

2016年5月16日発行

縦横夢人

2016年 春12号



2016年4月16日 西宮市立若竹生活文化会館 第6会議室にて 支部総会集合写真

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

「差別解消法」

I・Y

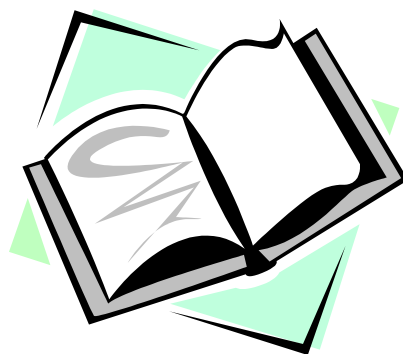
桜の花がきれいに咲き誇り、春のおとずれを知らせてくれました。

ついに、4月1日に障がい者の思いが実現し、差別解消法が施行されました。差別解消法が、施行後3年を目途に、必要な見直しを検討するとなっています。3月に、勉強会に参加してきましたのですが、この制度を日本全国の人に浸透させるため、自分がどういう行動をしていくべきなのかしっかりと考えて、日々生活していこうと思いました。

「縦横夢人」も少しでも差別解消法を皆さんに知ってもらい、役に立てる情報を届けられるよう、頑張っていこうと思っていますので、これからもよろしくお願いします。

も く じ

特 集	『頸損者の趣味！エンジョイ！～こんな楽しみがあるよ～』	
	(N、K、T、赤尾、O、平野、M、I、大竹、K、S、麩澤、徳政、N)	・・・ 2
会員報告	「真田幸村ゆかりの地へ」	(坂上正司) ・・・ 17
会員報告	「バリアフリー2016」	(土田浩敬) ・・・ 18
会員報告	「障がい者差別解消法セミナーに参加して」	(I・Y) ・・・ 19
会員報告	「頸損者の慢性期における身体ケアの注意点」	(土田浩敬) ・・・ 20
会員報告	「自立生活は突然に！」	(山本智章) ・・・ 21
	「責任と権利」	(谷本弘蔵) ・・・ 22
活動報告	「第6回支部総会報告」	(宮野秀樹) ・・・ 23
連 載	「褥瘡(じょくそう)②」	(三戸呂克美) ・・・ 31
行事のお知らせ	・・・・・・・・・・・・・・・・	・・・ 32
入会案内	・・・・・・・・・・・・・・・・	・・・ 34



特集

頸損者の趣味！ エンジョイ！ ～こんな楽しみがあるよ～



「サンゴ礁の中を泳ぐ様子、周りには多くの熱帯魚」

日常生活のなかで頸損者にとっての楽しみや趣味等にどのようなことがあるのだろうか。皆さんは普段、どんな趣味を持って楽しんでいますか？私が個人的に大変気になりました。そこで今回の特集は「頸損者の趣味」と題して頸損者からいろいろな楽しみや趣味について書いていただきました。中には“こんなことができるのか”と驚くような趣味もあります。いろいろな趣味がありますので、もしかすると皆さんの中にも興味がある方がおられるかもしれません。今回の特集には全国から、たくさんの方々にご協力をいただきました。楽しむことは大事だと思います。原稿を読んでいるだけで、楽しんでおられる様子が伝わってくると思いますよ。是非ご覧ください。 (山本 智章)

美術館に行こう

N・M

みなさん、こんにちは。今回、趣味についての原稿依頼があり美術鑑賞について書かせてもらいます。受傷してからの趣味になります。ここ4~5年は、神戸の病院に受診した帰り、近くにある兵庫県立美術館に寄る事があります。最近では、富岡鉄斎展を鑑賞しました。一般的な感想になりますが、なんとも言えない雄大な山水画でした。かれこれ、この美術館には10回ほど行ったと思います。画家の中には、意図



的な崩し作品や現代アートなど、色んなタッチの傾向や手法の作風があり、上手いのか下手なのか。凡人には到底理解できない作品もありました。ただ、画家の作風の一つ一つに個性が主張しています。

これはなんだろう。どんな意味があるのだろうか。正面から見たり斜めから見みたり、距離を置いたり近づいたり他にも視点を変えるだけで気が付く事、作品の雰囲気もガラッと変わるのも面白い所で、鑑賞する側の見方や感じ方も人それぞれです。何度か絵画鑑賞をして思うのですが、見方や感じ方でガラリと変わる。絵画を見る微妙な距離感と人との距離感は似ているような気がします。得てして一つの方向に囚われるなっことですかね。



それでは、兵庫県立美術館について説明します。館内について、館内受付で障害者手帳を提示すると、障がいのある方は各観覧料金の半額、その介護者(1名)も半額になります。建築物は安藤忠雄氏の設計で、コンクリート打ちっ放しの無機質な外構になっていて、私的には、上から光が差し込む地下駐車場からの円形テラスが気に入っています。他にも美術館には見どころが多く、野外エリアは目の前に海もあり、時間がある時や天気の良い日は、のんびりと缶コーヒーとパンを買って食べたりします。昼間と夕方には、景色も変わり時間を忘れ海を眺めてたたずむのもおすすめです。もちろん、1F「カフェ」2F「レストラン」があり車椅子で食事できます。

駐車場について、地下駐車場があり駐車場からエレベーターで館内に移動できます。手動車椅子では大きさも問題はありませんが大型電動車椅子には少しエレベーターが狭く思えました。

最後になりますが、展示作品は、3ヶ月ぐらいのサイクルで変わります。天候に左右される事もなく、空調設備も整っていて美術館は車椅子でも入れるので興味のある方は、近くの美術館へ是非行って見てください。気分転換にはもってこいです。絵のタッチも面白いもので表現の自由は千差万別です。



車椅子マラソン

沖縄県 K・H

初めまして。沖縄県在住のK・Hと申します。この度は兵庫頸損連絡会の機関紙「縦横夢人」に投稿させていただく機会を与えていただき感謝します。私は約6年前の29歳の時に柔道の試合中の事故で頸椎を脱臼骨折(2、番3番)しました。受傷後は気管切開の手術を受け、人工呼吸器を使用して入院生活を送っておりました。急性期病院から九州の病院に転院し、リハビリの末、受傷から約8カ月後に呼吸器を完全離脱することができました2年近くの入院生活を経て、現在はチンコントロール電動車椅子に乗って地域で生活しているところでもあります。さて、この度は「私の趣味」を紹介させていただきたいと思います。私の趣味は車椅子マラソン大会に参加することです。私が初めて車椅子マラソン大会に参加したのは、平成24年の「ぎのわん車椅子マラソン大会」でした。受傷前はフルマラソンに何度かチャレンジ経験もあり、車椅子でのマラソン大会の経験は初めてであったのでワクワクした気持ちで参加しました。その大会では1.5kmのトリムの部に参加しました。短い距離ではあったのですがゴールした瞬間の達成感には言葉に表せない程の嬉しい思いでした。両手両足の自由を奪われた絶望から自分自身にも出来る事があるのだと自信と希望を取り戻す事が出来た瞬間でありました。それからというもの、様々なマラソン大会に参加するようになり、これまで計6度の大会を完走しました。時には知人が作成してくれたバットマンお面を被り、コスプレ姿で参加したりと楽しんでいるところでもあります。



↑ 鳥里 知人と完走



↑ 知人と共にバットマン姿で完走



↑ 完走後 仮装した参加者と共に記念撮影



チンコントロール電動車椅子で3km! 完走

↑ 昔とアゴが鉄ラこねました

障害者ダイビング

T・Y

。今回は障害者ダイビングと昨年秋の石垣島ダイビングについて紹介します

僕がダイビングを始めたのは2007年でした。和歌山の白崎海岸で体験ダイビングを何度か経験した後、障害者ダイビングのライセンスを取得しました。次は沖縄とと思っていましたが、初めての沖縄は現地まで行ったものの台風の直撃で潜ることができず…今回はその時以来の沖縄ダイビング再挑戦でした。僕が潜るときは、介助者に後ろから抱えられた形で潜ります。意思疎通は僕の場合、うなずくか首を振ることでします。呼吸もフルフェースのマスクなので難しくありません。耳抜きさえできれば快適に潜れます

石垣島では

2日間で合計4本潜りました。白崎海岸ではいつも海岸から潜っていますが、今回はボートでポイントまで移動してから潜ります。いい天気でも波も穏やかでしたが、それでもかなり揺れました。はじめの、うちは10m近くという今まで経験したことのない深さに耳抜きがなかなか出来ず苦勞しました。石垣の海は透明度が高く、サンゴ礁や色とりどりの熱帯魚などをはっきりと見ることができました。水温が高いのも寒さが苦手な僕にとっては有難く、海から上がった後も沖縄の強烈な日差しであまり凍えずに済みました。今回は運がよく、クマノミやアオウミガメ、さらには一番楽しみにしていたマンタの群れが目の前を泳いで行くのを見ることができました4年越しの夢が叶い、大満足なダイビングとなりました

