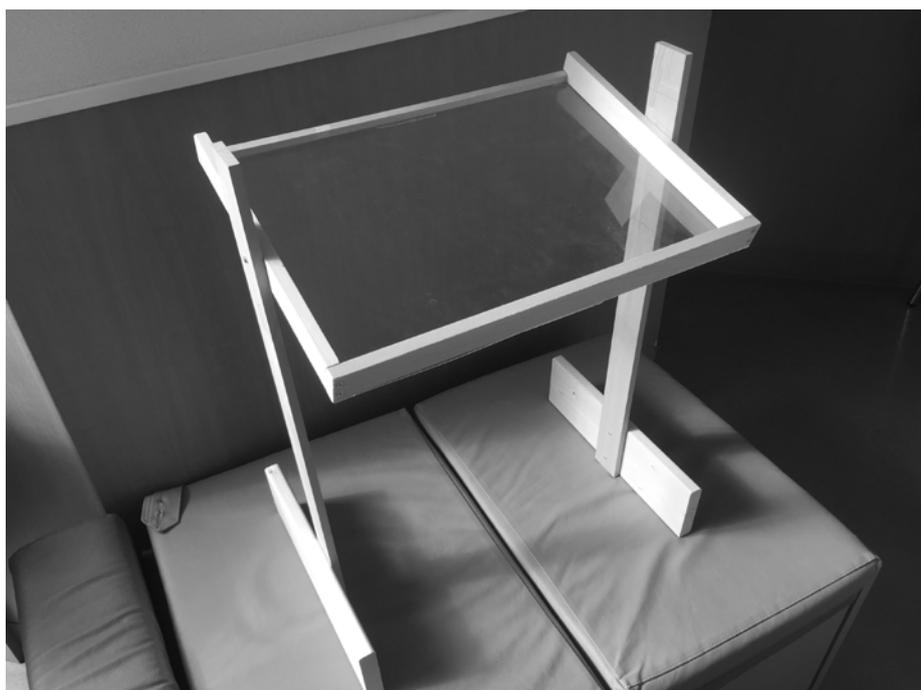
(土田、米田、I、山本、島本、I、鈴木太、M、S、Y、K、木戸、宮野)	2
会員報告「第30回リハ工学カンファレンス in おきなわ」(I、山本、島本、B)	16
活動報告「兵庫忘年会」(米田進一)	23
会員報告「大阪新年会」(土田浩敬)	25
連 載 「褥瘡」(三戸呂克美)	26
行事のお知らせ	27
入会案内	28



特集

自助具

～私たちの便利グッズ～



私たち頸髄損傷者にとって日常生活を送る上でいろいろと不便なこと、困難なことがあると思います。こんなことがしたいけれど、なかなか上手くできなくて困っている。でも、このような物を使って少し工夫をすればできるようになった。おかげで、できることが増えて生活が快適になった。そんな便利な物が沢山あると思います。そこで、今回の特集を「自助具～私たちの便利グッズ～」と題して兵庫メンバーが日常生活の中で使用している便利グッズをご紹介します。中には、ホームセンターで手軽に購入することができる物もあります。また今回は、より多くの情報を求め大阪や愛媛に住む頸損者からもご協力いただきました。私たち、それぞれが工夫して使っている便利グッズです。皆さまのご参考になれば幸いです。それでは、数々の便利グッズをご覧ください。 (山本 智章)

手作りパソコン台

紹介者 土田 浩敬

皆さまこんにちは。今号は自助具の特集ということで、私が長年使っている「パソコン台」を紹介いたします。自助具と聞いてまず思い浮かぶのは、手に装具を取り付けて文字を書いたり、フォークやスプーンで食事をする、と考える方が多いのではないのでしょうか。私の場合はオーバーテーブル上でパソコン作業を行うのですが、両手が使えないので、口に“マウススティック”と呼ばれる棒をくわえてキーボードを打ちます。キーボードを打つ際に、角度を付け打ち易くするためにパソコン台を使用しています。このパソコン台ですが、ホームセンターで材料を入手することが出来て、簡単に作ることが出来ます。簡単に作ることが出来ても、強度は大丈夫なの？すぐに壊れるのでは？と思われるかもしれませんが、私自身が10年使っていて、現在もまだまだ現役です。材料は、「塩ビ板」「金属ステー」「三角形の木材」「椅子脚用クッション」「両面テープ」。私自身がホームセンターで材料を選び、パソコン台の完成した姿をイメージしながら、父と作りました。角度や高さは意外と私の車椅子使用時の高さに合いました。このパソコン台は車椅子上でも使用出来るのですが、ベッドをギャッジアップしてベッド上の座位の状態でも使用出来るので、重宝しています。興味のある方は連絡して下さい、詳しい作り方の説明をさせていただきます。



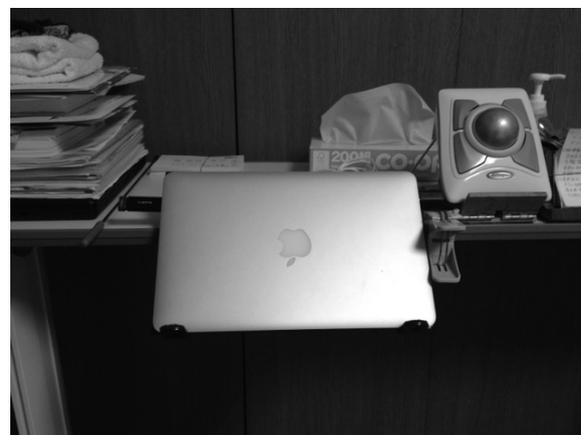
パソコン台のみの図



パソコン台取り付け図



パソコン取り付け図



正面からの図

私の自助具「ベッド新聞立て」

紹介者 米田 進一

私が新聞や機関誌を読む時に愛用している自助具の「ベッド新聞立て」をご紹介します。きっかけは入院中、退屈している私に父が新聞を読ませてくれていたのですが、長時間手で持つことに疲れて大変な思いをしたことから、改善策として作ったそうです。これは父がホームセンターで材料を購入して製作した物です。材料は以下に記載しています。

組み立てる順序として、1.3メートルの棒をベッド柵の両サイドに1本ずつマジックテープで固定し、残った棒の真ん中位に2本の吊し掛けの洗濯バサミを取り付け、両端にL管を差し込みます。L管を両サイドの棒の先に差し込めば完成です。

新聞や本を洗濯バサミで固定すると読むことが出来き、紙面を変える時は上部の棒を裏返しするだけです。

メリットは長時間持って貰わなくて済むので、時間を気にせず読むことが出来ます。力のない女性でも簡単に組み立てや取り外しが出来ます。デメリットは自分でページを変えられない為、人手が必須になります。愛用して約10年近くになりますが、自助具として参考になればと思います。

