

2017年11月13日発行

# 縦横夢人

2017年 秋18号



2017年8月24日 第32回リハ工学カンファレンス in 神戸・特別企画「レジェンドに聞け！」で  
壇上に並ぶ頸損3ショット（左からレジェンド、弟子、孫弟子）

## 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](mailto:hkeison@yahoo.co.jp)

## 差別解消法、77%「知らない」

### ＝内閣府の障害者に関する世論調査＝

三戸呂 克美

内閣府は、「障害者に関する世論調査」を発表した。それによると、昨年4月に施行された障害者差別解消法を「知らない」と答えた人は77.2%に上った。毎年12月3日～9日の「障害者週間」について知っている人も5年前の調査と比べ減少。障害者施策の周知が進んでいない現状が浮き彫りになった。内閣府の担当者は「さらに情報提供する必要がある」と話している。

障害者差別解消法は、国や地方自治体、民間事業者に、障害を理由にした差別を禁じ、障害者への「合理的配慮の提供」を義務付けている。調査では、「内容も含めて」知っている人と答えた人は5.1%、「法律ができたこと」を知っているのも16.8%に過ぎなかった。

以上ネットニュースより

この内閣府の調査結果を見て驚きと同時になるほどとうなずけることを先日体験した。それは、9月3日に開催された全国頸損連絡会の代表者会議に出席した帰りだ。場所は名古屋駅の地下食堂街である。夕食を取ろうと介助者のHさんと食堂街を散策した。入りやすい店は詰まっているし、せっかく名古屋に来たんだからきしめんでも食べようか、とHさんと探していたら「きしめん専門店のよう店」が見つかった。外から見てもお客さんはいないしテーブルも移動できそうやし、ここに決めようと店に入ると、車いすの方は入り口のテーブルで食べてもらうことになっています、みたいなことを言う。見ると、入り口にあるテーブルには先客がいた。その客は車いすでもなく障害者でもないように見受けられる。中にあるテーブルは空いているので椅子をどけてもらえたら入れますよ、と言ってもその店員はかたくなに入り口の席が空くまで待てという。入口に座ると余計他のお客が入り難くなることをいくら説明しても受け付けずこちらの話を聞こうともしない。帰りの時刻が迫り納得せんまま引き上げたが後味の悪い時を過ごした。

大都市の名古屋市でも、と思ったが今回内閣府が出した調査結果が答えを出しているのだ。我々も機会あるごとに差別解消法を広めていかないと、きしめん屋の店員のような人が増え続けるかもしれない。そうならないうちに、もっと、もっと社会に訴えていく行動を取り続けなければならない、と大きく感じた一日であった。

## もくじ

特集『頸食（けいしょく）～ひとり暮らしに彩りを～』

（米田、土田、島本卓、伊藤靖、山本、橘、もりんちゅう、宮野）・・・2

行事報告「バーベキュー大会は中止となりました」	（米田進一）	19
活動報告「ふれあいフェスタ in 西播磨リハ」	（三戸呂克美）	20
活動報告「第32回リハ工学カンファレンス in 神戸」	（土田浩敬）	21
会員報告「第44回HCR国際福祉機器展」	（島本卓）	22
会員報告「沖縄宮古島LIVE」	（伊藤靖幸）	23
連載「糖尿病」	（三戸呂克美）	25
連載「自立生活はじめました」	（山本智章）	26
連載「Road to Paralympic」	（宮野秀樹）	27
行事のお知らせ		29
入会案内		30

特集

# 頸食

## (けいしょく)

～ひとり暮らしに彩りを～



重度の障害があっても適切なサポートがあればひとり暮らし（自立生活）が可能な時代となってきました。我々頸髄損傷者連絡会の仲間も、多くが地域で自立した生活を送っています。体の不自由さゆえに「豊かな生活」を求めるにはまだ相当の努力を必要とし、日々を生き抜くことに精力を注ぎ込み、自身の体のケアまで注意が行き届かず、体調不良を招いてしまうのはひとり暮らしを実践する者であれば身に覚えのあることではないでしょうか？

今回、兵庫頸髄損傷者連絡会・機関誌「縦横夢人」では、「頸食（けいしょく）～ひとり暮らしに彩りを～」というテーマで特集を組むことにしました。ひとり暮らしの中でも「毎日朝昼晩の献立を考えるのが大変！」と言う声を多く聞きます。本来、食事は楽しくするものであるはずなのに、なぜか義務的で決められた作業のようになってしまいがちではないでしょうか？そのような状況に陥りそうな頸損者は多いと考え、少しでも食を楽しんでもらうべく、様々な「食」への工夫や自分の得意料理、秘伝のレシピや介助者とのコンビネーション等、私たちの食環境を「頸食（けいしょく）」と銘打ち、さみしくなりそうな食卓に彩りを添える機会にしたいと思います。（山本 智章）

## 頸食「私の食べている物をご紹介」

米田 進一

今回の特集は「頸食」ということで、私は一人暮らしではありませんが、ヘルパーさんが昼食に作ってくれた物を幾つか紹介したいと思います。

「ひじきとホウレン草チャーハン」



私はたまに貧血があり、鉄分の不足を感じ、海藻を摂りたい時にお願いする事があります。鉄分やカルシウム・食物繊維を多く含む物を使った物でよく食べます。

### ○食材

- ・冷や御飯 2膳、
- ・乾燥ひじき 5g
- ・ホウレン草 2株
- ・豚バラ肉 3切れ

### ●調味料

- ・塩、胡椒、適量
- ① 乾燥ひじきを約10分水中に浸しておく。
  - ② 油をひき、フライパンに熱が通ったら、豚バラ肉とホウレン草を先に炒める。
  - ③ 水に戻したひじきと御飯を入れ、まんべんなく混ぜる。
  - ④ 十分炒めたら塩、胡椒を適量入れ、味付けすれば完成です。

時間も15分～20分と短時間でできます。味付けも塩・胡椒のみでゴマ油で炒めると香りも良いですよ。ホウレン草がない場合は小松菜で代用しても美味しいと思います。

「鶏と大根の煮物」



### ○食材

- ・鶏の胸肉 50gくらい
- ・大根 60gくらい
- ・わかめ 適量
- ・厚揚げ 1丁

### ●調味料

- ・鰹出汁 4g
- ・醤油、みりん 大さじ3/4
- ・酒 大さじ1
- ・塩 少々（ひとつまみ）
- ・水 150ml

- ① 大根はひと口大に切って、下茹でします。
- ② 10分ほどで大根に竹串が入るか確認して、通ったら火を止めて一度洗い流します。
- ③ 厚揚げは一度お湯で油切りして、食べやすい大きさに切ります。
- ④ お水、酒、みりん、大根、厚揚げを加えます。
- ⑤ 沸騰したら、お塩と醤油を入れて火を弱めます。
- ⑥ 落とし蓋と鍋蓋をして20分程度、じっくり煮込みます。(吹きこぼれないように時折、鍋蓋をあけて隙間を作ります)
- ⑦ 火を止めて30分程度おいて味を染み込ませ