海の中は陸上とは違う世界が広がっています。水中では浮力が利くので、ある意味で陸上よりもバリアがないのかもしれない。海の中の世界に興味がある方、いかがでしょうか？



ダイビングの機材（フルフェースなので呼吸が楽です）



サンゴ礁の中を泳ぐ様子 周りには多くの熱帯魚



海中にいたアオウミガメ



目の前を泳いでいくマンタの群れ

生の迫力に熱くなる感動

赤尾 広明

僕は多趣味なんですけど、もともと熱しやすく冷めやすいところがあるので、もはや思い出せないくらい、らいすぐに飽きてしまったものもあります。でも、その反面、こだわりの強い凝り性でもあるので夢中になったらトコトンのめり込んでどっぷりとハマってしまうところもあり、もう30年近く続いている趣味もあります。その一つは大きなくくりで言えば「生」で体感すること。コンサートにしても演劇にしてもよく足を運びますが、その中でも特にスポーツは生で観戦することで得られる迫力と一体感がたまりません。主な出没地は阪神競馬場、ヤンマースタジアム長居、王子スタジアムになりますが、最近では何とんでも市立吹田サッカースタジアムです。地元にはサッカー専用スタジアムが完成しただけでも超興奮なのに300以上ある車椅子席のサイトラインは確保されているうえにピッチが近くて臨場感たっぷり。最寄り駅から少し遠いとかエレベーターが狭いとか、バリアフリーの観点ではやや残念なところもあるけど、頸損者にとっては満足いくレベル。チケットは全席指定だけど車椅子席は車椅子席として販売されていて、メインスタンド側、バックスタンド側、アウェイのゴール裏という3つのカテゴリーから好きな位置を選択できます。どこで見ても1□2,000□□□□□□□□□□4□。まで購入できます6月には日本代表の試合も行われるだけに、サッカーファンとしては今後も楽しみです。

アメフトの試合がよく行われる王子スタジアムやエキスポフラッシュフィールドはスタンドがあるので車椅子では行けないので、観戦場所が少し離れた位置になるのは残念だし、京セラドームも遠いので、選手と観客が一体になる感じがあまり得られず、これが僕にとっては趣味を最大限に楽しめる。かどうかの大きな分かれ目なのですよね。生の醍醐味をこれからもどんどん味わっていきたくです。



市立吹田サッカースタジアム



王子スタジアム



東京競馬場

ヤンマースタジアム長居

旅行

O・M

趣味について原稿を頼まれたが、私の趣味らしい趣味がわからない(苦笑)頼まれた伊藤さんに「私の趣味は何だと思えますか?」と聞いてみた。「旅行でしょ!」と言われ、そうかあ?と考える。

私は幼い頃から交通機関を利用するのが怖い、慣れてない場所や乗り物が不安になって全身に力が入り強張る(だから自転車で通える地元の高校へ)。旅行準備も何度も確認しなければ落ち着かない。切符、ホテル、タクシー、など予約がちゃんと取れるのか不安になる。数えきれないくらい旅行に行っているけど慣れない、なぜかな

私の旅行はいつも何かしら忘れ物やハプニングが付いてくる(苦笑)極度の心配性は治るのだろうか

一番の難関は介助者探し、旅行で私は介助者の方にも一緒に楽しく思い出になる旅行が、私にとっても最高の旅行になる、いつもそんな旅行にしたい、だからこそ一緒に行って貰える介助者は大事な。パートナー探しなのです

、初めて私を旅行に連れ出してくれたのは、妹。引っ込み思案な私をちょっぴり強引で活発的な妹2007年のはがき通信懇親会で後押しをして半介助者として同行してくれてから次々と旅行に行き、初めての思い出が楽しみになっていく

私が交通事故に遭い頸損になって病院で身動きできない時に、妹は「お姉ちゃん、オーストラリアに行くのが夢なんですよ!一緒に行こうよ」と当時、中学の妹が私に生きる希望をくれた。初めての旅行から2回目にして2008年には母と妹の3人でオーストラリアへコアラを抱く夢を現実に妹が計画し。叶えてくれた

。妹は看護師で余計に心強く、心配性の私はいつも圧倒される2011年11月に結婚して、今は2歳の双子のお母さんで仕事しながらパワフルに頑張っています。そしてたまに遊びに来てくれる妹家族、双子の姪っ子たちは私の可愛い楽しみ「まゆみおばちゃん」って無邪気な笑顔でメロメロになる、姪っ子たちからまた不思議とパワーを貰っている。「どこへ行ったの?」って妹が姪っ子たちに聞くとスマホ画像を操作しながら嬉しそうに私に話してくれている、私も「どこどこへ行ってきたよ」と話すはまだちょっと興味ない所なのか聞き流す姪っ子たちだけど、もう少し成長したら旅行の話聞いてくれる事でしょう。妹に似て姪っ子たちもアウトドア派みたいです。これからもっと楽しみだなあ!

私は旅行に行きたいと思う気持ちは、まだ知らない初体験がしたいからなのかもしれない。私は独自の発想をするため、時に突拍子のない事も言ったり、したりもする(笑)

ドキドキでおかしくなりそうな心臓と、ワクワクで興奮状態の中で達成感が刺激になり、達成した時の快感がたまらなく、快感なのが旅行後に溢れてくる

そして旅行中に出会えた一期一会にも、素敵な仲間の皆様との出会いが私のパワーになる。これからもこのご縁がずっと続きますように…。感謝

!健康ではないと趣味は成り立たないので、心も体も元気でいたいですね

有人用大型マルチコプターの開発

京都頸髄損傷者連絡会 平野 功

。いつかは自分の操縦で空を飛んでみたい。そんな思いは障害者にもあります
 そんな想いを叶えてくれるのが、有人用大型マルチコプターです。マルチコプターの機体であれば、電動車いすを利用している重度の障害者でも、電動車いすと同じ感覚で操縦できるのではと考え

。2013年の夏頃よりこの開発を始めました

人間が乗れるほどのマルチコプターは海外では作られた例がいくつかあったもの、日本では誰も作っていないようなので、ほとんど自分で情報を集め製作を進めなければなりません。小型マルチコプターの完成品を購入し、構造や部品を調べて設計しました。部品はネット通販を利用して購入し、私の息子や妻、親戚、友人の息子、ヘルパー、事業所のスタッフなどいろいろな方々に組み立ての支援をしてもらいました

2014年9月に浮上試験に成功してからは、徳島大学三輪昌史准教授や空飛ぶクルマを開発中のCARTIVATOR代表)

中村翼氏)と協力して開発を進めています。2015年4月からは機体を徳島大学に移送し、安定飛行の実現のため浮上実験を繰り返しています

今後、有人での飛行試験を実施するため、航空局に対して自作航空機としての登録を申請中で、将来は、誰もが簡単に安全に操縦できる機体を目指しています

。今回のものづくりの経験を生かし、現在、格安の車いす用体重計なども製作しています

<https://www.facebook.com/isao.hirano.758>

http://homepage2.nifty.com/i_hirano/flyingchair.htm



開発中の試作機と



初めての浮上試験の様子



徳島大学に展示中の試作機



徳島大学に集まった開発メンバー

～ 趣 味 ～

R. M

私は週1に、活動市民団体「ミックシュジュージュ」略して「MJ」に通っています。グループ名の由来は、いろんな障がい者・健常者がミックスジュースのように混ざり合って同じ場所と時間を共有しあえる仲間、くつろげる居場所という意味です。目的は障がい者が、家に閉じこもることなく積極的に街に出て、社会参加しながら啓発活動を深めメンバー[一人一人を尊重し]・[自己判断]・[自己決定]できるようになる事を目標にしている団体です。主に小物作成[ブローチ・マグネット・髪どめ]を作っています。私は初め、介助者の手を借りて帽子にリボンをつけていたりしたのですが、自分の手で作りたと思い考えた結果が、家にあった編み物用の鉤針の先に爪楊枝をセロハンテープで固定し自助具に挿入。ペットボトルのキャップを用意し、その中にボンドを入れ爪楊枝の先にボンドを少しだけ付けます。ボンドを付けた爪楊枝の先に好んだビーズを選び付けます。そして、作品の元となる土台に付けていきます。デザインはPCで見つけたり、自分で考えたりですが、その時々色や配置・ビーズの向き等は自分で考えて付けていきます。細かいので、自分的には「リハビリ」にもなり楽しみながらも出来て「一石二鳥」かなとも思いながら作っています。作っている時は、何も余計な事は考える事も無くビーズと一対一です。一番小さいビーズで1ミリの弱、大きくて2ミリのビーズを使います。い楽しく作っています



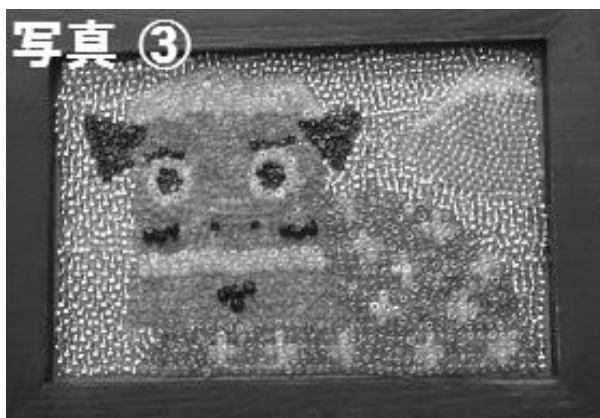
写真①

一番左の画像を元に直接、写真盾の板に貼り付けていきます。下書きは無しです。絵を元に色を見ながらビーズを爪楊枝に一つ一つ付け土台に貼り付けて行きます



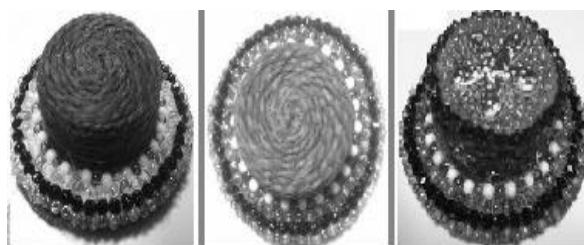
写真②

獅子舞は完成ですが、コレだけじゃ淋しいと思ったのでボンドを乾かした後に、次の段階へ行きます



写真③

日本の獅子なので富士山を付け、更にメタイ獅子が栄えるように金のビーズを回りに貼り付け完成です



このマグネットは、完成までに10日以上掛かりました。色々なビーズを使い、場所や土台の色に合ったビーズを選び、ビーズの向きや位置を考えて付けていき完成させます

～ マ グ ネ ッ ト ～

好きな事

I・W

、僕は昔からの趣味は、アニメとゲームです。アニメはDVD、やビデオを除きCDが約700枚あります
ゲームソフトは約。600。本あります

最近面白いと感じたアニメベスト3は『赤髪の白雪姫』『モンスター娘のいる日常』『月刊少女野崎
くん』です

『赤髪の白雪姫』は、リンゴのような赤い髪の毛を持つ薬剤師の白雪が、自国の王子からの求婚を
逃れるため、隣国に逃げる所から物語が始まります。面白いと感じた所は、主人公である白雪の成長
と、ゼン王子とのストーリーです