※工夫点は、先端を差し込み易くする為に削っています。棒とL管の太さが違うのでテープで厚みを調整し固定しています。



使用前



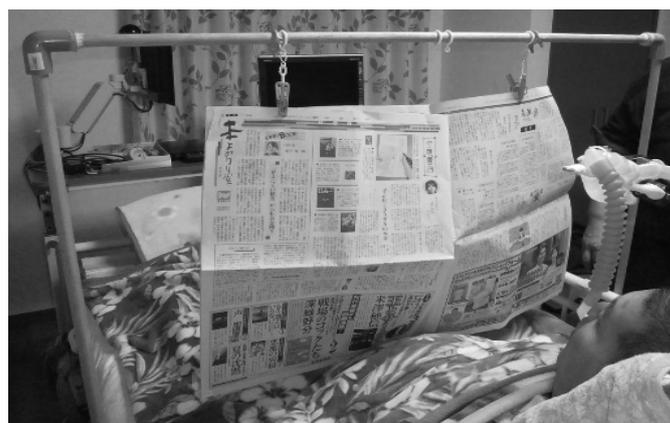
洗濯バサミ



棒にL管を取り付ける



ベッド柵に固定



「完成形」新聞を読んでいる様子

●材料（全て揃えても約千円以内です）

- ・3本の棒
(1.3メートル×2本、1本はベッド幅に調整)
- ・エルボー管(2個、留め金具2個)
- ・洗濯バサミ2個(吊し掛け付き)
- ・マジックテープ2本

寝ているときの水分補給方法

紹介者 I・Y

頸髄損傷者にとって水分補給はとても大事ですよね？車いすに乗っているときは苦勞することはないと思うのですがベッドに横になってしまったら水分補給が難しいと思います。今回寝たままでも水分補給が出来るものをご紹介します。（写真1）

まずどういうものかといいますとスラックスハンガーをベッド柵にかませ止めます（かますときに傷がつかないようにハンカチを当てておきます）。続いて針金のハンガーを切って扇状にしたものをスラックスハンガーにひっかけます。針金のハンガーに沿うようにセロハンテープで4、5か所ホースとつなげます。このときハンガーより少しホースを出すことでホースだけくわえることが出来ます。

このホースは金魚などを飼うときに酸素を送るためのホースを使っていますがホームセンターなどで売っているものでも使えます。そしてホースを水分補給の容器の中に入れるのですがそのまま入れるとホースが回ってしまい上に上がってきてしまい吸えなくなります。下まで届くように容器の中にストローを入れ、ホースをストローの中を通して出すということもしています。

最初の口に合わすことが大変でしたが1回合わすとあとはそんなにずれませんしホースは汚くなってきたら交換出来ますし、（写真2）のように使わないときはS字フック等を使えば壁にかけて邪魔になりません。また病院などに入院するときでも使えるためすごく便利です。

かかった値段は千円ちょっとで、製作してくれたのは母なんですが何かいい方法が見つかるまでのつもりで即席に作ったのですが8年たってもいまだに使い続けています。

これがあったことで寝たままでも水分の補給ができ、人の手を借りる事もなく自分の飲みたいときに飲めるようになりました。

頸髄損傷者として水分補給はすごく大事だと思っているので早い段階でこれを作ってくれたおかげで私はすごく助かりました。もし寝ている時の水分補給でお困りの方がおられたら参考にさせていただけたら幸いです。



写真1

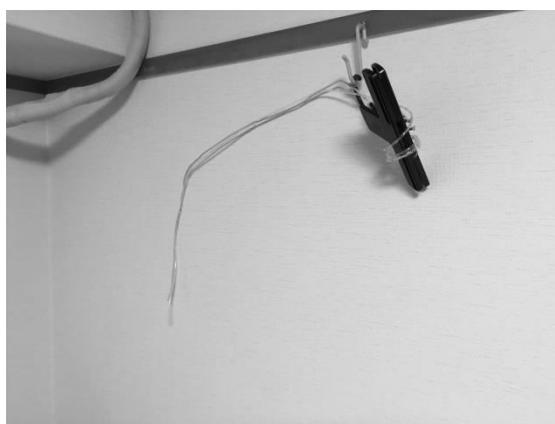


写真2

水分補給～自作ペットボトル～

紹介者 山本 智章

今回の特集が便利グッズということで、車椅子に乗っている時の水分補給について書きたいと思います。私はベッド柵にペットボトルを吊って水分補給ができるようにしています。体温調整やカテーテルが詰まらないように水分補給は欠かせないと思います。このペットボトルをベッド柵にセットしてもらえば人が居なくても飲みたい時に水分補給ができるのでとても便利です。

自作ペットボトルの作り方を紹介したいと思います。必要なものは500ミリのペットボトル、穴を開けたペットボトルのキャップ、針金、ハンガー、園芸用のチューブ、予め切っておいた2リットルのペットボトル、洗濯バサミ、ビニールテープ、ガムテープです。作り方はチューブに針金を等間隔で巻きまわります。針金を巻くことでチューブがしっかりしてある程度は自由に動かせます。それを穴の開いたキャップに通して500ミリのペットボトルに付けければ、ペットボトルとチューブの完成です。次にベッド柵に吊るすハンガーを作ります。曲げたハンガーと予め切っておいた2リットルのペットボトルをガムテープで固定します。このように作ったペットボトルは500ミリ入るので午前と午後2回入れておけば1リットルの水分補給ができます。



ベッド柵に自作ペットボトルを固定



水分補給の様子



材料

- ・針金・チューブ・ペットボトル・キャップ
- ・洗濯バサミ・ハンガー・切ったペットボトル



ベッド柵にセットする前

小さな工夫からコツコツと

紹介者 島本 卓

福祉用具と聞くと「高価」なイメージを持っています。自分が必要としているニーズにマッチしているかといえば「完璧」は少ないです。私は毎月1回、100均で代用できる商品があるか探しに行くようにしています。まずは「こんなことがしたい」と考えるところから始まり、「仕上がったイメージ」をしながら商品を探して作成します。オリジナルの発想と工夫が楽しみになります。まずは100均に行くべし！

(車椅子編)

最初の頃は膝ベルトで脚が開かないようにしていたのですが、年々私の脚（特に膝から下）が細くなってきたため、長時間ともなると両膝外側の骨の出っ張り部分にベルトが擦れて赤くなるようになったので、膝ベルトで縛ることをやめました。軟らかさと取り替えやすさにこだわりながら、食器洗いのスポンジから試した結果「車の洗車用スポンジ」にたどり着きました。弾力も抜群で、古くなれば掃除にも使える優れものです。

(シャワーキャリー編)

お風呂の際、皮膚への直接的圧迫と摩擦による赤み、傷を作ってしまったことがあります。肘部分、両膝外側の骨の出っ張り部分の保護をするために「棒状の浮き具」を使っています。ビート板の棒状タイプだと思ってください。シャワー浴のような時間であれば赤みなどもなく、負担軽減と傷の予防になります。