て完成です。

「鶏とかぼちゃとじゃがいものチリソース」



○食材

- ・鶏肉 50g (胸肉、もも肉でも大丈夫です)
- ・かぼちゃ 半分
- ・じゃがいも 2個
- ・長ネギ (白髪ネギ用、お好みで)

●調味料

- ・豆板醤 小さじ1
- ・砂糖、ケチャップ 大さじ4
- ・水 130~150cc
- ・片栗粉 大さじ2
- ・小麦粉 大さじ1
- ・酒、油 適量

- ① チリソースを作るため、ボールなどの器に豆板醤、砂糖、ケチャップ、水を混ぜ合わせます。
- ② かぼちゃとじゃがいもを食べやすい大きさに切り、器に入れ1分から1分半ほどレンジで加熱します。
- ③ 鶏肉に酒、小麦粉、片栗粉をまぶして衣を付けます。
- ④ フライパンに油を引き中火で加熱し温まったら衣を付けた鶏肉を入れます。
- ⑤ こんがり焼き色が付いてきたらかぼちゃとじゃがいもを入れさらに炒めます。
- ⑥ 炒まったら最後にチリソースを加え一煮立ちしたら火を止めお皿に盛りつけて完成です！

お好みで白髪ネギを上を添えるといいかと思えます。

「ウィンナーと豆苗のゴマ炒め」



○食材

- ・ウィンナー (量はお好みで、写真は一本)
- ・豆苗 適量
- ・振りゴマ (ひとつまみ)

●調味料

- ・ゴマドレッシング 適量
- ・オリーブオイル 小さじ1

- ① 先にウィンナーと豆苗を一口大に切っておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを引き温まったらウィンナーから先に炒め、後に豆苗を入れる。
- ③ 豆苗がしんなりしたら火を止め、お皿に盛り付ける。
- ④ ドレッシングと振りゴマをかけて完成です。(写真のドレッシングは和風ゴマドレッシング)  
所用時間は切るのも含めて5分ほどで出来ます。

以上4品が、私が作ってもらった料理になります。食べることは私達にとっては栄養管理すること、毎日の献立を考えることも、健康を左右する事になり、とても重要な役割ではないでしょうか。

## 頸 食

土田 浩敬

### 1、はじめに

こんにちは。

皆さんはどんな食事を摂っていますか？日常生活で食事は、密接に関わってくるのではないのでしょうか？また頸損ライフの中で、数少ない楽しみの一つとして、思われている方も多いはず。今回は私の食事の工夫から、お弁当なども紹介していきたいと思います。

### 2、かつての自分 before

私が頸損になった頃、体を動かすことが出来ないので筋肉もみるみる落ちていきました。私自身が頸損という身体になって、食べ物を飲み込む行為に、まだなれていなかったのも、食事をとる事が出来ず、体重も一気に落ちました。

それから、食べる練習を重ねて、ゼリーやアイスクリームと言った喉越しの良いものは、食べられるようになってきました。少しずつ食べていき、受傷後1ヶ月と2週間程で、普通に食べることが出来るようになってきました。

そこで、母が家で作って持ってきてくれるカレーがめちゃくちゃ美味しかったんです!! 食べ慣れた味というか、とにかくめちゃくちゃ美味しかった!! 皆さんにも、そんな経験はありませんか？家の味や外食が恋しくなるものです。調理士だった母が作る料理は美味しくて、バランスや量も考えて作られているものでした。

5年前、当時私は身長176センチ、体重58キロ。内蔵脂肪も付かない、スリムな身体でした。身体がスリムだと、疲れ具合も少なかったように思います。

### 3、現在の自分 after

2012年、私は住み慣れた実家を離れて一人暮らしを始めました。最初に困ったことは食事でした。家で作ってもらっていた料理を、見よう見まねで作っていたのですが、介助者が全員作ることが出来るというわけではありません。そして、私自身

調理法を教えることにも慣れていないので、だんだん品数も減ってきて、炭水化物が多くなって来ました。

付き合いなどの外食も増えて、2016年約4年振りに、体重を計る機会があったので、恐る恐る測ってみた所、体重計に表示された数字は、なんと70キロ…Oh! What`s Happen!! (何が起こったんだ!!) 12キロも増えてしまって、お腹も立派に成長してしまいました… Damn!!… (なんてこった…落胆)

12キロという数字は、さすがにショックでした。

### 4、Let`s Diet!!

ダイエットを始めなければ…

とはいえ体の動かない頸損。ダイエットはおのずと食事制限になります。食事制限、なかなか続かないんです… Oh Man!!… (なんてこった…またまた落胆)



#### 夕食のメニュー

炭水化物を控えても、どこかで体が欲してきます。そこで食べ過ぎてしまうと、食事制限している意味がありません。なんなら、食事制限しているので、たまに食べるごはんが、とても美味しく感じちゃうわけですよ… Lol (笑)

意味ないですし、逆に急激な血糖値の上昇で体にも負担がかかります。

バランス良く... 難しいんですよー。

## 5、改善

2017年、今年こそは痩せてやる!! と公言し、またまたダイエットに臨みました。初めは炭水化物を控えて、野菜中心の食事に置き換えました。もともと野菜は好きなので、数ヶ月バランスを考えたメニューで過ごしました。初めのうちは、体重も減っていったのですが、3キロくらい減って、そこから体重の減りが止まりました。停滞期に入ったのでしょうか。そんなことを介助者と話をしていると、たんぱく質が少ないですか? と意見がありました。確かに肉と言えば、ササミばかり食べて、少し偏っているかな。もう一度食生活を見直そうと、病院で栄養指導を受けました。野菜中心にバランス良く、そして1日通してバランス良く食べましようと、言われました。

私は朝食をあまり食わず、昼ごはんに集中しています。そうすると、昼食時に食事量が多くなることで、血糖値も上がり、胃や腸にも負担がかかるようです。確かに、納得...