『モンスター娘のいる日常』は、「多民族間交流法」という法律がある世界で、舞台は現代の日本
という設定。主人公である男の子の家に、ラミア族（下半身はヘビ、上半身は人間）の女の子は、ホ
ームステイしているところから始まります。面白いと感じたのは、主人公の家に集まってくる、モン
スター娘達が繰り広げるドタバタ劇です

『月刊少女野崎くん』は、主人公の女の子が、高校生で少女漫画家の野崎君、「ファンです」と告
白したためLOVEな気持ちを勘違いされ、色紙にサイン。面白かったのは、アシスタントとなった女
の子が、他のアシスタント仲間と一緒に繰り広げるドタバタ劇、高校生活です

ゲームソフトのベスト3。は、『スーパーヒーロー作戦』『ゼルダの伝説』『カノン』です

『スーパーヒーロー作戦』は、実際には会えないことのないテレビヒーロー達が、手を取り合って悪
を倒すストーリーです。面白いと感じた所は、それぞれのテレビヒーローのストーリーが、混ぜ込ん
であることです。操作はアクションではなく、ロールプレイングなので、そんなに難しくはありませ
ん

、『ゼルダの伝説』は、主人公は魔王の手から、姫とその地を取り戻す冒険物語です。面白い所は
道具を入れ替えながら、謎解きをしていくところです。操作的には、アクションが基本となっている
ので、初めての人には、難しいかも知れないです

、『カノン』は、主人公が、ある雪の降る街に7年ぶりに訪れ、昔の面影そのままに、親戚の少女と
再会した所から始まるストーリーです。このゲームは、選択肢を選んで読み進めていくタイプです
。面白いところは、選択肢により全く違うストーリーが展開するところです

数多くあるCDやゲームソフトの管理を、どのようにしているかと尋ねられたことが何度かあります
。CD、に関しては50音順に表を作り、ファイリングしています。その表通りに50音順で棚に並べてい
ます。そのように保管することで、ヘルパーさんに出し入れを頼む時、混乱せずに済みます
ゲームソフトに関しては、ゲームの機種別に分け、更に50、音順に並べCD同様にファイリングして
。棚に並べています

。これが僕の今現在の趣味です

水彩画を描く

広島県 大竹 保行

絵を描くようになったきっかけをよく聞かれます。5年前の55歳の時、行きつけのデイサービスで、「絵をやりませんか？」と誘われました。絵が特に好きだとか、書いてみようと思ったことは一度もなかったのですが、なぜか「やろう！」と思ったのです。同じレベルの頸損者で口に筆をくわえて絵を描いている仲間を数名知っていますが、「よくやるなあ〜」と、只々、感心しているだけです。た

デッサンは、いつでも書けるように窓際の固定テーブルで、写真を見ながらA4のスケッチブックに書きます。菜箸にエンピツを取り付け、口元はダイソーのサインペンのキャップを付けました。消しゴムとハケも同様です。彩色は、移動できるようにオーバーテーブルで描きます。絵の具は固形透明水彩絵の具、筆はエンピツと同様にします。花形パレットや筆洗など必要な道具は全てテーブル内に収めます。画用紙にデッサンしたものを水彩紙にコピーしてから色付けをします。デッサンで書いたり消したりするので画用紙の表面が荒れて彩色が上手く載らないのです。ヘルパーさんに手伝ってもらう主な事は、下絵・写真のセットと取り外し、筆洗の水替え、パレットの清掃、テーブルの移動コピーなどです。描き方は独学です。インターネットで勉強しました。描いたものをデイサービス、の先生に見せ、意見を伺います。1ヶ月に4〜6枚程度描き、すでに300枚は越えていると思います。絵はスキャナにとってデータとして保存しています。原画は欲しいという人にあげます



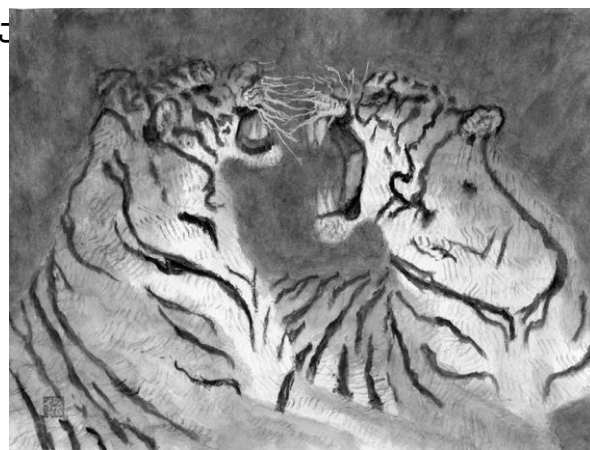
デッサン



彩色



作風・厳島神社の大鳥居



作風・虎

?!オペラ座の怪人に鳥肌

神奈川県聴覚障害者連絡会 K・S

。「趣味は何ですか?」と聞かれていつも困るのですが、しいて言えば「コンサート」に行くこととは言っても年間で2~3回ですけどねえ。落語や“社会風刺コント集団ザ・ニューズペーパー”のライブも観たいのですが、残念なことになかなか近郊では開催されないのです。最近WOWOWでコンサートなども流すので、それで我慢することもあります。やっぱり「生」は迫力があって良いですね、何だか興奮します…。さて、4月に入って、今年初のコンサートに行つて来ました。会場は地元JR川崎駅西口に2004年にオープンした「ミュウザ川崎シンフォニーホール」。東京交響楽団のフランチヤイズホールとして有名ですが、これまでも、フジコ・ヘミング、秋川雅史のコンサート、ミス・サイゴンなどのミュージカルの公演も行われてきました。実はこのホール、東日本大震災で、天井の仕、上げ材の大部分が客席に崩落する被害を受けたのですが、けが人はなく、その後2年間の復旧工事を、経て2013年4月にめでたくリニューアルオープン。自宅から近いし車いすスペースが充実しているので気に入っています。今回も昨年に引き続き「オーケストラで楽しむ映画音楽VII」がある事をネットで知り、チケットを取りました。そして当日…。この時期、映画音楽と言えば「ぜったいスター・ウォーズ!」の勤が的中70名編成のオーケストラの迫力にいきなり引き込まれてしまいました。そして「マイ・フェア・レディ」「王様と私」…。中でも圧巻だったのは、パイプオルガンで始まる「オペラ座の怪人」、まさに鳥肌ものでした。アンコール曲は、ジャズ調の「風と共に去りぬ」。これまた体を揺らすほど、ノリノリ気分させてくれる最高のひとときでした。欲を言えば、今後このホールで葉加瀬太郎のコンサートが開催されると良いなあ…。と思いながら会場をあとにしました。

さあ、良い音楽を聴いたあとは、「あの曲はどうだった、こうだった」とお酒を飲みながらの会話?で一段と盛り上がります…。あっ、もしかして私の本当の趣味って、これ



会場内

ミュウザ川崎シンフォニーホール前

趣味特集：バンド活動

東京頸髄損傷者連絡会 S・A

私は歌うことが大好きです。頸損になってから入院したリハビリ病院では、週一回レクリエーションとしてカラオケ会が開かれていました。年配の方々が演歌や歌謡曲を歌う会でしたが、混ざって参加していました。最初は息が続かなくて一言、一言、息つぎをしていましたが、毎週歌っているうちに息が続くようになっていきました。リハビリ病院から国立障害者リハビリテーション病院（以下国リハ）の機能訓練施設に移った時、軽音楽部があることを知り、見学に行ってもそのまま入部してしまいました（笑）。ほとんどが視覚障害者で構成されている部でしたが、快く受け入れてもらいました。国リハの文化祭である並木祭が一番の大舞台で、当日歌い始めたら貧血になって目の前が真っ白になりながら何とか歌い切った記憶があります。並木祭以外にも夏ライブ・クリスマスライブ・卒業ライブなどを行っていました。国リハにいた一年ちょっとの間、軽音楽部の活動があったからリハビリも頑張ることができたのだと思います。国リハを退所してみんなそれぞれ地域生活を始めた同じ寮にいた頃と違って集まるのも大変ですが、また一緒にバンドをやらないか？と声をかけてもらい、すごく嬉しかったです。車いすでも入れるスタジオを探し、二ヶ月に一回集まって練習するようになりました。並木祭にはOBバンドとして出演させてもらっています。次の5月に初めてライブハウスで演奏することになりました。国リハの講堂でしか発表したことがなかったので、とても緊張しています。みんな働きながらの趣味活動なので大変ではありますが、音楽が大好きな仲間と集まってワイワイ活動する時間は貴重です。これからもバンド活動を続けていきたいと思います



写真の説明※

！左上：夏ライブ！全員浴衣
右上：去年の並木祭

鉄道旅行でリフレッシュ

東京頸髄損傷者連絡会 越澤 孝

地域で暮らしはじめ約20年、趣味の「鉄道」を使い旅行してきました。その間、生活の変化、障害を持つ人への理解、支援機器の活用、バリアフリー、自分なりの楽しみ方など大きな変化がありました。

受傷当時は「電動車椅子で鉄道を使って旅行する」考えられず、事前の情報収集にも苦労して旅行先に行ってみないとわからない、という旅行もありました。それを大きく変えたのがインターネットと電動車椅子などの支援機器の高機能化です。インターネットによる観光地、宿泊、トイレマップなどの下調べや予約などで時間の効率化や安心感に繋がり、電動車椅子の走行距離はもちろん、リクライニング・ティルトなど長時間電動車椅子に乗っていただけること、エアーマットで旅先でもゆっくり寝られることは大きな変化です。