車椅子編 ①



車椅子編 ②



シャワーキャリー編 ①



シャワーキャリー編 ②



携帯ホルダー

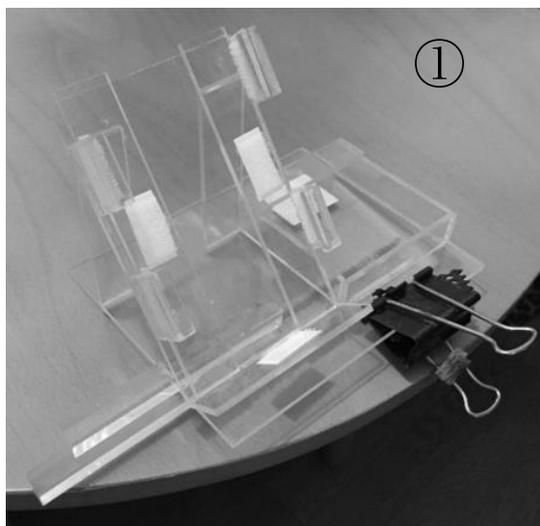
紹介者 I・M

10数年前、友達とのやり取りに携帯を使いたいと思い、自分で操作するための工夫を考えました。携帯を使い始めた当時は二つ折りのガラケーだったので、アクリル板をチンコントロールのレバーのあるボックスとアームの間に挟み、その板の上にカー用品の携帯ホルダーを貼り付けるという簡単なものでした。今はスマホに代わり、ちょうど適当な携帯ホルダーがなかったため、アクリル板をホームセンターで切ってもらい、ヘルパーさんに私が思う形になるように組み立てていただきました(写真①)。

携帯バッテリーも置けるようにしています。土台となるアクリル板をアームに固定するのは、車いす改造業者の方に固定できるような金具(写真②)をアームに取り付けていただきました。

またスマホのタッチパネルが電流を通すものしか反応しないため、タッチペンをマウススティックに固定(写真③)させて操作しています。以上のものを組み合わせ写真④のように使っています。

今後の改善点としては、台と携帯との角度を調節できるようにもしたいと考えています。



アクリル板で自作携帯ホルダー (写真①)



アームとアクリル板を固定する金具 (写真②)



マウススティック (写真③)



完成版 (写真④)

マウススティック活用法

紹介者 鈴木 太

自助具の紹介ということで、私なりのマウススティック活用法を紹介します。

私の身体状況は頸髄4・5番損傷の完全麻痺。左右差があり右半身は5・6番損傷の症状に近く、電動車椅子の操縦や食事などは装具を使用することにより可能です。妻・子供との3人暮らし、日中妻は仕事へ、私はヘルパーを一日3～7時間利用し愛媛頸損事務局業務・地元当事者団体の活動を自宅パソコンで行っています。1人の時間を希望する生活プランになっていて、午前・午後と最長6時間ぐらい1人である場合があります。1人の時間に必要なものは、オーバーテーブルにおいてマウススティックと右手を使い生活しています。

本や資料を読むことがあります。限られたスペースでは全てをテーブルに広げて置くことはできません。そこでよく使うのがマウススティックと右手で挟んだ移動です。

キーボードの上で読んで横へ移動、入力したらまた読む・・・などということをよくやっています。あとよく行うのがティッシュペーパーでの鼻拭きです。花粉症ではないですが、1人である時の不意の鼻水は非常に困ります。そんな時、テーブルや棚の上に置いたティッシュケースに近づき、マウススティックと右手で挟み引き抜く、その後マウススティックで右手にのせて鼻を拭く。

似た状態の方ぜひチャレンジしてみてください。



資料をマウススティックと右手で移動



ティッシュを引き抜く様子



自助具を使ってラーメンを食べる

紹介者 M.R

私は、幼い頃からラーメンが大好きでした(笑)しかし、事故をして頸損になりました。指が動かなくなり…箸が使えなくなり…介助での食事となりました。

麺類を介助してもらっている時は、麺の量など人それぞれ違うので、自分の食べたいと思う量にはなりませんでした。

自分で、麺が食べられるようになりたいと思い、練習しました。

市販のフォークを購入して、兄の力を借りて、私にとって使いやすい、良い形に曲げてもらいました。今は、「自分の好きな量」「自分の好きな時」「好きなタイミング」で食べられるようになりました！！自助具を使い始めた頃は、上手くフォーク・スプーンを使う事が出来なかったです。

口に入れるまでの間で、こぼしてしまう事が多かったです。

ですが、使い続けることで、今は麺を自分の「好きなタイミング」で「好きな量」を食べる事が出来ています



← 私
の
自
助
具
で
す
←



私の魔法の杖

紹介者 S・S

大阪頸損連のSです。今回、私からは文字を書くための自助具を紹介します。ご承知の通り私は手にも障害があるため、筆記用具を握ることができません。

そこで、自助具（写真①）を使うことによって、文字を書くことができます。

今の時代「PCがあるから、字を書く機会なんてあまりないのでは??」と思われがちですが、例えば、様々な申込み等の提出書類はまだまだ紙ベースですし、仕事をしていると手帳に書き込むという行為は、即時性という観点からいままもビジネスシーンでは欠かせない光景です。

そんなわけで、私はどこに行くときもこの自助具を持っていきます。使い方は筆記用具を自助具に装着します。（写真②）

その後、手に自助具をはめて（写真③）、手の全体を動かして文字を書きます。最初はなかなか上手く書けなかったのですが、練習することで段々と文字を書くためのコツを覚えました。

購入時、本体は真っ直ぐの状態（写真④）ですが、簡単に自分の手の形に合わせて調整することができます。

もし、この自助具に興味を持たれた方がいらっしゃいましたら、遠慮なく杉本までご連絡下さいね。

（写真①）

（写真②）



（写真③）

（写真④）



箸ぞうくんL型

紹介者 Y・K

私が頸髄損傷者となり受傷初期は主にリハビリで、自分でご飯を食べるためスプーンやフォークをユニバーサルカップに取り付けて、食べ物をすくったり、さしたりして口に運ぶ訓練をしました。おかげで大体の料理はスプーンやフォークで食べられるようになったわけですが…「日本人としてお箸が使えない人生でいいのだろうか」「日本食である「寿司」「鍋」「魚料理」などスプーンやフォークでは食べにくい」握力のない私でも使うことのできる夢のようなお箸はないものかと暗中模索してしました。実はそんな夢のお箸があるのです！！その名も、箸ぞうくんL型です。トングをお箸風にした形をしています。

箸ぞうくんL型の特徴

ネジを締め付けることで自由にグリップの位置や角度を調整することができます。これにより、個々の指の形によって色々な持ち方が可能です。さらにグリップの位置を変えることで左右どちらでも使用することができます。私の場合、手首の背屈(握力なし)だけでつかみきることができるので、ほとんど力が要りません。

箸ぞうくんL型の素材

素材はヒノキを用いており、握みやすくするために形状は四角く、表面は漆が塗り重ねられ木目がより一層美しく見え、かなりこだわっています。食器洗浄機や乾燥機には対応していませんが、普通に洗う分には問題ありません。

箸ぞうくんL型の値段

値段は 2700 円程度と普通のお箸よりは高めですが、自助具としては妥当な価格かと思います。私は使い始めて3年ほど経ち、お箸とスポンジを押さえるネジが少し弱くなってきましたが、まだまだ現役です！もし、お箸を諦めている方がいるならオススメです♪



※メーカーより提供された画像（中央、右）

スイッチ1つで iPad を操作！「でき iPad。」

紹介者 K・S

iPad や iPhone を使いたい又は持っているが、私のように肩から下を動かすことが出来ない！操作をすることがなかなか難しい！という方…いらっしゃるかと思います。