ごぼうの煮物・小松菜の煮物・鶏胸肉うどん

それからは、朝少しでも食べることを心がけています。昼ごはんも少しすくなめにして、夜はサラダと魚介類を取り入れました。あと、私はお腹がガスで張りやすいので、毎朝ヤクルトとヨーグルトを食べて、腸内環境の改善に務めています。まだ、それほど実感がないですが、少しずつ続けていこうと思います。

## 6、さいごに Finally

今年の初めから、現在5キロ痩せました。まだ理想には遠いですが、今後も続けていって、いつかは、スマートだったころの体型に戻れるようになりたいです。次回、皆さんにお会いするときは、別人のようになっているかもしれませんねー Lol (笑) ではでは、See You Soon~

☆外出時のお弁当をいくつかご紹介します☆



人参金平・トマト・ミートボール・ナゲット



ヒジキ・南瓜サラダ・唐揚げ・卵



ヒジキ・チンゲンサイの炒め物・卵・ミートボール

## パスタでダイエット

島本 卓

メニュー紹介の前に、少し食について書きたいと思います。食べ過ぎはもちろん NG ですが、食べる願望ってなかなか諦められないと思います。炭水化物のイメージは、太りやすいということではないでしょうか。しかし、パスタはご飯やパンに比べて G1 値が低く、血糖の上昇がゆっくりなんです。工夫を加えるだけでボリュームに満足できて、ダイエットにもつながります。ただ注意するのが、野菜（サラダ）、お肉を一緒に摂取するのがポイントです。

※カルボナーラ、クリームパスタ、ミートソースを使うとカロリーが高くなるので注意。

紹介するメニューは「トマト風味のスタミナパスタ」です。とても簡単ですので、一度作ってみてください。準備するもの（具材、調味料）は、（写 1）を見てください。

### 調理工程

- ① パスタ 80 グラム、人参をフライパンに塩を入れ、茹でていきます（8 分）。
- ② ①を茹でている間に別のフライパンでニンニク 1 センチ程度、玉ねぎ、ベーコンを入れ、塩コショウ 2 つまみ、炒めておきます。
- ③ ①が茹で上がればザルにあけ（湯切り）、オリーブオイル（小さじ 1）を入れてからめ、火をつけずに②のフライパンに入れます。
- ④ バター（小さじ半分）、コンソメ顆粒（小さじ 1）、ケッチャップ（大さじ 2）を入れ、混ぜながら炒めれば完成。
- ⑤ 盛り付け、塩分が足りない場合は塩昆布といっしょに食べてください。（写 2）



写 1 準備するもの



写 2 完成

### 材料 1 人前

パスタ	80 グラム		
玉ねぎ	1 玉の半分	人参	5 センチ分を千切り
ベーコン	1 センチ四角		60 グラム
オリーブオイル	小さじ 1 杯		
味付け			
ケッチャップ	大さじ 2 杯	コンソメ顆粒	小さじ 1 杯
塩コショウ	少々	にんにく	1 センチ

私は、半年ぐらい前の血液検査で中性脂肪、肝臓、糖の数値が基準値よりも高い結果がでました。糖尿予備軍とも診断されたことが、とても辛かったです。食べることに制限をかけたくなかったので、学生時代にスポーツトレーナーを目指していたころの知識を活かしながら、ダイエットを始めることにしました。最近、血液検査の結果がでました。すべての項目が基準値まで下がっていました。今の体重をキープしていこうと思います。

## 中性脂肪を楽しみながら減らす

島本 卓

私は、いつもお世話になっている内科の先生に「中性脂肪も値が高い」と半年前に言われました。食生活には気をつけていると思っていましたが、数字で出てしまうと残念な気持ちになりました。脂肪肝のままでは後に危険な状態になる。それは、分かってはいました。しかし、食べることに制限かける辛さから、食べ過ぎていたのかもしれない。ということからナイスボディーを取り入れるために、中性脂肪を楽しみながら避けるメニューを考えてみました。

「中性脂肪」に効果があるのが、EPA と DHA、玉ねぎを同時に摂取することです。そこで鯖水煮缶を使いながら、ボリュームと栄養に満足しながら食べられるメニューを紹介したいと思います。

今回のメニューは「鯖カレーとチョレギサラダ」です。とても簡単ですので、一度作ってみてください。準備するもの（具材、調味料）は、（写1、写2）を見てください。

### 調理工程 鯖カレー

- ⑥ 鍋に水を半分、玉ねぎ、人参、ミックスベジタブルを入れ（炒めない）、茹でていきます（弱火10分）。鍋蓋をしながら低温調理でじっくり煮込むがポイント。
  - ⑦ ①が茹であがれば、トマト缶をいれ浮いてきたものを取ります。焼肉のタレ、バター、カレーパウダーを入れて煮込みます。とろみが出てくれば鯖水煮缶（水ごと）入れて煮込みます。
  - ⑧ ②がポコポコになってきたら、カレールウを入れ混ぜればトータル35分くらいで完成。
- ※炒めず、水から均等に火を通すと甘みが出てきます。

### 調理工程 チョレギサラダ

- ① わさび菜を食べやすい大きさに切る。調味料を合わせてあえるだけ。もみのりを最後に載せて完成。



写1 鯖カレーの準備するもの



写2 チョレギサラダで準備するもの

### 鯖カレー材料3人前

ミックスベジタブル お好み 玉ねぎ お好み  
 人参 お好み バター 小さじ半分 トマト缶 1缶  
 焼肉タレ 20cc カレーパウダー 小さじ2杯  
 カレールウ メーカー・量お好み

### チョレギサラダ材料2人前

わさび菜 袋半分 もみのり お好み  
 鶏がらスープ顆粒 小さじ半分（熱湯小さじ半分で  
 とかす）ごま油 小さじ1杯 ポン酢 大さじ2杯  
 （醤油・酢 大さじ1ずつでも可）



完成 写真

## 「頸食～一人暮らしに彩りを～」

伊藤 靖幸

今回、「頸食」ということで、ただ美味しいだけでなく、簡単で身体にやさしい食を紹介していきます。

最初に紹介するのは、『紅茶の煮豚』です。煮豚は、身体を作るために必要な「たんぱく質」が豊富です。今回はヒレを使いました。ヒレのブロックは高いですが、スーパーの特売日やセールで、安く売っている時に買うのがおすすめです。ヒレは脂肪が少なく、ダイエットにはもってこいです。他にも、モモやロース、バラ、牛肉、鶏肉のブロックで出来ます。次は、作り方です。沸かした「紅茶」で煮るだけ！「えっ」と思われるかもしれませんがこれだけです。私の場合ですと、沸騰させた水に紅茶のパックとヒレを入れます。紅茶のパックは20分程度で取り出し、その後は10分程度煮込み、味をしみ込ませます。ブロックの大きさにもよりますが、紅茶のパックは2つ使えば大丈

夫だと思えます。

冷蔵庫に1日おいておけば、冷めて、より一層味がしみ、美味しくなります。また、熱いまま取り出して、切って食べることもでき、みりん・酒・醤油・生姜などに浸して味を変えることもできます。ブロックを半分にして、『紅茶の煮豚』と『紅茶+味付け煮豚』の2種類作っておけば、その時の気分によって食べたい方を選ぶことが出来ます。あっさりした味や、濃い味を作れば3,4種類作ることもできます。また、サラダやラーメン、チャーハンに入れたり、そのまま食べてもOKです。