そして旅行ができることは自分自身の体力維持、モチベーション、リフレッシュになっています。現地でのグルメ・名産品の楽しみや障害を持った仲間との交流は毎日の「活力源」になっており、一番大切な時間になっています。

ここ数年は体力も落ち長期の旅行は、移動のペースを緩めたり、帰宅時間を早めたり工夫してきました。旅行をどうすれば楽しめるか？考えたときに「事前準備」にすべてかかっています。体力や体調、コースや宿泊先の下調べ、電動車椅子などのメンテナンス、そして介護者との調整。このどれかひとつでも崩れると連鎖するように旅行を楽しめず、苦い思い出もあります。自分の体力やモチベーションが続く限り旅行、今の生活を続けていきたいと思っています。そして頸損者の生活や旅行について発信していくことも大切だと思っています。



長野山では ノンステップバスで移動



冬のJR青森駅



夕日のきれいな駅 下瀬駅



ローカル線での現地の方とのふれあいが楽しみ

車いすけん玉にチャレンジ中

徳政 宏一

『けん玉』日本人なら知らない人はいない、日本の玩具です。実は私の地元広島県廿日市市が発祥の木製玩具です。現在、けん玉は世界的大ブームとなって全世界で300万人がけん玉をしていると言われています。技もけん玉も今では海外から逆輸入される時代。昔の民芸品のイメージはまったくありません。新しい物好きの私、まずはチャレンジしてみようと思いアメリカ産のけん玉を即購入。しかし難しい！けん玉の基本は膝にあります。車いす使用者で握力も弱く、膝も使えない。けん玉に最も適さない状況（笑）しかし『私のモットーは絶対諦めない、出来なければ出来るまで考えて、工夫してやり続ける』事です。障害は千差万別です。趣味も千差万別、楽しみ方も千差万別です。色々なやり方でけん玉をする事もOK、最近の綺麗なけん玉をインテリアにするもOK。車いすでチャレンジしたい事、その一つがけん玉だったという事です。最近では小さい子どもや高齢者、病院でリハビリテーションの一つとしてけん玉の指導にも呼んで頂けるようになりました。車いす陸上を事実上引退してその後に始めたけん玉。いまはこの難しい日本の玩具に夢中で毎日1時間～2時間何千・何万回と繰り返し、技を磨いています。皆さんもけん玉は選択肢の一つです。皆さんに出来る事、ほんの少し無理をすれば出来そうな、ワクワクする事があればチャレンジしてみたいと思います



けん玉の持ち帰り中



KendamaWorldCup2015



ハノフマイル石田さんとけん玉ショット



館内けん玉講習の様子

私×スポーツ＝ラグビーだけじゃなかった

京都頸髄損傷者連絡会 N・S

まさか、こんなに好きになってしまうとは」…体育館での練習中に、そんなことを考えていま。「した。高校生のときにラグビー事故で車いす生活を送るようになってから、スポーツを「観る」ことはあっても、「する」機会はありませんでした。機能的なことでプレーできないということもあったのですが、すべてのスポーツをひっくるめて考えても、ラグビーの魅力に勝るものが無かったことが。一番の要因だったと思います

出会いは突然でした。大阪頸損連2015年の新年会で糸賀亨弥さんという方から「一緒に遊ばへん？」と声を掛けられ、気付けば堺市の体育館で、必死になってボールを追いかけている自分がいま」。したWheelchair

Football(以下、WCF)という名前のスポーツでした。自走式車いすと電動車いすのプレイヤーが「同じフィールドでプレーでき、コンタクト(激しくぶつかる)プレーも無いため老若男女関係なく参加することができます。その斬新なルール、そして何より糸賀さんの人柄に惹かれてWCFにのめり込んでいきました。練習中の緊張感や、終わった後の爽快感、毎日泥だらけになりながら楕円球を追いかけていた高校生活を思い出していました

WCFは、現在大阪(堺市立健康福祉プラザ)京都、(京都市障害者スポーツセンター)の2チームで、活動しております。誰もが一緒になってプレーできるこのスポーツを、一人でも多くの方に知ってそして参加していただきたいと思っております。興味のある方は、代表の糸賀さん(wfj.itoga@gmail.com)。まで

Let's join us!!



！屋内で行います



代表糸賀さん(左)・Alex(中央)中村・(右)

会員報告

「真田幸村ゆかりの地へ」

坂上 正司

大阪頸髄損傷者連絡会主催の春のレクリエーションに2年ぶりに参加してみた。この企画は毎年3月下旬に各地のボランティアガイドさんに史跡を中心に案内してもらおうというもので、今回は5回目になる。過去には奈良・寺町、大阪・北浜、西宮・宮水&酒蔵などを訪れた。今回は、「真田幸村ゆかりの地へ」と題して茶臼山周辺を巡ることとなった。

集合時間までにあべのハルカスの塚田農場さんで宮崎地鶏で腹ごしらえ、天王寺ミオで時間を潰して集合場所へ。スタート地点は天王寺公園入口の交番前。3人ずつのグループに分かれて出発。まずは、天王寺公園ゆかりの人物ということで6代大阪市長池上四郎（任期：1913年10月15日～1923年11月9日）の銅像。彼は、天王寺公園ができるきっかけとなった内国勸業博覧会や御堂筋の整備計画を7代関一（せきはじめ）とともに推し進めた大阪の功労者ということで銅像となった。つづいて、お城のようなラブホ街を抜けて和気山統国寺へ。やや趣が違ふなあと思っていたら韓国のお寺だそう。南北統一を願って統国寺と名付け、奈良・平安時代に近隣の土木、治水工事を行った和気清麻呂（わけのきよまる）に因んで山号を冠したそう。境内には1989年に崩壊した「ベルリンの壁」の一部が移築されていた。旧東ドイツ（ドイツ民主共和国）側の基礎の立ち上がりひとつとっても民族が分断されることの辛さ、厳しさを改めて思い知らされた。在日朝鮮人・韓国人の人たちが多く定住するこの地域ならではの光景だ。統国寺から谷町筋に出て北へ向かうとかなり下っている。谷底からやや登りにさしかかったところに堀越神社がある。前出の和気清麻呂が大和川や河内湖の排水と水運のために上町台地をここで開削しようとして失敗した跡地とも言われる。おそらく、いろんな思いが詰まっているのだろう。ところで、この企画のタイトルである「真田幸村ゆかりの地へ」はどこへ・・・と思ったところで「茶臼山」登場。大坂冬・夏の陣で家康、信繁（幸村）の東西両雄がそれぞれ陣

取った名勝である。山とは言っても天保山と並んで標高の低さでは日本一、二位を争う山だそう（実のところは前方後円墳）。それでも車いすで登るのははばかられる。銘板を兼ねた記念碑の前で記念撮影。銘板のデザインはアンモナイトのようなので、当地で発見された化石に因んだものと思いきや、そうではないそう。幸村が旗印を六文銭にしたことに比べて、現代人のデザインセンスは淋しいものだ。それはさておき、ここはあべのハルカスを背景に写真を撮るにはいいピクチャーポイントになっている。つづいて一心寺三千佛堂と坂松山高岳院一心寺へ。ここは大坂冬の陣・大坂夏の陣で徳川家康の陣が置かれている。坂松山の山号も家康が贈ったとされている。

一心寺から国道25号線を挟んで北側に安井神社（安居天満宮、安居天神、安居神社ともいう）に向かう。小高い丘に建てられたこの神社はもともとは少彦名（すくなびこな）神が祭られており平安時代の貴族・菅原道真（みちざね）が失脚して太宰府に流される際、立ち寄ったとされていて、それ以来道真が祀られるようになったそう。安居という名はその頃のものとしてされている。近代有名になったのは、信繁戦死の地とされたことに因る。また、大丸の創業者・下村彦右衛門正啓がよく参拝したことで、境内が整備されることになる。

さて、集合場所へ戻るには谷町筋へでれば簡単だが、ガイドさんの計らいで違うルートで帰ることになる。一心寺からは茶臼山の西側に回り込み、通称ちゃぶ池のほとりにできた遊歩道を抜けていく。ここは知る人ぞ知るチエちゃんとヒラメちゃんが遊んでいた池だそう（残念ながらガイドさんはそのことは知らなかった）。大阪市立美術館の前から通天閣を臨むピクチャーポイントもなかなかよかった。大阪の街は中世まではなにわ潟の治水に明け暮れていたと考えていたのだが、上町台地は思いの外活気にあふれていたように感じられた。また、同じ地であっても時代時代で様々な出来事がそこで起こっていることを思うと、同じ街も違って見えてくる。

会員報告**バリアフリー 2016**

土田 浩敬

1、はじめに

こんにちは。先日「バリアフリー2016」へ行ってきました。場所はインテックス大阪内にある広大な会場にて行われ、様々な企業や団体がブースを出しています。私は初日の21日に行ってきたことを皆さまに報告いたします。

2、バリアフリー2016

開催期間は4月21日(木)から23日(土)の3日間です。来場者は、1日目29,059人、2日目31,478人、3日目33,061人の合計93,598人。初日はあいにくの雨降りでしたが、比較的多くの方が来られていた印象でした。