私は iPad を持っていますが、自分で操作をすることが出来ず、誰かに操作をしてもらっていた時期がありました。しかし、やっぱり自分で操作したいと思い、作業療法士の方に口でくわえて操作するスティックを作っていただきました。結果、操作することが出来て嬉しかったのですが、長時間となると肩や首が疲れるのはもちろん、口も疲れるので、そう長くは続きませんでした。何かほかに良い方法はないかと思い、色々な方に聞いてみたところ、ようやく見つけたのが「でき iPad。」という商品でした。

「でき iPad。」とは



スイッチ接続部はスイッチを4個まで接続できます。 ※Webより画像を転載
iOS7 から追加された「スイッチコントロール」という機能で、1つのスイッチで iPad を操作できるようになりました。しかし、「iPad」と「スイッチ」を繋ぐ機器が必要で、それが「でき iPad。」です。「でき iPad。」本体にお好みのスイッチ(後ほど説明)を有線で接続し、「でき iPad。」本体から Bluetooth で iPad などの iOS 製品に無線で接続することで、スイッチで iPad 等を操作することが出来る機器です。



iPad ⇄ 「でき iPad。」は無線
「でき iPad。」 ⇄ スイッチは有線

私の
使用
方法



操作中の画面



スイッチを一回押すと枠が出てきて自動で上から下へ、さらにスイッチを押すと左から右へ。選択した場所でスイッチを押すと上の画像のように黒いメニューボックスが表示されます。これも自動で移動していくので、操作したいメニューを選びます。例えば、ホーム画面に戻るのであれば枠が「ホーム」に来たらスイッチを一回押すとホーム画面へ移動します。

最後にホームページ上に使い方や設定の方法を説明している”「でき iPad。」動画マニュアル”があります。上記の動画マニュアル以外にも、FaceTime オーディオの無料通話を利用したサポートもあります。私も通話しながら設定方法を教えていただきました。この製品は日常生活用具給付の対象です。詳しくは「できマウス。」プロジェクトを検索してください。

特集

私にとって車椅子用グローブ

(車椅子用手袋) は車椅子用ではありません？

紹介者 木戸 功

頸髄損傷者等の握力がない人が車椅子を操作しやすくする為や手の保護の為のグローブです。でも私にとっては車椅子を操作するためだけのグローブではありません。そもそも現在はほとんどグローブを用いて車椅子を操作していません。グローブを付けてテーブルに寄り付いたところです。受傷時の病院退院後に別府重度障害者センターに入所して2年あまり自立生活訓練を行っていました。グローブはその時に購入して現在まで車椅子に乗っている時は常に付けています。私の使っているグローブはロングタイプでベルクロが手首と手の甲の2箇所についています。手の平は全面に生ゴムが縫い付けてあります。車椅子用グローブは既製品が多くネットで売られていてデザインやサイズはほとんど同じです。私のグローブはLLサイズで右手の親指の穴を大きくしてもらっています。

グローブを付けていない時と付けた時の画像です。グローブを付けていないと手首に力が入らないので手がブラブラして固定しません。ロングタイプのグローブは手首を固定させる為に欠かせません。

食事の時はグローブの上にカフを付けて、カフに曲げたフォークやスプーンを付けて食べています。パソコンの操作はキーボードはマウススティックで行っていて、ポインタとボタンの操作をタッチパッドでグローブを付けた小指で操作しています。他にも新聞や雑誌をグローブを使えばページをめくれるので読んだりしていましたが老眼がきつくなって紙の活字が読み辛くなってしまったので、パソコン画面のネットニュースと電子書籍になってしまいました。

最近困っているのは石油価格の高騰と円安の影響で価格が2,000円ほど高くなったことと生ゴムの材質が悪くなってグリップが効きにくくなって使い辛くなってきたことです。



パソコン操作時



グローブなし



グローブあり

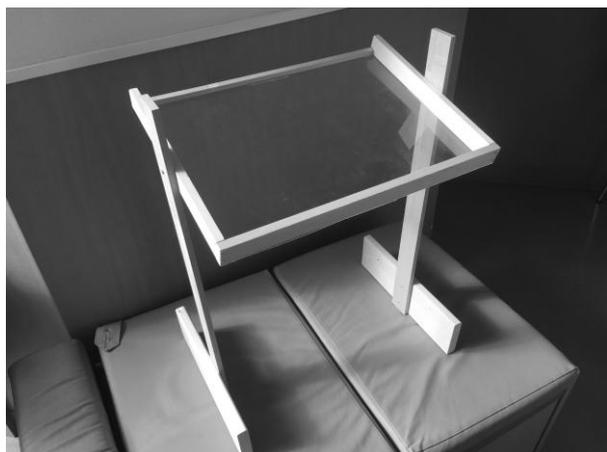


食事の時

ベッド上書見台

紹介者 宮野 秀樹

ベッド上で使用する書見台を紹介します。現在、褥瘡治療のため入院しており、もてあました時間を読書で埋めるために、作業療法士の先生にお願いして製作してもらいました。当初は、マウススティックを使って自分でページをめくることも考えましたが、褥瘡治療のために体位交換を頻繁に行なうためいろいろな角度に対応するものを作るには時間もかかることから、ページをめくることは断念しました。仰臥位と側臥位の状態で読むことと、簡単に読めることを目的とした書見台にしました。書見台の構造はいたってシンプルです。アクリル板を顔の上に固定するために角材でフレームを作り、それを支えて倒れないようにする脚部も角材で作ってあるというだけの「本置き台」といった感じです。アクリル板フレームの角度を調節できるようにネジ止めを工夫してあるのみ。誰でも手軽に作れると思います。本を読む方法は、本を開いてアクリル板の上に「文字が書いてある方を下にして」置くだけです。アクリル板が透明ですので、簡単に読むことができます。ただし、必須条件としては介助者にめくってもらわなくてはなりません。常に介助者がいる人には便利な道具ですが、いない人には不便かもしれません。暗い環境で読むと視力が弱くなる恐れもあります。部屋を明るくして読書するようにしましょう。



会員報告

リハ工学カンファレンス in 沖縄

I・Y

昨年は自立生活を始めて1年目であつという間に過ぎていきました。皆さまはどんな1年を過ごされたでしょうか？今年には昨年以上に初めての経験、交流を広げていこうと思っています。

2015年11月13日～15日でリハ工学カンファレンス in 沖縄に参加してきたことを報告させていただきます。リハ工学カンファレンスでは、障害のある方のリハビリテーションを支援する機器や技術について、リハビリテーションに関係するさまざまな分野の参加者が互いに理解できる言葉で納得できるまで討論することを目的として、私が知っている関係者も数名発表されました。他に障がい当事者やさまざまな分野の専門家や学生が発表されました。その感想とまた私が飛行機に乗ることが初めての為、そのことも報告したいと思います。まず飛行機からなのですが最初に予約を取りました。その時に車いすであること、バッテリーの種類を伝えました。車いすということで1時間前に行かないといけません。そこで飛行機に乗るため手動の小さい車いすに乗るのですが、私は身体が大きいためどちらかのアームサポートがキツキツでした。(写真1)もちろんベルトできつく縛ってもらいました。