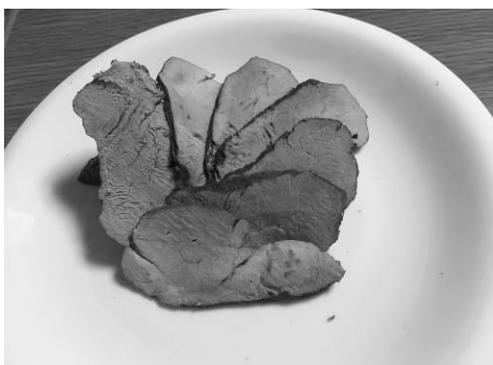
『紅茶の煮豚』は紅茶に含まれるタンニンによって、豚肉の臭みが消え、柔らかくなります。また、カフェインは、身体の脂肪を燃焼させる働きがあり、さらに、カテキンにはコレステロールや中性脂肪を低下させる効果があります。



『紅茶の煮豚』と『紅茶+味付け煮豚』



『紅茶+味付け煮豚』と野菜



紅茶の煮豚



『紅茶の煮豚』とラーメン

続いて2つ目の「頸食」は『スタミナ納豆』です。秘密のケンミン SHOW でも放送され、知っておられる方もいるかもしれません。鳥取県倉吉市の学校給食で出ていた給食メニューです。私は鳥取県倉吉市生まれで、『スタミナ納豆』を食べていました。その人気はすごくて、自分も「ちょっと多めに入れて」とお願いしていたのを思い出します(笑)

さて、作り方ですが、

- ① みじん切にしたニンニク・生姜をごま油で香りが出るまで炒める。
- ② ①に鶏ミンチを入れ炒め、酒を振って火が通ったら器に移して冷ます。
- ③ ひきわり納豆、こいくちしょうゆ、砂糖、タバスコを混ぜる。
- ④ ③に②と刻んだねぎを加えて、よく混ぜる。

と簡単ですぐできます。(倉吉市の学校給食参照)

次に、栄養について解説していきます。メインである納豆には、たんぱく質を多く含みます。たんぱく質は、三大栄養素のひとつであり、生きていくうえで特に重要な栄養素です。スタミナ納豆のスタミナに当たるニンニクや生姜ですが、生姜には食物繊維が入っており、便秘解消になり、ニンニクは納豆に含まれるビタミン B1の吸収を良

くしてくれるため身体をより元気にしてくれます。

鶏ミンチは低カロリーでコラーゲンが豊富なため、ダイエットにはもってこいの食材です。納豆だけでも栄養価が高いのに、他の食材を入れることによって、さらに栄養価がプラスされる最強の食べ物だと思っています。

さらにさらに、納豆は身体に良いとは分かっているけど、ネバネバや匂いが苦手な方もいると思います(私もその一人)。でもスタミナ納豆にはネバネバや匂いはほとんどありません。美味しく食べることが出来ます。今回は、辛味成分として、タバスコを紹介していますが、唐辛子にしても美味しいです。その他にもラー油にしても良いですし、鶏ミンチを豚ミンチにすれば、ビタミン B1 が豊富で夏バテ防止に最適です。このように使う食材で、味や効果が変えられたり、使う食材が低価格ということもおすすめポイントです。

皆さん、美味しい、簡単で身体にやさしい「紅茶の煮豚」「スタミナ納豆」いつ作るの？今しかないでしょう？笑

最後に、プチ情報で秘密のケンミン SHOW で放送があった次の日に、全国のスーパーで鶏ひき肉とひきわり納豆が売り切れになったらしいです。



スタミナ納豆 鶏ミンチ



スタミナ納豆

## 頸食

山本 智章

一人暮らしを送る中で常に考えることは毎日の食事です。なるべく朝、昼、夜と3食欠かさずに摂るようにしています。だいたい朝は、パン、バナナ、曜日によって牛乳かコーヒーと決まっているので考えなくて済みます。朝のメニューで悩むことはありませんが、いつも昼と夜に何を食べるのか悩みます。食べたいものをヘルパーさんと相談して決めています。今回は昼と夜に調理してもらった料理を紹介したいと思います。

### ■麻婆豆腐

この日のメニューは麻婆豆腐、チキン南蛮、サラダ、わかめと卵の中華スープ、ごはん、ルイボスティーです。この中で麻婆豆腐と中華スープを作ってもらいました。チキン南蛮とサラダはお昼の残りです。



今回の麻婆豆腐は思っていた以上に多くの量が出来ました。なぜなら購入した“麻婆豆腐の素”が小分けされていなくて1パック使いきりで3~4人分だったからです。本当は1人分だけで良かったのですが、多くの量になり、続けて食べることになりました。このように多く作り過ぎてしまい、お昼のメニューが前日の夜と同じになることがあります。やはり1人分の料理を作ることが難しいと思いました。これは一人暮らしあるあるかなと思います。麻婆豆腐の素を使うと味の調整をしなくていいので、お手軽に作ることができて便利です。買い物時には賞味期限や鮮度だけではなく“量”にも気を配りたいと思いました。

### ■ブリの塩焼き

次のメニューは、ブリの塩焼き、ポテトサラダ、冷奴（ショウガ醤油）、ごはん、ルイボスティーです。ルイボスティーには“むくみ”解消や利尿作用があると聞いたので、カテーテルが詰まらないようにと毎日飲んでいます。食べる時は食べ過ぎないように、野菜からよく噛んで食べて満腹中枢が刺激されるようにしています。便秘解消のため野菜を食べるように意識しています。



### ■和風パスタ

次のメニューは、ほとんど食材がない時にヘルパーさんが冷蔵庫の中にあるものを見て即興で考えて作ってくれました。ハム、しめじ、玉ねぎで作った和風パスタです。有り合わせにもかかわらず美味しく頂きました。ヘルパーさんのアイデアで出来た一品です。買い物に行くことができない日や緊急時のためにパスタやレンジで温めるだけのご飯等があると便利です。



### ■鮭の味噌焼き

このメニューは、鮭の味噌焼き、筑前煮、サラダ、お味噌汁です。お土産に頂いていた冷凍の鮭をトースターに入れ、アルミホイルの上で焼いたものです。お味噌汁の中身は沈んでいて見えにくいですが、人参、こんにゃく、大根、しめじが入っています。お味噌汁などの汁物に入っていると食べやすいので、たくさん野菜が摂れます。



### ■豚キムチ

このメニューは、豚キムチ、サラダ、ひじき煮、お味噌汁です。食欲がない時に辛いものを食べると食欲が増進するそうです。夏など暑い日にはキムチがお勧めです。ひじきは貧血予防として食べています。



こうやって5つの料理を紹介しましたが、けっこうバランスよく食事をしているように思いました。ごはんの量は1食につき1合の3分の1です。お茶碗の半分より少し多いぐらいの量です。もっと食べたいですが、代謝が悪いので我慢しています。前号の自立生活ははじめましたにも書きましたが、食べるのが楽しみになっています。ほぼ毎日ヘルパーさんが作ったものを食べているので、たまにはマクドナルドなどファーストフードのハンバーガーが食べたいです。