3、初日、雨が降る中のバリアフリー2016

21日、私は雨の中、カッパを着て「バリアフリー2016」の会場である、インテックス大阪へ向かいます。駅までの道中、車椅子に固定出来るような傘立てがあればいいのに、と介助者と話しながら向かいます。それにしても、雨降りのなかの移動は大変です。電車を乗り継いで12時頃に会場に到着しました。例年でしたら、最寄り駅の、中ふ頭駅内のエレベーターが車椅子利用者で混雑し、渋滞になるのですが、今日は待たずにエレベーターに乗ることが出来ました。会場まで、それほど人の多さが目立ちませんでしたが、インテックス大阪に着くと、大勢の来場者です。昼食を済ませて、少し休憩してから会場内を見てまわります。毎年たくさんのブースがあり、どこから見て行こうか迷います。介助スロープにしても、色々な企業が出展されています。また車椅子も国内の有名メーカーから、新しく注目されているメーカー、国外メーカーなど様々です。電動車椅子も機能性に加え、見た目の美しさや格好良さも、近年では充実して来たのではと感じました。会場内を見てまわっていると、車椅子を利用する障がい者もチラホラ見受けられ、頸損連の方達も数名来られていました。休憩場所もいくつか設けられ、何度か小休憩を取りながら観覧して行きました。近頃、

テレビなどでも取り上げられている、介護ロボットもありました。介護ロボットにも実際に介助に関わるものから、会話の出来る、コミュニケーションロボットもあります。これらは認知症予防や、セラピー効果が期待されるようで、この先も多様化していくデジタルテクノロジーが、ますます発展していくのではないかと感じました。

4、おわりに

様々な福祉用具があるなかで、近未来を想像させるような車椅子や、デジタル技術を駆使したロボット等、真新しい福祉用具、福祉機器が見受けられました。ただ、障がい者の意見を、もっと取り入れて欲しいと思う時があります。持ち運びが便利でどこでも持って行くことが出来るスロープや、車椅子に容易に取り付け可能な傘立て、シャワーキャリアでそのまま入浴出来るバスタブ等。こんな福祉用具があればいいな...といった声をもっと届けたい、そして知って頂きたい。誰もが使いやすいユニバーサルデザインが、よりスタンダードになればと願い、今回の報告を終えたいと思います。

**兵庫頸損の「くんと」出会いました**

会員報告

障がい者差別解消法のセミナーに参加して

I・Y

障がい者権利条約が2014年に日本で効力が発生され、その後障がい者差別解消法が今年度の4月に施行されることで3月5日に岸和田市立波切ホールにて障がい者差別解消法のセミナーに参加してきました。第1部はDPI日本会議副議長の尾上浩二氏の「差別解消法について」の講演でした。最初に自分の学校時代の事を話されて、当時は先生が障がいがある生徒に対して差別をしていて、生徒が障がいがある生徒を助けていたという話は驚きでした。「設備、先生の援助、子供たちの手を借りない」との念書を条件に入学したにもかかわらず、生徒が自主的に行動に起こしたと話されて感動しました。今は生徒も先生も障がい児に対して理解があるようで安心しました。大阪では小、中学校でのエレベーター設置率が9割を超えているという話しも驚きでした。私が小、中学校のころには私の学校はもちろん近くの学校でも設置しているのは見たことがなかったです。障がい者が地域で自分らしく生きていける権利がある、対立するのではなく障がい者が共存していくという話は特に印象に残っています。第2部は障がい当事者の事例をもとにパネルディスカッションでした。合理的配慮の話で歩ける健常者には階段が最初からあるけどこれがロッククライミングしないと反対側のホームに行けないという状況だったら？という話をされて健常者には最初から配慮がされていると気づきました。障がい者が家から出てどこに行くにしても一人一人の配慮が分かってもらえれば助かるし、そうやってほしいと思いました。しかし配慮しすぎてそれをいやがる人もいるためこれは難しい問題だと思いました。

この差別解消法は本人、医療、施設、病院関係者などだけが理解するのではなくて社会全体に広めていくことがとても大切なんだと感じました。社会全体に広めていくためにこの法律をもっと勉強して社会全体に広げていこうと思います。

岸和田市立波切ホールに行くまでに階段昇降機に初めて乗りましたので紹介します。時間がす

ごくかかり、乗り心地はあまりよくなかったですし、ずり落ちてしまわないか怖かったです。今の時代、エレベーターの設置が当たり前になってきたこともあり、今回階段昇降機を使えたことはいい体験でした。



段差昇降機

会員報告

「頸損者の慢性期における身体ケアの注意点」

土田 浩敬

こんにちは。2月末日、大阪頸髄損傷者連絡会主催の学習会「頸損者の慢性期における身体ケアの注意点」に参加させて頂いたことを報告いたします。今回は講師として、愛仁会リハビリテーション病院の松岡美保子先生にお話しして頂きました。私自身も膀胱結石が出来やすい体質で、最近では体重の増加など、自分自身も気になる場所がありました。

当日は参加者も多く、皆さんも自身の体調のことについて気にされているのでしょうか。会場となった会議室も、多くの頸髄損傷者（※以下、頸損とする）が集まりました。

頸損で体調面の気になる場所と言えば、褥瘡、肺炎、生活習慣病、泌尿器系のトラブルでしょうか。その他にも、癌などもあり頸損は様々なリスクがあるのだなと実感しました。生活習慣病、メタボリックシンドロームに糖尿病と、私たちの日頃の生活スタイルにおいて、様々な危険性が潜んでいます。



質疑応答の様子

私たちは運動を行って筋肉量を増やし、カロリーを消費しやすくして、体脂肪の付きにくい体を作ることは、なかなか難しいです。私も体重を落とすために、食事の量を減らしたりするのですが、そのせいで栄養不良になり褥瘡ができてしまうことも怖いのです。偏にカロリー消費といえども、

頸損には、ハードルの高い問題であります。障害者スポーツについても述べられていました。私も頑張って腹筋を鍛えて、メリハリボディを目指しましょうか...（腹筋を手伝ってくれる人は大変！！）

その他に、自律神経過反射や疼痛など、人によって程度の違う症状が出るものもあり、まだまだ頸損のことが解明されていないものなのだと改めて知りました。また、それらに効果のあるといわれている薬についても説明して頂き、困っている方にとっては参考になったのではないのでしょうか。

頸損当事者が、主体的にこのような勉強会を開催することはとても大切なことだと思います。私たちのことなのだから、私たち自身が知って、様々な病気を未然に防ぐことが、豊かな頸損者の暮らしに繋がるのではないかと感じた、今回の勉強会でした。またこれからも、この様に私たち頸損の暮らしに役立つ、勉強会などがありましたら報告させていただきます。



最後に集合写真

会員報告**自立生活は突然に！**

山本 智章

今回、自立生活の準備ということテーマとして書こうと思いますが、何から書いていいか迷っています。自立生活とは人それぞれの考え方があり異なるものだと思います。私にとっての自立生活に対する考えを書いてみたいと思います。

始めに、私が兵庫頸損連絡会に入会した理由は同じ障がいを持った方がどのような生活を送っているのか知りたいと思ったからです。また、たくさんの人と交流を通して情報交換ができればと思っていたからです。

他の頸損者の生活が気になったのは入会前に考えていたことがあったからです。それは、親が亡くなってからの生活スタイルです。あまり考えたくないことですが、いつかそんな日が来るかもしれないと漠然と思っていました。そうなれば、今とは全く違う生活になっているだろう。とても困るだろう。まず何に困るのだろうか。介助者を探すことだろうか。住む場所だろうか。不安なことばかり考えていました。そんな思いから情報を求めるようになり入会を決めました。

会活動で様々な行事やイベントに参加していくなかで“自立生活”という言葉をよく耳にするようになりました。この時から“自立とは”何なのか考えるようになり“一人暮らし”をイメージしていました。私は退院してから実家に帰り家族やヘルパーさんの介助を受けて生活しています。この生活が普通だと思っていましたが、知り合った頸損の先輩が一人暮らしをされていることを聞き、とても驚いたことを覚えています。正直、私より重度な頸損者が“一人で生活”しているなんて思いもしませんでした。どんな生活を送っているのか疑問になり、ますます自立生活に興味湧いてきました。

私が思う自立生活とは実家を出てヘルパーさんの介助を受けて暮らすことだと思います。とくに親の介助がなくても生きていけることだと強く思っています。まずは住む場所から決めようと

5～6年前に物件探しをしたことがあります。不動産屋へ行き2～3件ほど物件を見ましたが、なかなか決められませんでした。今思えば一人になることに不安があるから何かと理由をつけて断っていただけかもしれません。物件を決められず、ただ時間だけが過ぎていました。

2011年に血栓（血のかたまり）が左足に見つかり入院しました。この時に“親がいなかったら”と自立生活に対しての不安が大きくなりました。今まで一人暮らしをすることが“自立生活”と決めていましたが、実家での自立生活とは何かを考える時期もありました。今よりもヘルパーさんに入ってもらう時間を増やして実家での自立生活を考えましたが、家族が気を遣うかもしれないと断念しました。その理由に洗濯物や調理など家族の時間に合わすことが難しいと思ったからです。この頃には、家族の負担を減らして実家で自立生活を送る方法を考えていました。兵庫頸損連絡会の活動にも参加せずに家で引きこもりでした。

ある時、頸損連の方に誘われ2014年BBQ大会から会活動に復帰しました。一緒に活動をしていると刺激されるもので、再び一人暮らしをしてみたいと思いました。以前、物件探しをしていた時期に市営住宅に応募したことがあり2015年9月にも応募しました。その結果、嬉しいことに当選しました。まず住む場所からと思っていたので、この日をきっかけに“自立生活”が始まるとワクワクしていました。急に決まったことから、役所へ手続きに行ったりヘルパーさん探しをしたりとバタバタです。当初の予定では3月に入居だったのですが、遅れていまして今も実家にいます。これから始まる自立生活に向けて着々と準備を進めています。はっきりとした日は未定ですが、一人暮らしになってから思うことを今後の縦横夢人で報告できればと思っています。