写真1

また人の手で「よいしょ」で移してもらうためもうちょっと痩せないとなあつくづく思いました。手動の車いすを押してもらい飛行機の中まで行き、座る座席に「よいしょ」してもらいます。手動の車いすの乗るときも飛行機で座っているときもロホクッションをお尻の下に置いてもらいました。飛行機の中ではベルトで座席と身体をしっかり固定してもらいました。初めての飛行機でしたが乗ってみるとなんてことはなかったです。このときはたくさんの車いすユーザーがいたため、説明をそんなにしなくてよかったのですがもし1人だったらテンパっていたと思います。また飛行機会社の人がこの日は1年で一番修学旅行生が多いと言われていました。

沖縄に着き、ゆいレールでおもろまち駅に向かいます。沖縄には電車が走っておらず、このゆいレールといわれる跨座敷(ござしき)のモノレールが走っています。驚いたことはスロープが自動で動きそのまま乗れたことです。(写真2)今まで電車やバスに乗るときに駅の係員やバスの運転手がスロープをもってきて乗っていました。しかしゆいレールは人の手がなくても一人で乗れました。



写真2

おもろまち駅から送迎車で会場の沖縄県総合福祉センターに向かいました。その日はM.Hさん

の演題を聞きました。スキー体験を話されていてチャレンジすることの大切さ、準備の大切さを知りました。夕食は首里天桜という沖縄料理店に行き、沖縄料理を満喫しました。



2日目はM.Rさんの演題を聞きました。演題の内容は1日目に発表されたM.Hさんのスキー体験の介助をされた話で、重度の障がい者をサポートすることはとても大変で体温調整できないM.Hさんを夜遠しサポートされていたという話しは一番記憶に残っています。

昼食を食べる午後からの予定を考えているとき、まさかの出会いがありました。私は趣味でハーモニカを演奏するのですがネットで動画を見ていたら同じ障がい者でハーモニカを演奏される方を見つけ沖縄で住まれていると知り、今回まさかの出会うことが出来ました。同じ趣味があるということで意気投合しいつか一緒に演奏しようと話し連絡先を交換しました。

その後、首里城観光をしようと決まり行きました。しかしうまく乗れるバスがなく1時間以上も走ることになりやっとの思いで着きました。世界遺産に登録されていただけあってとても雄大で感動しました。しかも中が整備されていてスロープ、エレベーター、階段昇降機がありバリアフリーになっていたことは驚きでした。

首里城を堪能して帰っていた時最悪の出来事が起こります。車いすの充電が無くなってしまいました。昨日の夜、ランプが全部点いていたので大丈夫と思い充電しなかったためです。親睦会会場までの距離は1.2キロメートルで上り坂や下り坂でほんとに押し上げていただいた2人には申し訳なかったです。ごめんなさい。皆さまも外泊した

ときは絶対に充電を忘れないように気を付けてください。帰ってからは親睦会の間充電していました。それでも久しぶりに会う方、初めて会う方たくさん出会い話すことが出来たことは貴重な良い思い出でした。



3日目はT.Hさんの演題を聞きました。京都のお寺巡りの話しをされていてバリアが多いと思われる寺に行くことは難しいと思いますが行くことができた時の感動はとても大きいと話されていて、感動を得るためには下調べや電話して確認することの大切さを学びました。

帰りの飛行機は 行きよりスムーズに乗れ、岐路に着きました。

今回のリハ工学カンファレンスに参加して交流が広がったこと、飛行機に乗るといった初めての経験が出来たこと、いろんな方の話しが聞けて勉強になりとてもよかったです。来年も参加していろんな経験がしてみたいと思います。リハ工学カンファレンス実行委員会の方々ありがとうございました。そしてお疲れ様でした。



会員報告

学生ボランティアと沖縄へ

山本 智章

去る11月13日(金)～15日(日)に第30回リハ工学カンファレンスが沖縄県総合福祉センターにて開催されました。今年の宿泊は東京、しあわせの村、神奈川、そして沖縄と全てが学生ボランティアと参加することになりました。2015年最後の宿泊です。今回も兵庫頸損連の島本さんと学生さん3人と私の5人での旅行になりました。沖縄に行くことが決まり、沢山のことが初めての体験です。初めて行く沖縄。初めて乗る飛行機。初めての2泊3日。この中で一番知りたかったことが、どのように飛行機に乗るかでした。またチケットの予約です。まず航空会社に電話で伊丹から那覇までの往復のチケットを予約します。次に電動車椅子の重量やバッテリーの種類を伝えました。チケットの引換券には期限があり電話予約が終わってから2～3日以内にコンビニで支払うということでした。とても短い期間で焦りました。もう少し長い期間にしてもらえたらなと思いました。あと、電話予約で当日に移乗のお手伝いが必要だと伝えている方が良いと思います。CAさんや男性の方2～3人でお手伝いをして頂けます。

当日、私の家に学生さんに来てもらい両親に伊丹空港まで車で送ってもらいました。受付でチケットの手続きを済ませると航空会社の車椅子に移乗します。私の体が大きいせいか、車椅子が小さく感じました。またタイヤが小さく乗り心地はあまり良いものではありませんでした。



航空会社の車椅子

電動車椅子はというと係りの方がバッテリー等を目視で確認して飛行機で那覇に送ってくれます。出発まで時間があったので昼食を空港のコンビニで買いお喋りをしていました。



リクライニング式車椅子に乗る島本さんと私

ようやく時間となり検査室で荷物の確認やボディチェックをされてから機内に向かいます。機内の通路は車椅子がギリギリ通れるくらいの幅で非常に狭く感じました。この狭いスペースで座席への移乗をします。介助者は車椅子の後ろと前に1名ずつ、車椅子のクッションを座席に移動させる人が1名の合計3名です。後ろの人は脇の下から手を入れて胸の前で固定して上半身を。前の人は膝の後ろに手を入れ両膝を抱え込むようにして下半身を。少し分かり辛いかと思いますが、しっかりと介助者に体を持ってもらい抱えて移乗してもらいました。飛行機に乗るだけで2回も移乗します。那覇に着いても座席から車椅子へ、車椅子から電動車椅子へと片道だけで4回も移乗することが分かりました。正直、飛行機に乗るのも人手がないと大変だなと思いました。

もうすぐ那覇に着くとアナウンスがあり、窓から外を見ると下に雲が見えていて高度が下がるにつれ海が見えて普段は見ることのない景色に思わず記念に写真を撮りました。今度いつ見られるか分からないですから。もちろんCAさんの許可をもらいました。

那覇空港に着いて一言目が「暑い！」でした。11月半ばだというのに那覇の気温は27℃前後で兵庫と比べて約10℃の気温差がありました。私は寒がりです。厚着をしていたから余計に暑く感じたと思います。しかし、それにしても暑い。電動車椅子に移乗してすぐに上着を2枚脱いで、水分補給をして体温調節を行いました。