今まで調理はヘルパーさんに任せていましたが、最近になってインターネットのクックパッドを見て食べたいものを伝えることもあります。たくさんレシピがあり見ているだけでも楽しいです。また自分が調べたものを作ってもらうとさらに美味しく感じます。今までにキーマカレー、チヂミ、豚の生姜焼き、中華丼、ブリの照り焼きなどを作ってもらいました。私は調理の経験がなく知識も少ないのでクックパッドがとても重宝しています。これからも参考にしたいです。

寒い季節になれば鍋を食べる機会が多くなります。材料は白菜、白ネギ、えのき、しめじ、豚バラ、鳥ミンチ等を入れます。たくさん野菜を食べられるのでダイエットになるかもしれません。翌日のお昼には、ごはんや中華麺を入れて食べます。とくにキムチ鍋に麺を入れるのが好きです。一人暮らしになり初めて鍋料理をした時に土鍋がとても小さく見えました。それに一人分の量がとても少なく感じました。改めて一人暮らしをしている実感が湧いたり、さみしい気持ちになったりしました。これからも一人生活は続いていくと思います。毎日の食事を考えるのが大変で面倒くさいですが、食べるのが楽しみの一つです。おおげさに言うわけではありませんが、一日の中で食べている時が一番幸せだと感じています。一人暮らしは大変ですが、温かいお味噌汁を飲むとホッと気持ちが落ち着きます。

以前、頸損連の先輩から面倒くさいことをするのが“自立生活”と言われたことがありました。なんとなく今となっては分かるような気がします。ヘルパーさんに食べたいものを伝えること、体調管理の為に食事を考えること、これらは自立生活のほんの一部だと思っています。これからも自分の意思をヘルパーさんに伝えていきたいです。最近では“お茶の時間”がとれていないので、甘いスイーツを食べてリフレッシュしたいです。そう言えば一人暮らしになってから体調を崩したことが全くありません。これからも体調に気をつけた食事を摂るように心がけていきたいです。少しばかりお腹にお肉がついたと思うので、カロリーを制限したヘルシーメニューも考えたいです。最後にヘルパーさんが作ってくれる料理はおいしいので、食べ過ぎに注意したいです。本当に食事の時間が楽しみです。

## 私の「食」について

橋 佑貴

今回「食」をテーマに特集の記事を書くことになりました。食べることは生活をしていくうえで欠かすことのできないものです。また私自身食べることが好きでもあります。しかし現在私は両親と同居しているので、普段の食事のメニューを考えたりするのは基本的に母任せです。いったいどんなテーマで記事を書こうかと悩みましたが、現在の食生活についての現状とこれから解決したい課題、そして外食のことについて今回は書こうと思います。

まず現在の私の食生活について書こうと思います。平日は両親ともに働いているため、昼食と夕食の食事介助はヘルパーさんに入ってもらっています。食事自体はあらかじめ母が作っているので自分で食事のメニューを考えたりすることは今のところありません。また週に一度は外出するので、その時は外出先で昼食をとります。

自宅での食事は野菜中心のメニューが多いです。これは私が受傷する前から普段食べていた食事と変わらないです。これまでの在宅生活であまり体調を崩さずに過ごせているのは、栄養バランスの取れた食事を摂っていることが大きいと思います。これから一人暮らしを始める時もこの食生活を続けていきたいです。ちなみにご飯にかけのふりかけや飲み物のお茶などは自分でいろいろな種類を買ってきて楽しんでます。



自宅での食事

お茶は近所のスーパーに置いている商品だけ

だと種類が限られるので、最近は品ぞろえの多いインターネット通販で購入することが増えていきます。

ただ今の食生活にも解決しなければならない課題があります。ここ数年の便秘は解決したい課題の一つです。以前は週 2~3 回だった排便リズムが最近では 1 週間近く排便がないこともよくあります。今のところ週 1 回の排便パターンで落ち着きつつありさほど生活に影響は出てはいませんが、健康やお尻のことを考えるとできれば週 3 回くらいの排便パターンに戻りたいです。これまでも整腸作用のある乳飲料を飲んでみるなどいろいろ試していますが、ベストの解決策はいまだに見つかっていません。

今の体重を維持することも課題としてあげられます。昔よりも食べる量が増えたからなのかそれとも基礎代謝が落ちて来たからなのか、ここ数年で着実に体重が増えつつあります。これ以上体重が増えると健康にもあまり良くないし、介助者の負担も大きくなるので問題です。

食事をおいしく楽しむためには歯の健康を保つことも重要です。大きな虫歯になってから治療を始めると治療期間が長くなり身体への負担も大きくなるので最近では定期的に歯のクリーニングに行くようにしています。もし虫歯が見つかったら早期のうちに治療することができるので通院期間も短くなりメリットは大きいです。

これから先一人暮らしを始めた時には毎日の食事のメニューを考える必要が出てきます。学生時代に山岳部の合宿の食事メニューを考えたりはしていましたが、その時の食事メニューは高カロリー過ぎるので参考になりません。一人暮らしを始める時に備えて食材の栄養や料理のレシピについての知識をあらかじめつけておいた方がいいのかなと思います。

次に外食について書きます。私は普段平日の 1

日は外出先で食べることが多いです。以前は外出先での食事はファストフード店やショッピングモールのフードコートで済ませることが殆どでした。フードコートは1カ所にいろいろな種類の店があるのと街中の飲食店とは違い車椅子でも確実に利用できるからです。ただいろいろな店があるとは言っても何度も利用しているとだんだん飽きてきます。そこで最近は街中の飲食店も利用するようになってきました。2年ほど前から使用している「ランチパスポート」は掲載メニューがワンコインで食べられるのでランチの強い味方になっています。あらかじめ利用したい店をいくつか選び、ストリートビューやロコミサイトに投稿された画像を見て車椅子でも入れるかどうかを判断しています。実際に行ってみると段差があったり間口が狭かったりして入れないこともあります。おいしい食事に出会えた時は達成感があります。最近のヒットは喃風のどろ焼きです。どろ焼きとは姫路発祥の粉物でお好み焼きと明石焼きの中間のような不思議な食感が特徴です。明石焼きのようにだし汁で食べるのも独特で、夏バテでこってりしたものがあまり食べられない時期でも無理なく食べることができました。



喃風のどろ焼き

最近ではランチパスポートの姉妹版の「スイーツパスポート」も利用しています。神戸はスイーツの街としても有名ですが、こんなにも多くの店があるのだと改めて実感しました。ただ同じ日にランチとスイーツの両方を利用するとさすがにカロリーオーバーになってしまうのでランチパスポートに比べると利用頻度は少なめです。また利用する店もその場で食べるのではなく、主に持ち帰りができる店を選んで利用しています。スイーツの店は小さな店が多く車椅子では入りづらいというのも持ち帰りの店を選ぶことが多い理由