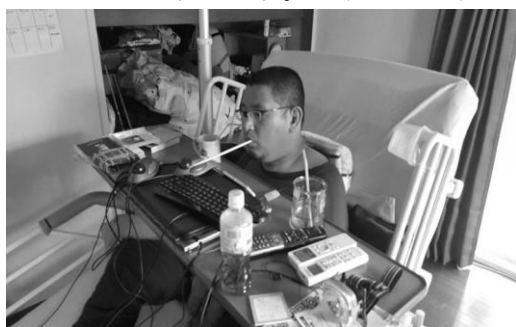
責任と権利

広島県 谷本 弘蔵

とかく障害者は生きづらい。特に困った事態に出くわすと自分が障害者であると思い知らされる。2015年12月から一人暮らしを始めた。したいと思ったのは8年も前、強い理由があったわけではない、むしろ理由付けは後からついてきている気がする。まず困ったのは部屋だ。工夫はできてもある程度低くないとできない、8年間探せど見つからず、よさそうと思えど断られ。そんなこんなで行ったある家を内覧した帰りに、後輩の親御さんに会い、その家は後輩の親御さんのオーナーの家と発覚。「入れ入れ」とあっさり承諾され、住めることに。頸損人生とはふとした、あっさりとした出会いが多い。そこからは怒涛のヘルパー調整、支援時間の取得、親との相談、家電の買いもの、リフトとベッドの引っ越しがあった。そしていよいよ12月1日、一人暮らしはスタートした。

一人暮らしでまず感じたのは食事の大変さだ。メニュー考えるだって一苦勞。買い物に行くだって自分が見て、値段を考えないと意味がない気がする。これは母はすごいなと感じた。次にあったのは孤独さだ。家族と暮らしていた分、最初テレビがなかったりで、とても静かな日々だった。経験としてはいいが、長くは続かない。そして最後にお金のこと、家賃、食費、光熱費、通信費、交際費…当たり前だがすべて自分の中で回さなければならない。当たり前は当たり前じゃない。父はすごいなと感じた瞬間だった。仕事をしていることの尊さを感じ、節約することも覚えていく、日々どう過ごすかもあるし、体に病気・褥瘡もしてはいけない。たくさんリスクはあるが工夫で潜り抜けていくしかない、我慢もあるが長くは続かないから。こうやって書くと悪いことしかないように思えるがそうではない。日々、工夫し過ごすことは楽しいし、新しいことができる今の環境は楽しい。気兼ねなくできる行動も多い。ようは楽しめるかと、楽しむ心持ちができるかだと思う。「住めば都」とはよく言ったものだ。

今も困ることも多いし工夫しきれないことも多い。けどそれは新しいことで楽しいわけでもある。タイトルに「責任と権利」としたが、これは一人暮らしを始める際に感じた事。権利を主張したければ責任を持たねばならない、と思ったからだ。全てのことにあっては、障がい者は生きにくい、だからといって権利ばかりを主張し、責任を持たないというのは違う。いつも後ろについてきている当たり前なことなのだ。ただ日々出かけて、人に会ったりしてみると人生は偶然なのか運命なのか面白いことがあふれている、生きていてよかったと感じる。親に感謝している、周りに感謝して過ごせること、当たり前前に感謝している。これからも自分のしたいことを追求し、自分の人生を豊かにするため幸せになるために生きていこうと思う。まずは恐れずひるまず、行動し外に出ていこう、そう思う。



PC 作業



台所



玄関

活動報告

兵庫頸髄損傷者連絡会 第6回支部総会報告

宮野 秀樹

オッス！宮野ッス！褥瘡治療を終えて退院してきたからちょっとイメチェンした書き方に見てみたッス！そんなワケで4/16（土）に西宮市立若竹生活文化会館・第6会議室で兵庫頸髄損傷者連絡会の第6回支部総会を開催しちゃったので報告するッス！つてもうこの文調で書くのは無理なので普通に戻すッス！

いや～いい天気でした！ド快晴の中での兵庫支部総会。兵庫の行事はいつも天候に恵まれるのですが、これも私の普段の行いがよいおかげなんでしょうね。とにかく頸損には動きやすい心地の良い気温でした。

褥瘡を完治させ約2年ぶりに出席となった三戸呂会長。そして同じく褥瘡治療で4ヶ月半の寝たきりを余儀なくされましたが見事復帰した宮野との迷コンビの復活。加えて膀胱ろう造設手術で入院中であるはずの坂上さん

がサプライズ参加くださったおかげで、数年ぶりの三役勢揃い。とても賑やかで楽しい総会となりました。

活動報告・収支報告・事業計画・予算案等の議案審議を粛々と進め、滞りなく総会が終了しました。新役員体制は前年度と同じですが、褥瘡病院送りメンバーが復帰してきた兵庫頸損連絡会の今年度活動展開はきっとひと味違う！…はず。

今年度は障害者差別解消法施行をきっかけに皮切りに我々を取り巻く情勢が大きく変わり出す年度になる気がします。兵庫頸損連絡会の行事はとても楽しく、様々な出会いがあるので是非とも顔を出してみてくださいね。

これから気温が上昇して一気に暑くなってくると思われます。頸損にとってまた大変な季節がやってくるのですが、体調管理に留意して、どこかで元気に会いましょう！



第6回 兵庫頸髄損傷者連絡会 総会資料

日時：2016年4月16日(土) 13:30~16:00
場所：西宮市立若竹生活文化会館 第6会議室

— 2015年度 活動総括 —

会長 三戸呂克美

総括に入る前に、長年の懸案事項であり我々が望んでいた障害者差別解消法が4月1日に施行されました。障害のある人もない人も同じように暮らせる社会にするのが目的です。差別には様々な事象があります。しかし、障害を理由に日常生活が営めないのは差別以外の何ものでもありません。現在各地で差別に関する条例が検討されています。我が兵庫県でも条例を作成し差別の無い社会を作って行きたいと考えています。そのためにも我々に出来ることは社会に訴えていくことでもあります。差別解消法が施行されたといってもスタートしただけであり、この法を持って我々の生活向上にどこまで役立てるかは今後の活動に係るものと考えます。

障害者差別解消法(2016年04月02日 朝日新聞朝刊より転記)

障害者の差別禁止や社会参加を促す、国連の障害者権利条約締結に向けて整備された国内法。障害を理由とした不当な差別を禁じ、合理的な配慮の提供を国や自治体に義務づけ、民間事業者には努力義務を定める。国は事業者に報告を求めたり、指導や勧告をしたりできる。虚偽報告などには罰則(20万円以下の過料)がある。

それでは総括に入ります

まず、皆さんにお詫びをしなければなりません。年齢とともに体力が落ち体調不良により古参の役員(会長、事務局長、監査)が会運営に関わっていなかったこと。これは不可抗力とはいえ、日頃いくら気をつけていても体調管理を怠っていた本人に責任があるのは言うまでもありません。そんな中で、若い人たちに新しい風が吹き込むように活発な活動が見えてきたのは事実であり嬉しいことと思っています。それが機関誌の充実した内容となって現れたのは大きな収穫とみてよいでしょう。

機関誌(縦横夢人)について

発行については、問題はありません。発行部数や不在者宅への送付による返送などもあり、送付先の住所への照らし合わせ等においての課題もありました。内容については、頸損にとって有意義なものが必要ですが、事業の報告が多かったように見受けられます。今後も報告や情報は必要ですが、頸損に特化した事をカテゴリー化(分野別にする)をして発信して行きたいと考えます。重度頸損者の会員の一人暮らしも増えてきています。特に兵庫頸損連はC4レベルでの一人暮らしが多くいます。応援、支援することができるような情報提供になるよう発信が必要であり、情報源となる機関誌の充実が一層求められます。

事業・活動について

今年度は特に、全国規模の大会などに参加するだけの大会傍観者で無く、シンポジストやパネリストといった運営や発表当事者として参加することが増えてきました。今までは限られた人だけの参加で終わっていましたが、若い人たちが参加することにより自信になり、会活動においても良い方向に向いてきています。今後も、こういった経験を積むことにより自分たちの存在や意見をアピールする場となるよう積極的に参加して行きたいと思えます。

事業については活動報告を見ていただきたいと思えますが、恒例のバーベキュー大会、宿泊訓練、忘年会において継続して実施していることは、会員、支援者を増やすことにつながっています。しかし、内容のマンネリ化により参加者を減らすのは歴史が語っています。（我々古参者も大いに反省しなければなりません。）事業に参加する人は頸損連絡会に何を望んでいるのかを検証し、アイデアを出し検討して行くことが大事であろうと考えます。

セルフヘルプと障害者運動・活動

頸損連絡会の根幹はセルフヘルプであり、「一人じゃないよ」のスローガンの下、多くの仲間が集まっています。しかし、忘れてはならないこととして、我々は生活向上を求めていかなければなりません。障害者運動・活動といった社会参加がその要望に答えられる唯一の動きであり重要なことなのです。会員の多くは頸損連絡会に何を望むかによって、それぞれが違う回答を求めていると思えます。その時の情勢や時代とともに変化して行く中での要望もあり、タイムリーな回答を引き出すためには絶えずアンテナを張り必要とする情報収集に気を配らなければなりません。

最後に、会員個々の活動においては職域、所属団体での活動にも積極的に参加をしてきました。ホームページも充実した内容になりアクセス数も増し、情報を必要としている人からの問い合わせもきています。我々を必要としている人たちの期待を裏切ることなく、今後も皆さんと共に歩める兵庫頸損連絡会を目指していろいろなことに挑戦して行きたいと考えています。これからも皆さんのご支援、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

－ 2015年度 活動報告－

支部活動

2015(平成 27 年)