ホテルまでは那覇空港駅から“ゆいレール”に乗り牧志駅で降ります。駅からは徒歩約10分です。この“ゆいレール”の乗り方に驚きました。ホームで電車を待っていると駅員さんが来てくれたのですが、手にスロープを持っていません。スロープなしで電車に乗れるのだろうか。不安になってきました。電車がホームに着くと駅員さんのリモコン操作でホームの床が上がり、床がスロープになるということでした。



ホームの床が上がる前



ホームの床が上がりスロープに

駅前には国際通りがあり観光客で賑わっていました。13日は夕方ホテルにチェックインして夕食

まで時間があつたので国際通りでお土産を買う場所を散策しました。夕食は兵庫頸損連メンバーで首里天楼（すいてんろう）というお店で琉球料理を頂きました。そこで人生初の海ぶどうを食べププチした触感でとても美味しかったです。

2日目、朝6時起きのはずが7時に起床。1時間、寝過ぎてしまいバタバタと準備。遅刻ではあるけれど、島本さんの講演に間に合い一安心。

お昼は会場で予約していた、お弁当を私だけが食べて他の3人は会場近辺にある“ソーキそば”を食べに行きました。寂しいので私も行きました。

明日の朝食を買いにコンビニへ行くと元プロ野球楽天の斎藤隆選手とバッタリ遭遇。写真をお願いすると快く撮ってくれました。まさか、沖縄のコンビニで有名人と会えるなんて思いもしない出来事でした。嬉しくて明日もきっと良い日になるなんて思っていました。

3日目は自由行動と決めていたので朝はゆっくりと寝て国際通りにあるお土産を買いに行きました。私と学生さんは琉球ガラスのコップを、食べ物に“ちんすこう”のチョコ味を買いました。お昼は兵庫頸損連メンバーでステーキハウスの“ビックハート”で食べました。私はサイコロステーキを注文しました。最終日、疲れた体に栄養たっぷりのお肉を食べて至福のひとつきを満喫しました。「よし、あとは那覇空港へ行って兵庫に帰るぞ」と気合いが入りました。空港での手続きや移乗などスムーズに行うことができ無事に伊丹空港に帰ってきました。最後に、2015年は学生さんとの宿泊を通して“初めての介助者”に伝えることの大切さを経験できたと思います。



最後に伊丹空港で記念撮影

会員報告

第30回リハ工学カンファレンス in おきなわ

兵庫頸髄損傷者連絡会 島本 卓

1. はじめに

2015年11月13日(金)～15日(日)、沖縄県総合福祉センター(沖縄県那覇市)を会場に「第30回リハ工学カンファレンス in おきなわ」(以下、リハ工学カンファレンス)が開催されました。

今回のテーマ「技のちゃんぷるー 御万人(うまんちゅ)を支えるテクノロジー」です。リハビリテーションに関係するさまざまな分野の参加者がそれぞれの立場から現状と課題について発表を行いました。まさにちゃんぷるー。

私はリハ工学カンファレンスに参加、当事者発表と初めての経験できたことを報告します。

2. 兵庫から沖縄へ

伊丹空港で集合!同じ便で行ったのが兵庫頸損の山本さん、学生のS、M、Hさんと私の5名です。

車椅子利用者が飛行機に乗る場合、機内に入るのに車椅子の乗換えをしなければ搭乗をすることができません。

機内については、乗客同士が通路ですれ違うことも大変なぐらいの狭さです。普段使っている車椅子では座席にたどりつくこともできません。そこで写真のような後輪が取り外せてひじあても邪魔にならないように出来る「搭乗用車椅子」もあります。(写1)



写1 機内に入るときは大きなタイヤを外す
新幹線、電車なら「補助席または多目的でいい

か!」などと車椅子利用者なら体験されるとおもいます。車椅子だから乗れないんじゃないかなど、私も最初は不安がありました。空港に問い合わせをすれば「お手伝いのお問い合わせ」にて、とても丁寧に対応してくれます。私のように体を支えられない場合でも、リクライニング車椅子を貸してくれるので安心です。(写2)



写2 リクライニング車椅子

3. 車椅子利用者が使いやすい

飛行機を利用する際に、普段から使っている、電動車椅子、介助用車椅子のまま利用できたらどれだけ楽でしょうか。乗り換えによって、その度に衣類のシワ、摩擦による皮膚への負担が心配なことでした。乗り換えることもなく機内に入れたら、多くの障がい者が飛行機を利用しやすくなると思いました。市バスのように座席を折りたたみ、スペースに車椅子のまま利用したいです。

4. リハ工学カンファレンスに発表デビュー

リハ工学カンファレンスは、障害のある方のリハビリテーションを支援する機器や技術について、リハビリテーションに関係するさまざまな分野の参加者が互いに理解できる言葉で納得できるまで討論することを目的として、毎年1回開催しています。

私は2日目(14日)に、演題名:重度障害者の住環境改善に関する現状と課題-第4回全国頸損

連・日本リハ工学協会合同シンポジウムの報告と今後の展開-をテーマに発表をしました。

車椅子使用者が快適な生活を送る上で住環境整備はとても重要でありながら、当事者が満足を得るためには多くの課題があります。満足のいく住環境を得られたら、障害者にとって「自分らしさ」と同時に「QOLの向上」へと繋がることで、社会参加しやすくなると思います。

障害当事者や支援者が必要とする情報共有ができていないことも挙げられます。現状は「どこに相談すれば要望に応じた住環境改善がおこなえるのか?」「車椅子使用者にとって、どのような住宅が住みやすいのか?」が解決されないまま障がい者は生活を送っています。障害当事者が必要とする住環境整備について、自ら声を上げ行動していくことで、支援者が必要としている情報になると思います。

障がい者が求めているニーズも個々に違います。障がい者の「生活の選択肢」の確立のためには、専門家との連携と当事者本人がコーディネーターとして積極的に関わることが重要だと感じています。住環境整備を進めていくには課題解決と支援するネットワークの構築が必要と発表しました。

リハ工学カンファレンスに参加して、障がい者に関わっている多くの専門家と意見交換をすることができました。誰も一緒に意見を出し合い、考えることのできる良い機会でした。障がいのある方たちの生活に活かされる技術開発につながると思いました。

6. 裏話

発表当日の朝、会場に向かうシャトルバスが道を間違えるハプニング。発表時間ギリギリでの会場到着に発表データの登録もできないまま発表しました。ここまで緊張した経験はありませんでした。発表時間の10分がとても長く、もう頭が真っ白になっていました。なんとか発表を終え、ホッとしたのか体温急上昇と低血糖症状でふらふらでした。せっかく沖縄に来たのだから、やはり「ソーキそば」だろ! ということで、会場前にあるお店に行きました。めちゃくちゃお肉もトロトロで美味しかったです。体調のことを忘れて、本場の味を楽しみました。(写3)



写3 さわやか5人組!