の一つではあります。



スイーツパスポートでおやつ

今回は現在の私の「食」について書きました。ちょうどこの原稿を書いている10月は13年前に私が受傷した時期でした。当時の記憶はうろ覚えなところもありますが、胃ろうをしていて食べたいのに思うように食べられなかったことは未だに覚えています。また胃ろうが外れてからも嚥下がうまくできるようになるまで時間がかかりました。めん類をうまくすすることができるようになったのはここ数年のことです。そう考えると好きなものを好きに食べられる今は幸せだなと感じます。

もちろんこれからも食べることを楽しむためには自分の健康を良好に保っていくことが大事だと思います。さすがに20代の時と同じ食事内容のままではいけないでしょう。今までに健康診断を受けていなかったの一度きちんと診断を受けて自分の健康状態を把握することも必要です。そこから自分の健康にあった食生活に変えていければよいのかなと思います。

## 自分料理

ペンネーム：もりんちゅう

まずは、ほんの少しですが私の自己紹介をさせて頂きます。私は事故後、十数年間過ごした施設を出て現在一人暮らしをしている女性です(笑)。

年齢は皆さんのご想像にお任せします！私のレベルは、C5で腕がオデコまで上げられます。だから一人暮らしの生活を介助者と一緒に工夫して過ごしています。その中で今回は食事・料理・生活で工夫している所を紹介したいと思います。

一人暮らしでは食が偏りがちになるので介助者と一緒に栄養バランスを考えています。その日、何を食べたか分かるように食事メニューを、スケジュール帳に記入して献立を毎日、決めています。やはり魚のメニューが少ないので気を付けているのですが、苦手なので私の大好きなマヨネーズを付けて介助者に注意される日もあります(笑)。野菜もなるべく食べるようにしています。

私が野菜を切ることもあります。包丁を紐で手に巻いてもらい切っています。

とても楽しい時間です！



そんな中で今、お菓子作りが楽しみの一つになっています！先日も「レモンシフォンケーキ」のみ作るところを勢いに乗り「カップケーキ」まで！焼き上げました。その為、材料を混ぜた私の腕はパンパンになり腕が上がらなくなりました(笑)。



食欲は人一倍あるので、その時は食べられると思い大量に作ってしまうことが有ります(汗)。そして、何日も同じ料理が続いてしまうことも…こんな時は残った料理をリメイクすることが多いです。リメイクのリメイクもあります(笑)。

クックパッドも参考にさせてもらい、冷蔵庫の中身と相談しながら考えるので新たな料理も生まれます(笑)。



↑ キュウリの皮むき中 ↑

この写真は工夫の一つで、右手(利き手)にピーラーを紐でくくり付け固定。左手でキュウリを押さえ & 回しながら皮をむいていきます。皮がむけたら、まず介助者に適当な長さに切ってもらい材料を私の使用してる「まな板に」置いてもらいます。

そして、自分の好きなように包丁で切ります！

さて、料理するにあたって工夫している点を紹介したいと思います。

- ・ ホワイトボードに食材の購入予定品を忘れないように記入し、食材をダブって購入しないようにしています。

- ・ 食材が傷む前に使い切るように介助者と相談しながら毎日の献立を決めています。

- ・ 献立に困った時はクックパッドを利用し、アレンジ料理などを参考にしています。同じような料理が重ならないようにアレンジしています。

- ・ 食べる量が少ないので1人分の調理が難しく残ってしまうことも度々あるので、リメイクしたりクックパッド参考にしています。

- ・ お米を炊いたら炊飯器からタッパに移し粗熱をとり冷凍庫に入れ臭くならないようにしています。

- ・ 自分でも包丁を持って材料が切れるようにしています（介助者と料理が作れるように）ちょっと堅い食材は、レンジでチンして切れやすくしてから切ります。今は、野菜・肉など切れるようになりました。少量ずつ「まな板」に置いてもらいゆっくりと切っています。

とても、楽しい時間になっています！

- ・ 味付けの調合は介助者から「これぐらいですか？」と、声を掛けてもらい自分で分量を指示します。自分で味見して（介助者にもしてもらいます）OKなら頂きます。

一人暮らしを始めた頃は、材料の切り方も味付けも介助者任せで指示も上手く出来ず見てるだけでしたが、介助者と一緒に台所に立って、自分も野菜が切りたくなり使える包丁を探しました。私は、包丁が上手く握れないので、包丁の背（刃の後ろの部分）と柄部分を自分の手の平に工夫し紐でくり付け、材料が切れるようになりました。包丁は紐が通せるように穴開き包丁を使用しています。

また、混ぜることが好きと言うか自分で出来ることが混ぜることなので、小さめの泡だて器を使用して混ぜ～混ぜ～、次の日、筋肉痛になるくらい張り切って混ぜています！泡だて器が手から外れないようにヘアバンドを利用（手にグルグルと巻いて固定）して混ぜます。

＊ どんな物を混ぜたかと言うと ＊  
卵、生クリーム、野菜の千切り、水溶き小麦粉  
これからも、混ぜられる物は混ぜます！！

テーマから少しはなれますが生活面でこんな工夫もしています。掃除も自分で出来ることはしたいと思いついた結果が、クイックルを利き腕（左）と反対に紐で結び付けて掃除することです。右手でハンドルを操作しながら、左手に巻き付けているクイックルで掃除をします。細かなハンドル操作になりますが、自分でゴミを取れる事が嬉しくて楽しくクイックルで掃除をしています。両腕が筋肉痛になりますが・・・(笑)。

リハビリにもなります！



リビングのクイックル掃除中

最後になりましたが自分で考え生活することは楽しいのでこれからも工夫を取り入れ自立生活（一人暮らし）頑張ります！

## ひとり暮らしを支える簡単本格石焼きビビンバ

宮野 秀樹

「頸食（けいしょく）」とても素敵なおネーミングですね。ひとり暮らしの食生活は、ついつい手抜きになり、好みのモノばかり食べてしまう偏ったメニューになりがちです。健康な体を作るための栄養バランスのとれた食事にするためには、自分を徹底的にコントロールする相当な精神力が必要でしょう。大げさに聞こえるかもしれませんが、13年間ひとり暮らしをしてきた中で、最も難しいのが運動のできない体を健康的に保つ食生活だと断言できます。ひとり暮らしをすると、あらためて母親の苦勞とスゴさがわかりますよね。毎日の食事に彩りを添える、これがいかに困難かは誰もがうなずけることだと思います。前置きが長くなりましたが、私の頸食を紹介します。