4. 5	人工呼吸器使用者交流会(西宮市総合福祉センター)(米田)
4. 11	バリアフリー調査(神戸市)(米田)
4. 11~12	日本リハビリテーション工学協会・機関誌編集委員会(土田)
4. 12	頸損当事者面会(神戸市西区)(米田)
4. 15	兵庫頸損連絡会・会計監査(坂上・宮野)
4. 16~18	バリアフリー 2015(インテックス大阪)(土田・宮野)
4. 17	神戸大学医学部保健学科「リハビリテーション工学福祉用具学」講義(宮野)
4. 18	兵庫頸損連絡会・支部総会
4. 19	大阪頸損連絡会・役員会(CIL あるる)(土田)
4. 19	リハ工学協会関西支部 車椅子講習会(JASPEC・ポートアイランド)(米田・島本卓・宮野)
4. 25	縦横夢人話し合い(明石市)(米田)
4. 30	関西学院大学・人権教育科目 006「障害と人権」頸髄損傷者と自立生活 講師(宮野)
5. 7	関西学院大学・人権教育科目 006「障害と人権」講師(坂上・土田・島本卓・伊藤・宮野)
5. 9	縦横夢人折込作業(NPO 法人ぼしぶる)(米田・土田・島本卓・山本)
5. 17	大阪頸損連絡会・役員会(CIL あるる)(土田)
5. 24	しあわせの村事前調査(神戸市)(島本卓)
5. 30~31	全国頸髄損傷者連絡会・全国総会「東京大会」(米田・土田・島本卓・伊藤・山本・宮野)
6. 3	甲子園短期大学「障害福祉論」講義(宮野・土田)
6. 5	神戸学院大学・全国頸損連絡会総会・東京大会報告(島本卓・山本)
6. 7	人工呼吸器使用者交流会(西宮市総合福祉センター)(米田)
6. 14	大阪頸損連絡会・支部総会(CIL あるる)(土田)
6. 20~21	兵庫頸損連絡会・しあわせの村宿泊体験合宿(坂上・米田・山本・橘・土田・島本卓・柏岡)
6. 27~28	日本リハビリテーション工学協会・機関誌編集委員会(土田)
7. 2	大阪頸損連絡会・役員会 (CIL あるる)(土田)
7. 3~5	第 14 回高知福祉機器展バリアフリーフェスティバル(宮野)
7. 11	障害当事者面会(加古川市)(米田)
7. 13	大阪市とのオールラウンド交渉(土田)
7. 25	兵庫頸損連絡会・秋の大バーベキュー～大会打ち合せ(米田・土田・島本卓)
7. 26	大阪頸損連絡会・ピアガーデン交流会(土田)
8. 1	忘年会会場探し(神戸市)(米田)
8. 7	オールラウンド交渉(土田)
8. 9	大阪頸損連絡会・役員会 (CIL あるる)(土田)
8. 22	縦横夢人折込作業(NPO 法人ぼしぶる)(米田・土田・島本卓・山本)
8. 30	大阪頸損連絡会・ピアサロン(土田)
8. 30	頸損入院当事者面会(大阪府立急性期総合医療リハビリテーションセンター)(米田)
9. 12~13	NPO 法人ケアリフォームシステム研究会(島本卓)
9. 13	大阪頸損連絡会・役員会(CIL あるる)(土田)
9. 24	神戸学院大学・社会人キャリアアップ講座 講師(島本卓)

9. 26	日本リハビリテーション工学協会・機関誌編集委員会(土田)
9. 26	ふれあいリハフェスタ in 西播磨 2015(島本卓)
9. 27	兵庫頸損連絡会・秋の大バーベキュー～大会(明石市大蔵海岸・バーベキューサイト)
10. 1	リハビリテーション・ケア合同研究大会・神戸 2015 シンポジスト(宮野)
10. 2~3	はがき通信懇親会 in 横浜(土田・島本卓・山本・伊藤)
10. 4	大阪頸損連絡会・役員会(CILある)(土田)
10. 4	頸損入院当事者面会(大阪府立急性期総合医療リハビリテーションセンター)(米田)
10. 7~8	国際福祉機器展(東京ビッグサイト)(宮野・島本卓)
10. 11	大阪京都合同企画 東映太秦映画村(土田)
10. 17	地域イベント・頸損当事者面会(神戸市西区)(米田)
10. 18	兵庫グルメ調査(伊丹市)(米田)
10. 31	兵庫グルメ調査(明石市)(米田)
11. 1	大阪頸損連絡会・役員会(CILある)(土田)
11. 7	大阪頸損連絡会・星が丘病院ピアサポート(土田)
11. 8	兵庫頸損連絡会・定例会
11. 13~15	リハ工学カンファレンス in 沖縄(土田・島本卓・山本・伊藤・宮野)
11. 21	縦横夢人折込作業(NPO 法人ぼしぶる)(米田・土田・島本卓・山本)
11. 29	人工呼吸器使用者交流会(西宮市総合福祉センター)(米田)
12. 12	兵庫頸損連絡会・忘年会(神戸市・百済)
12. 20	大阪頸損連絡会・役員会(CILある)(土田)

2016(平成 28 年)

1. 9~10	日本リハビリテーション工学協会・機関誌編集委員会(土田)
1. 24	大阪頸損連絡会・新年会(土田)
2. 11	国リハ主催福祉機器ワークショップ(大阪)(島本卓)
2. 13	縦横夢人折込作業(NPO 法人ぼしぶる)(米田・島本卓・土田)
2. 14	大阪頸損連絡会・役員会(CILある)(土田)
2. 28	大阪頸損連絡会・学習会(土田)
2. 28	身体ケア学習会(大阪市)(米田)
3. 6	人工呼吸器当事者面会(神戸市北区)(米田)
3. 12	大阪頸損連絡会・星が丘病院ピアサポート(土田)
3. 26	はがき通信懇親会・ホテル調査(姫路市)(米田・山本・土田・島本卓)
3. 27	兵庫頸損連絡会・会計会議(三戸呂・宮野)

機関誌発行

兵庫支部機関誌	<ul style="list-style-type: none"> ・2015年5月11日発行 縦横夢人 春8号 特集『第4回合同シンポジウム』、「ぶらぶら物件めぐり」、「住宅改修工事について」、「大阪春のレクリエーション」、「アニコン」、「第5回兵庫支部総会」 ・2015年8月24日発行 縦横夢人 夏9号 特集「全国頸髄損傷者連絡会 全国総会 2015 東京大会」、「しあわせの村宿泊体験合宿」、「キャンプを楽しもう！」 ・2015年11月24日発行 縦横夢人 秋10号 特集「兵庫のグルメ」、「秋の大バーベキュー大会」、「はがき通信懇親会 in 横浜」、「国際福祉機器展 H.C.R 2015」、会員報告「灘のけんか祭り」、「京都・大阪合同交流会」、「定例会報告」 ・2016年2月15日発行 縦横夢人 冬11号 特集「自助具～私たちの便利グッズ～」
---------	---

	「第30回リハ工学カンファレンス in おきなわ」、「兵庫忘年会」、「大阪新年会」、連載「褥瘡」
--	--

－ 2016年度 新役員体制－

○役員体制

- ・ 会 長 三戸呂 克美（再任）
- ・ 事務局長 宮野 秀樹（再任）
- ・ 編集部長 土田 浩敬（再任）
- ・ 会 計 布上 真奈美（再任）
- ・ 企画担当 米田 進一（再任）
- ・ 会計監査 坂上 正司（再任）
- ・ 会計監査代理 木戸 功（再任）

－ 2016年度 新役員会部員メンバー－

○新役員会部員メンバー

- ・ 会 長-----三戸呂
- ・ 事務局長-----宮野
- ・ 編集部長-----土田
部員-----木戸（ホームページ担当）
部員-----山本智（機関誌担当）
- ・ 会 計-----布上
- ・ 会計監査-----坂上
- ・ 会計監査代理-----木戸
- ・ 企画担当-----米田
部員-----島本卓

○各部局の主な仕事

- ・ 会長-----兵庫頸損会総括
- ・ 事務局-----役員会取りまとめ、名簿管理、タック印刷、お知らせ等発送作業、行事会場手配、行事保険加入、物品管理
- ・ 編集部-----機関誌編集、HP運用、メール管理
- ・ 会計-----入出金管理（会費、カンパ、支払など）
- ・ 会計監査-----会計監査
- ・ 会計監査代理----会計監査の代理
- ・ 企画担当-----行事の企画、行事会場調査、ボランティア募集

－ 2016年度 事業計画－

○活動方針

- ・ 頸損連絡会としての役割を検証し、会員および頸損者が求めるニーズに応えられる体制作りを継続して目指す。
- ・ 自立を望む頸損者に支援を行う体制作り。
- ・ 交流イベントのマンネリ化の見直しおよび機関誌内容における頸損に特化した情報の充実化。

- ・医療機関、福祉用具・機器メーカーとの連携による地域生活情報の共有化。
- ・行政への提言、会員および頸損者の交渉支援。

○全体行事	内 容
・ 4 / 16 (土)	兵庫支部総会 (西宮市立若竹生活文化会館 第6会議室)
・ 5 / 28 (土)	全国・全国頸髄損傷者連絡会総会・愛知大会 (名古屋)
・ 6 / 18 - 19 (土・日)	兵庫・しあわせの村宿泊体験合宿 (神戸)
・ 9 / 18 (日)	兵庫・バーベキュー大会 (明石市大蔵海岸)
・ 10 / 1 (土)	排泄シンポジウム (ハーベスト医療福祉専門学校・姫路)
・ 11 / 13 (日)	兵庫・定例会 (会場未定)
・ 12 / 11 (日)	兵庫・忘年会 (会場未定)

○行事の意義

◆支部総会

役員体制を強化し、機関誌・ホームページの情報を共有し発信するため、行事を計画的におこなうため、特定の役員に負担をかけないための役割分担を徹底し、会員が意見やニーズを出しやすく、またそれらが反映されるシステムにする。