サイダーをイッキ飲み、コンビニにクーリング用の氷を買いに行き冷やしました。結果、熱は下がらないまま懇親会に参加しました。私は、環境が変わると必ずといえるくらい熱を出してしまうんです。体調がピークにきたので、懇親会を早めに出ることにしました。シャトルバスで最寄り駅までの送迎があったので会場入り口まで行くと、出発時間が変更されていました。外は台風のような暴風雨で前が見えないくらいの激しさで、最寄りの路線バス停まで行こうと試みましたが、断念してシャトルバスを待つことにしました。大雨警報発令もありましたが、シャトルバスで最寄り駅に着く頃には雨も上がり、宿泊するホテルの近所の薬局で薬を買って落ち着きました。

7. まとめ

私にとってリハ工学カンファレンスでの発表は、これからもリハ工学カンファレンスで発表する第一歩になりました。「自立生活」を決意するきっかけにもなりました。地域生活を自ら経験することも、これからのセルフヘルプにつながると思いました。事故や病気で障がい者になったとしても、そこからどのようにすれば諦めずに人生を楽しむことができるのか。頸髄損傷者だから伝えられることがたくさんあると思いました。

次回は、高知で2016年8月26日～28日に開催されます。私は高知で発表できるように準備をしていきます。みなさん、是非会場で会えるのを楽しみにしています。

会員報告

第30回リハ工学カンファレンス in おきなわ

兵庫頸髄損傷者連絡会 B・Y

兵庫頸損のB・Yです。

2015年11月13日、「第30回リハ工学カンファレンスinおきなわ」に参加してきました。

今まで噂には聞いていましたが参加は初めて…。今回なぜ参加することに決めたかと言いますと、開催場所が大好きな沖縄だったから!! 以前は毎年友人と沖縄に行っていた私ですが、最近忙しくてなかなか旅行に行けず、5～6年ぶりの沖縄でした。今回はプチ一人旅。現地で友人と待ち合わせをしていて、往きは別々。一人で飛行機～(‘_’)ちょっとドキドキ! でもワクワクの方が大きい!! 航空会社の車いすへの対応も年数が経てば変わるものです。搭乗手続きも機内用車いすへの乗り換えもリクエスト通りでスムーズ。あっという間に那覇到着。

空港から会場の沖縄県総合福祉センターへは、ゆいレール(モノレール)でおもろまち駅まで行き、そこからは送迎バスがあるとのこと…。まずは初ゆいレールに挑戦! なんて乗りやすい! 感動です。スロープがいとも簡単にホームから出てきました(@_@) このシステム、阪急にもつけて欲しい…(笑) ゆいレールは「空中散歩」と言われています。地上8m～20mの高さを走るの景色がとてもきれいで気持ちいい。乗っているだけで観光気分です。おもろまち駅にはDFSがあります。バスが出るまで少しだけ時間があつたので、もちろんお買い物(^_^)v ブランド品だけではなくて沖縄のお土産も置いてあるので必見ですよ。送迎バスはリフト付きで安心して会場へ向かいました。

リハ工学カンファレンスは3日間開催されていますが、私は初めてだったので何も考えず1日のみの参加にしました。これは失敗でした。やはり3日間参加した方がよかったです。事前参加の手続きをすることで参加費も割引がありますし、事前参加登録者のみ論文集のダウンロードができ

ます。予め論文を見て予習していくことで当日の動き方が全く変わってきます。興味のある発表を無駄なくまわれるので時間が有効に使えるわけです。今回は事前参加登録しようと思いました。

今回初めてリハ工学カンファレンスに参加したのは大好きな沖縄開催だったこともあるけれど、兵庫頸損の宮野さんのチェアスキーの話を聞きたかったのです。沢山の方のサポートを受け、見事にチェアスキーを操る姿は第4頸髄損傷者とは到底思えず…、ただただ感動でした。何でも諦めたらダメってことを改めて教えられました。旅行を快適にする機器の話もあり、うんうんと頷くことばかり…。自分の経験や困ったことも被ってきます。勉強になりました。福祉器具を開発されている方や頸損の皆さんにも、もっともっと聞いてほしいなと思いました。その後もいくつかの発表を聞き、知り合いの皆さんに挨拶して会場をあとにしました。

リハ工学カンファレンス後は友人と合流し、美ら海観光したり話題のイオンライカムで知人に会ったり…。旅を楽しみました。やっぱり旅が好き。沖縄は私の心を揺さぶったみたいです。

次回のリハ工学カンファレンスは、これまた私の大好きな高知で2016年8月26日～28日に開催されます。高知の8月の暑さはすごいです。あの暑さに負けないように今から体力つけなきゃ!! ひろめ市場で塩たたきも食べなきゃー(笑)

その土地でしか味わえないバリアフリーとバリアフル。色々あるけど行ってみないとわかんない。ならば行ってみようか…。今回の沖縄は私に考える時間を与えてくれたようです。そして、心はずでに高知へ飛んでおりまーす!!

最後まで読んでいただきありがとうございます。

活動報告

みんな集まれば心も身体も温まる

兵庫頸髄損傷者連絡会 米田進一

去る 12 月 12 日(土)、神戸市役所の 24 階にある韓国料理店の「百濟」にて、兵庫頸髄損傷者連絡会主催の忘年会を行いました。年度末行事にも沢山の仲間が集い、とても楽しかったのでその報告を致します。

11 時過ぎに鳥取県から初参加された 0 さんと合流し、一緒に会場のある神戸市役所へ向かいました。ロビーに着くと何名か来ていたので早速受付を開始し、開宴 30 分前になり店内のテーブルの配置を土田さんと伊藤さんをお願いしました。



2 年振りの忘年会に参加された三戸呂会長

続々と参加者を会場へ誘導し自分も中へ。車椅子が 12 台、介助者 11 名の計 23 名が定着し、飲み物が全員行き渡った所で、2 年振りに復帰された三戸呂会長の開宴スピーチそして乾杯！

料理も皆さんの元へ運ばれて行き、私の前にも「とうふチゲ」が到着！見るからに身体も温まりそうな唐辛子の朱色？イヤ、赤色でしょうか。



とうふチゲセット



宴の様子

店内から神戸を一望できる場所で和気藹々とした雰囲気参加者が普段聞けない情報交換や、色んな方々とお話しを楽しまれている中、数時間があっという間に過ぎ、そろそろ閉宴時を迎え、山本さんが今年最後の締め括りの挨拶で忘年会はお開きになりました。店の前で記念撮影し、行事を無事に終えられた事を嬉しく思います。また初参加された方や、遠方から参加された 0 さんが笑顔でお話しを楽しんでおられたので、開催する側にとっては非常にやりがいがありました。

今年は昨年より暖冬ということもあり日中は天候にも恵まれ晴れでした。前日までは全国的に雨風が酷く JR 新駅の「摩耶駅」で工事現場の足場が倒壊し、神戸ルミナリエの装飾も一部決壊していた為、一日ずれていたら中止せざるを得なかったかもしれない、これも偏に皆さんの日頃の行いが良かったのでしょうか。

ご参加頂いた皆様、ありがとうございました。



集合写真

忘年会に参加して頂き ありがとうございました！！ 参加された方からコメントを頂きました



初めて忘年会に参加したんですけど、楽しい機会を来年に、活かしていけたら良いなと思います！



いろいろ、お話しすることが出来て、楽しく過ごせました！



今回初めて忘年会に参加しました。いろいろと情報や体験談を聞くことができよかったです。料理もおいしくボリュームもあり大満足でした！



会場は広くてよかった！
来年は、もっとたくさんの人に出会いたいな～

編集 土田

会員報告

大阪頸髄損傷者連絡会「新年会」

兵庫頸髄損傷者連絡会 土田浩敬

皆さまこんにちは。
寒い日が続きますが、いかがおすごしでしょうか。
先月24日、毎年たくさんの方が集まって行なわれる、大阪頸髄損傷者連絡会の新年会へ参加して来ました。その報告としてお伝えいたします。