ひとり暮らしを始めてから現在までよく作る定番料理として「チゲ」と「ビビンバ」があります。今回は「ビビンバ」を紹介しますね。



私の家のキッチンにはオール電化を取り入れているので調理は電磁調理器を使用しています。ひとり暮らしを始めた頃、出先でIH対応の調理器具を探すというのがなんとなくのマイブームとなっていました。そんな中、ホームセンターで出会ったのがIH対応のビビンバ用鉄鍋。一目惚れ&即購入からの即試用。これがハマりましたねえ。南部鉄器の鍋でいわゆる石焼きビビンバを作る。おこげまでできるので、本格的な味に近づけることができる。家庭で簡単に本格石焼きビビンバが

作れるとなれば、そりゃあハマりますよね。ではレシピです。

そろえる具材は何でもいいです。今回は、牛バラ肉、ニラ、しめじ、ニンジン、もやし、豆苗、卵、牛カルビ、ニンニクで作ってみましょう。



## 1. 野菜ナムルと牛カルビの下ごしらえ

ニラ、しめじ、ニンジン、もやしを軽く茹でたあとよく水気を切ります。ボウルに用意したゴマ油とめんつゆと砂糖を少々（全部適当な量で）を合わせ、たれを作ります。冷めた茹で野菜をたれで和えると野菜ナムルの出来上がり！すりゴマを振りかけると風味も豊かになりますよ。



続いては牛カルビをフライパンで炒めます。スライスしたニンニクと一緒に炒めると、食欲をそそる香りが漂います。コチュジャンとゴマ油を混ぜて投入、火力を弱めて絡めながら仕上げると、ハイ味付け細切り牛カルビの出来上がり！



## 2. ご飯の用意

鉄鍋の鍋肌にゴマ油をまんべんなく塗って、強火にかけ煙が出たら火を止め、油を馴染ませます。温かいご飯を適量入れ（温かいほうがいいです）、パチパチと焼ける音がしてきたら（おこげを作っています）、野菜ナムルと味付け細切り牛カルビを盛り付け、弱火にして数分待ちます。おなかグウとなったらほぼ完成！



私の場合は、具の量よりご飯の量を少なくして具たっぷり感を味わいます。野菜は種類が多いほどヘルシー感も高まりますね。結局何を入れても美味しいのですが、意外や意外、私はキムチを入れないんです。キムチは大好きなのですが、ビビンバにはなぜか入れないのが定着しています。その代わりにコチュジャンをたっぷり入れて、辛さと

コクを引き立たせます。

お好みで鍋中央に温泉卵（黄身がトロトロ）をドカーンとのせると、簡単本格石焼きビビンバの完成です！この時点で腹ペコMAX ならずです。



写真は調子に乗ってもやしワカメスープを作っと一緒に撮ったものです。もうヨダレが止まりませんね(笑)

今回は機関誌掲載用に牛カルビを使いましたが、豚肉でも十分美味しいのでよく使用しています。フードプロセッサーで豚肉や鶏肉を荒くミンチにして使うのもアリですね。とにかく何でも入れられるのがビビンバのいいところです。もちろん肉ナシで野菜だけのヘルシービビンバも旨いですよ。シャキシャキ食感を残したレタスなんかもとても合います。

ビビンバはオールシーズン食べられるメニューでもあります。夏の暑い日に汗をダラダラかきながら食すのもよし、冬の寒い日は辛さを増して体も心もポカポカになりながら食すのもよし。とにかく自分流にアレンジして、シーズン毎の味を楽しむのがオススメです。

さてさて、今回はハリキリすぎて一品しか披露できませんでしたが、あらためてひとり暮らしの食卓をいかに彩るかを考えてみると、さすが13年間も生活しているので様々な工夫をしていることに気づき、もっと紹介したくなりました。

機会があれば「頸食ナンバーワングランプリ」略して「K-1 グランプリ」でも開催して、各県のひとり暮らし頸損者の自慢料理を披露し合っ情報共有し、自分レシピを増やすことができる機会が設けられるといいですね。

## 行事報告

## バーベキューは中止となりました

米田 進一

去る9月17日(日)に開催の予定だった兵庫頸損連絡会主催のバーベキュー大会は、今年は残念ながら大型台風18号の影響により中止となりました。毎年恒例行事となっており、開催を期待されていた方の中には初参加の方も含まれ、計102名の参加を予定していました。遠方からは東京、愛媛の頸損会員の参加者も、開催を楽しみにされていたと思います。

行事の時期として秋に開催されるバーベキュー大会は、元々は10月に開催をしていたのですが、台風そのものが自然のものであり、いつ発生してもおかしくないのは言うまでもありません。開催にあたり、時期をずらすにしても必ずしも台風や雨が発生するとは言えないので、毎年スムーズに何事もなく開催できるものでもありません。

今年のバーベキュー大会は不本意ながら中止となりました。中止を決断するにあたり、どのタイミングで情報を流すか迷いました。遠方から参加される会員や学生の方々を優先し、当然ながら安全を考慮した上で役員と話し合いをした結果、早めの連絡をする事が重要と言うことで、14日(木)の夕方時点で中止という決断に至り、メールや電話等で役員が分担し中止の連絡に当たって頂きました。皆様のご協力の甲斐があり、前日の16日(土)の16時には参加予定者全員に中止の連絡を全て終了できました。やむを得ない決断ではありましたが、皆様にご理解賜りました事を心より感謝申し上げます。

最後に、来年は再度時期を検討し、開催出来るよう努力致しますので、皆さんも祈って下さい。今後とも是非皆様のご参加を、当会員一同、心よりお待ちしております。



## 活動報告

## 西播磨リハフェスタに参加して

三戸呂 克美

去る10月15日の日曜日、たつの市新宮町光都にある、兵庫県立西播磨総合リハビリテーションセンターにおいて「ふれあいリハフェスタ in 西播磨 2017」が開催され、島本卓、三戸呂克美が参加しました。

恒例となったイベントですが、兵庫頸髄損傷者連絡会は毎年ブースを提供していただき出展をしています。今回の目玉は、頸損連絡会の説明用として作成した大型パネルでした。今までは手書きのものをブースの入り口に張り付けて来客の皆さんに見てもらっていました。しかし、今回はパネルにして大きく脊髓の写真(図)を載せたことでより一層脊髓の損傷部位を明確にしたのが多くの皆さんの目に留まり理解を得たことと思います。それというのも、車いすの方が入れ代わり立ち代わり見にこられていました。

また、リハ病院の金澤先生(医師)より入院患者さんの紹介を受けブースでの交流会を開催しました。入院中の患者さんとの交流は、家族さんからの質問から入り、「転院を言われているがどうすればよいか」とか、退院後の生活についてなど誰もが一度は聞きたいことで、特にこれからどのようになるのかわからない生活や制度に不安を感じておられることでした。