◆バーベキュー大会

「つながり」を持つために重要な行事と認識。会員以外の頸損者や学生の参加も多いことから、頸損連活動を知ってもらえる一番のチャンスとなる。また外出機会を作り出すイベントとして位置づけ、計画的な社会参加の目標としやすい。

◆定例会

会の運営、総会で出た意見やニーズを反映できているかを中間チェックする行事。

◆その他

- ・県内地域での行事開催。近隣在住の会員や頸損者が参加しやすくなる。
- ・病院機関へのアプローチ。ピアサポートの導入、退院・在宅復帰のサポートをおこなうため、医療機関へ積極的に呼びかける。兵庫リハ、西播磨リハから開始し、リハ関係者の紹介によりアプローチできる医療機関を増やしていく。
- ・ミニ学習会の毎月開催。

○機関誌「縦横夢人」発行

- ・ 5 / 16 No.012 ・ 8 / 15 No.013 ・ 11 / 14 No.014 ・ 2 / 13 No.015

○兵庫頸損連絡会メンバーが関わる行事

- ・ 9 / 30 - 10 / 2 (金・土・日) はがき通信懇親会 in 姫路

○全国頸髄損傷者連絡会が関わる行事

- ・ 5 / 22 (日) 第5回全国頸損連&リハ工学協会合同シンポジウム
(東京都練馬区 coconeri ホール)

○役員会

- ・ 5/14 (土) 縦横夢人折込作業 (会議：ぽしぶる事務所)
- ・ 6/11 (土) 西宮市立若竹生活文化会館 第6会議室
- ・ 7/9 (土) あかし男女共同参画センター 会議室3 7F
- ・ 8/13 (土) 縦横夢人折込作業 (会議：ぽしぶる事務所)
- ・ 9/10 (土)
- ・ 10/8 (土) あかし男女共同参画センター 会議室1 7F
- ・ 11/12 (土) 縦横夢人折込作業 (会議：ぽしぶる事務所)
- ・ 12/3 (土)
- ・ 1/14 (土)
- ・ 2/11 (土) 縦横夢人折込作業 (会議：ぽしぶる事務所)
- ・ 3/11 (土)

※会議会場は現時点では未定。機関誌折込作業のあるときだけぽしぶる事務所

※西宮市会場は若竹生活文化会館か中央公民館 (プレラにしのみや内)

※神戸会場は三宮センタープラザ西館6階貸会議室か新長田勤労市民センター

※会場費がかからないようにするには西宮開催がベスト (申込は3ヶ月前から可)

※11/13に定例会を予定しているので詰まった日程となるがご容赦ください

○その他外部行事

内 容

- ・ 4/21-23 (木・金・土) バリアフリー2016総合福祉展 (インテックス大阪)
- ・ 8/26-28 (金・土・日) 第31回リハ工学カンファレンス in 高知 (高知)
- ・ 10/12-14 (水・木・金) 第43回HCR国際福祉機器展 (東京ビッグサイト有明)

○行事以外の活動

- ・ 個々のセルフヘルプ活動
- ・ 兵庫県立総合リハビリテーションセンター福祉用具専門部会委員会 (三戸呂)
- ・ 講師依頼対応
- ・ 行政交渉支援

<参考行事>

○大阪頸損連行事

- ・ 4/24 (日) 大阪支部総会
- ・ 5/28 (土) 全国総会愛知大会
- ・ 6/26 (日) 学習会「差別解消法を学ぶ」
- ・ 7/31 (日) ビアガーデン交流会
- ・ 8/28 (日) 頸損ピアサロン「CILについて」
- ・ 10/16 (日) 京都合同企画「大阪企画」
- ・ 11/20 (日) 身体ケア学習会 「案：リハ・排尿・排便」
- ・ 1/15 (日) 新年会
- ・ 3/26 (日) 春レク：外企画

連載

＝褥瘡（じょくそう）②＝
～知らず、知らずに？～

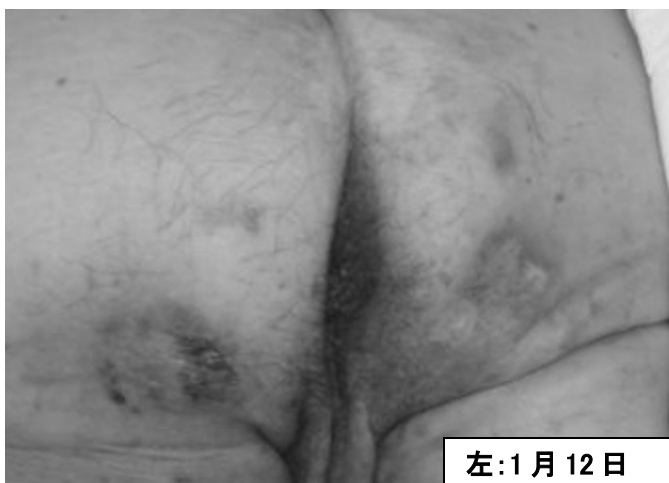
三戸呂 克美

私がお尻にキズをつくった原因は一つだけではない(と、思う)。入院中に天井を見つめて、なんで！どうして！と自問をしていたことと重ね当時の自分を振り返ってみたい。

平成26年が明けた正月、新しく購入した車いす（TDX）に思いを馳せて乗り込んだのが1月11日だった。その日は全国総会兵庫大会の第8回実行委員会を明石市生涯学習センターで開催する日であり実行委員が多数集まることになっていた。その仲間に新車の披露と今まで憧れていたティルト操作を見せたくて、早く、早く会場に行こう、と焦りのようなものを感じていた。そして仲間に出会いこんなことが出来るんや、と得意げに話していたそのとき仲間の一人から「全然身体に合っていないよ」との一言が聞こえた。その一言で僕の頭はパニック状態。業者が搬入してくれたときからどうもしっくりいかない、と感じていたこともあり適格な指摘ではあったが気持ちはそこには無く業者の担当者への恨みが起きていた。

電動車いすに乗るのは初めてではないが、背もたれを倒し楽な姿勢のティルト機構が付いたのは今回が初めてであり、以前から乗りたいと思っていた。電動に替えたのは、手動でアシスト機能が付いたヤマハJW2を長年愛用していたが外出先で故障するアクシデントが起きた。それと外出の機会が多くなり介助者の高齢化も重なり自力での移動が多少困難になり始め電動車いすの必要性を感じていた。

電動車いすの話はこれぐらいにして、ここで本題に移ろう。車いす購入の時デモ車に乗ったが業者任せにしたことがキズをつくる原因になったのは間違いない。座面のクッションを今までと同じロホのワンバルブにし、空気圧も今までと同じく高めに設定していた。シーティングに関しては勉強会や仲間の口から幾度も聞いていたことであり、褥瘡の解決策として何度も出てくる言葉である。それを軽く考えていたことは否めない。それが現実に起こったのが実行委員会を終えて家に帰りベッドに上がった時ヘルパーさんの「三戸呂さんお尻がえらいことになってますよ」だった。すぐにデジカメで写真を取り翌日恐る恐る見た時、身体から血の気が引くほどショックだった。しかしこれは序章に過ぎなかった。



左:1月12日 右:2月22日

to be continued

＜行事のお知らせ＞

日 時	内 容
5/22 (日)	第5回合同シンポジウム
5/28 (土)	全国頸髄損傷者連絡会総会 愛知大会
6/18・19 (土・日)	しあわせの村宿泊体験合宿 (兵庫)
6/26 (日)	学習会「差別解消法を学ぶ」 (大阪) ※大阪支部「機関誌」参照
7/31 (日)	ビアガーデン交流会 (大阪) ※次号、大阪支部「機関誌」参照
8/26～28 (金～日)	第31回リハ工学カンファレンス in 高知

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5回合同シンポジウム「生活のなかでの褥瘡」その向き合い方

- 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：2016年5月22日(日) 13:30～17:00
- 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)

プログラム (予定)

- 13:00 受付開始
- 13:30-13:45 挨拶と主催団体の紹介(リハ工・頸損連)
- 13:45-15:15 ①専門家・当事者からの報告
 - ・エンジニアから「座ることの難しさとその対応を考える」
繁成剛 東洋大学、日本リハビリテーション工学協会会長
 - ・頸損当事者褥瘡体験「褥瘡は何を奪っていくのか？」
宮野秀樹 兵庫頸損連絡会、赤尾広明 大阪頸損連絡会
 - ・医療関係者から「見逃さないで 褥瘡悪化のタイミング」
室岡陽子 東京慈恵医会医科大学医学部看護学科
 - ・リハ専門職から「自己流は危険！ティルトとクッションの使い方」
廣瀬秀行 日本車椅子シーティング財団代表理事 理学療法士 博士 (工学)
- 15:15-15:35 休憩 機器展見学
- 15:35-16:50 ②パネルディスカッション「生活のなかでの褥瘡、その向き合い方」
- 17:00 閉会の挨拶
- 17:00-17:30 閉会の挨拶
参加者交流・機器展見学
※シンポジウムに合わせ座位保持装置、除圧クッションをはじめとする「頸損者の生活に役立つ支援機器の紹介と展示」の開催を予定しています。

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まれます。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 12号は2016年度、最初の発行になります。昨年から1年間で4回の発行を目標に取り組んできました。決まった当初は、「年に4回も！」と不安しかありませんでしたが、計画通りコンスタントに発行できています。これからも継続していきたいと思います。さて、今回の特集は「頸損者の趣味！」と題して頸損者から楽しみや趣味について書いていただきました。全国から沢山の皆様のご協力をいただき様々な趣味を掲載しています。皆さまがどのような趣味を持ち、楽しまれているか興味深い内容になっています。読まれた方の中に興味があれば、ぜひチャレンジしてみたいはかがでしょうか？ (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 春号 (NO.12)

2016.5.16.

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ぼしぶる内
TEL：079-553-6400 FAX：079-553-6401