数十年に一度の大寒波に見舞われる中、体温調整が難しい頸髄損傷者がたくさん集まりました。久しぶりに顔を合わせて、近況をみなさん語り合いながら、食事や会話を楽します。

“普段は余り外出はしないけど、新年会には参加する”“毎年新年会を楽しみにしている”、そんな思いを持たれた方が多いのです。そして、新年会で新たな繋がりを見つけて、情報収集の輪を広げる方も。いろいろな意味合いがあるとは思いますが、共通していることは、「みなさん楽しみたい!!」ということ。

大阪府立大の作業療法士科の学生達が、大阪頸髄損連の新年会実行委員の方達と一緒に準備を重ねて、私達を楽しませようと考えてくれました。赤尾会長から挨拶をいただき、乾杯の音頭を柏岡さんと繋がれて、新年会が始まりました。みなさん食事をしながら、交流を楽しんでいる模様。



フリータイムで団らん中

フリータイムの後は学生がランダムにインタビューしてまわります。ただのインタビューでは無く、某テレビ番組からヒントを得たのでしよう、テーマが書かれたサイコロを振って、出たテーマ

をインタビューを受ける方が答える。学生も仮装をして、和やかな雰囲気となりました。

ビンゴゲームでは、景品があるということでみなさん真剣な様子。なかなかビンゴが出ない中、一等賞は大阪府立大OBの方。ビンゴのカードとにらめっこしていたのですが、途中から諦めモード、みなさんと楽しいトークで盛り上がりました。

終盤では学生達が学生服に着替えて、みんなで「UFO」と「学園天国」を振り付けつきで熱唱。最後はお約束の記念撮影。



最後は記念撮影

いやいや今年も大いに盛り上がり、みなさんも満足して帰られたのではないのでしょうか。

寒い中、行なわれる新年会ですが、帰る頃には、心も体も温まり、今年も一年頑張ろうと胸の内に秘めて、日常に戻っていきます。頸損には大変なことや、上手くいかないことは付き物ですが、そんな日常を少しでも忘れさせてくれる、大阪頸髄損連の新年会に、また皆さまも参加されてはいかがでしょうか。

以上を持ちまして、大阪頸髄損傷者連絡会「新年会」の報告を終えたいと思います。まだまだ寒い日が続きますが、皆さまお体に気をつけて下さい。

連載

＝褥瘡（じょくそう）＝

～人生観が変わる？～

三戸呂 克美

まず始めに、今回の緊急入院に関しまして会員のみなさん、ご支援、ご協力いただいている多くの方にご心配とご迷惑をおかけしたことをお詫び申し上げます。そして、昨年 11 月に無事退院したことをご報告いたします。

入院から退院までのいきさつを簡単に述べますと、平成 26 年 3 月 4 日お尻にできていたキズが悪化、神戸市須磨区にある S 病院に緊急入院。同年 4 月 たつの市にある県立リハビリテーション西播磨病院に転院。1 年半の入院生活を終え平成 27 年 8 月 17 日退院いたしました。しかし、完治したキズが再発、県立リハビリテーション中央病院に再入院となり治療。同年 11 月 9 日無事退院いたしました。

頸髄を損傷して 36 年間、自分なりに気をつけていた身体のケアでしたが、今回のキズでそれまでつくってきた生活が音を立てて崩れて行きました。入院中は天井を見ての毎日。何でこんなことになったのか、と自問する声が頭から離れない。そんなショックから立ち直れたのも、多くの友人、知人に励ましのお言葉をいただき、直接的、間接的にご支援いただいたことは本当にありがたく感謝の気持ちでいっぱいです。また「自分一人ではない」、ということはこの度ほど強く感じたことはありません。

おりしも、入院 3 カ月後には兵庫頸損連絡会主催の全国総会を控えていたことと重なり、多くの皆さんにご心配、ご迷惑をおかけすることになりました。全国総会も若い会員の皆さんが力を合わせて頑張っていたおかげで成功裏に終えたことを聞き安堵して治療に専念できたとありがたく思っています。今年は再起の年にし、もう一度自信を取り戻せるよう頑張りたいと思います。

さて、頸髄を損傷すると四肢・体幹マヒの一次障害があり、二次障害としてあげられるのが排泄障害と褥瘡です。頸髄損傷者ならキズの大小にかかわらず一度は経験されたと思います。と、いうことで次号から「褥瘡」に関して自分の経験を交えながら人生観をも変えるほどの褥瘡の怖さとどう付き合うかについて寄稿したいと思います。

to be continued

<行事のお知らせ>

日 時	内 容
4/16 (土)	兵庫頸髄損傷者連絡会・支部総会
4/21 (木) ～23 (土)	バリアフリー2016
5/22 (日)	全国頸損・リハ工学協会合同シンポジウム 「生活の中での褥瘡 その向き合い方」
5/28 (土)	全国頸損総会「愛知大会」(名古屋)

兵庫頸髄損傷者連絡会・支部総会

日時：2016年4月16日(土) 13:00～16:00

場所：〒662-0844 兵庫県西宮市西福町15-12 「西宮市立若竹生活文化会館」第6会議室

バリアフリー2016

日時：2016年4月21日(木)～4月23日(土) 10:00～17:00

場所：〒559-0034 大阪市住之江区南港北1-5-102 「インテックス大阪」

全国頸損・リハ工学協会合同シンポジウム

「生活の中での褥瘡 その向き合い方」

日時：2016年5月22日(日) 13:00～17:30

会場：練馬区立・産業プラザココネリホール[〒176-0001 東京都練馬区練馬1-17-1]
(西武池袋線・都営大江戸線練馬駅隣接)

参加費：会員500円非会員1,000円

2016年度全国頸髄損傷者連絡会総会「愛知大会」

場所：愛知県名古屋市

日時：2016年5月28日(土) 午後

プログラム 1日目 ①講演会：「障害者差別解消法の現状と課題」(仮)
講師：佐藤 聡 氏 (DPI 日本会議 事務局長)

②全国総会議事

2日目 自由観光

宿泊は各自手配していただくことになる予定です。

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～

今回の縦横夢人は、特集に「自助具～私たちの便利グッズ～」と題して私たちが日常生活で使用している便利グッズを掲載しています。沖縄県で開催されましたリハ工学カンファレンス in おきなわには、兵庫から多数の参加者がありました。重度障がい者が飛行機に乗り出かけることが可能だと実感しました。そして忘年会、待ちに待った我ら兵庫の会長三戸呂さんが活動に復帰されたことは大変嬉しく思います。若手メンバーにとっては、良い刺激になり会活動がさらに活発になるのではないかと考えています。まだまだ寒い日が続くと思いますので、くれぐれも体調管理にはお気をつけください。(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』2016 冬号 (NO.11)

2016.2.15.

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 土田浩敬

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