病院職員(PT)からの相談もありました。チンコントロールの車いすを作るに必要な知識や車いすの選び方など熱心に質問され、患者さんの状態に合った機種や環境に合ったモノを選ばれることが良いなどの説明をしました。

当日はあいにくの雨ふりでしたが、多くの参加者で賑わっていたリハフェスタでした。



熱心に見ている大型パネル

**活動報告****第 32 回リハ工学カンファレンス in 神戸**

土田 浩敬

**1、はじめに**

皆さまこんにちは。

今回私は「第 32 回リハ工学カンファレンス in 神戸」（以下、カンファレンス）に実行委員として参加させていただきました。いつもは、参加するだけの立場だったのですが、今回は実行委員として運営に携わらせていただき、その報告をさせていただきます。

**2、概要**

日 付：2017年8月23日、24日、25日  
場 所：神戸国際会議場

リハ工学カンファレンスの参加者（介助者等の無料参加を含む）339名、同時開催の i-CREATE2017 とあわせたイベント全体として、600名近い参加がありました。

日本リハビリテーション工学協会とは…  
障害を有する人々に対し、その生活を豊かに実現するための工学的支援技術を発展・普及させるため、この目的に賛同する個人および団体によって構成されています。（ホームページより抜粋）

**3、実行委員として**

初めてカンファレンスに参加したのは、2012年のアクロス福岡でした。カンファレンスって何だろう？私自身はよく理解しないまま、参加していたのを覚えています。

それから、盛岡、広島、沖縄と参加して、リハ工学カンファレンスがどういったものなのか、少しずつ分かってきました。参加させていただく中で、やはり同じ障害当事者の発表が気になる所があります。

今回のカンファレンスは、障害当事者にスポットを当てた企画を中心に、会議も進められました。

**4、カンファレンス当日**

実行委員は8時半に神戸国際会議場集合の予定

です。私は4時に起きて準備し、自宅を6時に出発しました。

私の役割は、開会式の司会と、福祉機器を展示するホールをスタッフとして担当していました。そして、私自身の発表も控えています。

カンファレンスに参加し始めて5年、知らず識らずに、リハ工関係の方達の知り合いが増えていて、沢山の方と出会えたカンファレンスでした。

**5、最後に**

今回障害当事者として、そして実行委員としてカンファレンスに参加し思ったこと。

今回に限ったことではないのですが、もっと障害当事者に参加して欲しいです。障害者の暮らしをより良くするために、カンファレンスが開催されるわけですが、障害当事者が参加しなければ、議論が出来ないのではないのでしょうか。もっと私達、障害当事者から声を上げて、支援者と一緒になって、未来を作り上げなければならないと思います。私自身もっと広報すべきだったと反省するところもあります。

福祉機器は私達の生活に、密接に関わってくることであり、カンファレンスでは色々な情報を得られる場所でもあります。

これから先、もっと魅力のある場所になるよう、私達も努力して行かなければならないのでは、と感じた次第です。

来年は神奈川県厚木市で行われます。ご興味のある方、そうでない方も是非参加して、盛り上げて参りましょう。

## 会員報告

## 国際福祉機器展 2017

兵庫頸髄損傷者連絡会 島本 卓

### はじめに

平成 29 年 9 月 27 日から 29 日の 3 日間、東京ビックサイトで開催されました。私は、27 日のお昼に姫路駅から学生ボランティア 1 名と一緒に新幹線で、宿泊するホテルの最寄り駅である JR 品川駅に向かいました。会場には、28 日と 29 日のお昼頃まで見学をしました。見学に行くにあたって、見たい製品をピックアップしていきました。興味と印象に残った製品の紹介と、宿泊についての報告をします。

### 宿泊にあたって

今回、国際福祉機器展の見学に行くにあたって、同じ宿泊をする当事者がいなかったのも、移乗面に不安がありました。私の思いは「自宅に近い環境で移乗がしたい」でした。そこで普段からお世話になっている福祉用具店を通して、兵庫県伊丹市にあるウェル・ネット研究所に相談することができ、移乗用リフト（トラベルトラック）をレンタルで借りることができました。吊り上げるモーター部分を別の機種のものに取り替える必要があったため、モーター部分の金具を加工、取り付けをしてくれたおかげで、宿泊先での移乗が安心して行えました。（写 1）



トラベルトラック

### 印象に残った製品

1. 私が興味を持って、欲しいと思った製品は電動車椅子「TDX-SP2」です。特徴としては、操作コ

ントロール部分はオプションで液晶に変更ができるというところです。操作登録時、今までリモコンをつないで設定をしていましたが、Bluetooth 機能を使って簡単に設定ができるようになりました。走行中のモーター音がとても静かでした。私がさらに気になったのが、モーション社によりシーティングが安定し座り心地がよくなっている。背もたれの後部分の配線がコンパクトに収納されています。（写 2）



TDX-SP2

2. パソコン入力の際、現在私はトラックボールを顎で操作を行っています。長時間操作をすると首への負担が大きくなるので、この機会にと思い探したところ「ZONO」という製品が出展されていました。この製品はヘッドホン型を頭にセッティングし、上下左右に頭を動かすことでマウスカーソルを動かすことができます。またジャイロ機能を使っていて、まっすぐに保つことができます。クリックもプレスでできます。実際、会場で製品を試してみましたが、少しの動きでも感知してくれるので、ベッド上でも使いやすいかもしれません。

### まとめ

国際福祉機器展に見学に行くと、新製品を見学できるだけでなく、企業スタッフとの情報交換もできる機会だと思います。当事者の意見が製品につながり、自分らしい生活を描き、可能性を一步近づけるきっかけになると思いました。

## 会員報告

### 宮古島ライブ

伊藤 靖幸

2016年「アネラ音楽祭」で「Daniel45」は演奏をさせてもらいました。今回さらに調子にのってしまい、去る2017年10月6日(金)に宮古島ライブに行ってきたので報告します。

今回の宮古島ライブは、沖縄で活動する「サポートセンターケントミ」が主催する音楽祭です。第6回アネラ音楽祭がきっかけで、今回の「ケントミファミリーとずみ仲間たち」出愛に神謝！地域交流会 in 宮古島に呼ばれました。「Daniel45」は私と宮野秀樹さんの頸髄損傷者と非障害者のダニエルさんと構成する3人組です。バンド名にも使われているダニエルさんですが、日本人です。私はハーモニカと歌、宮野さんは歌、ダニエルさんはギターという役割です。今回、演奏出来るのは2曲ということで、話し合いの結果「オールドルーキー」と「ZOO」に決まりました。「ZOO」は菅野美穂さんがドラマで歌っていたことでも有名ですね。さて、練習開始となったのですが、問題がでてきました。

1つ目の問題は、3人全員で練習する日が少ないということです。全部で10回も出来ませんでした。それでも、それぞれが個人練習を重ね、3人で集まれる時は、短期集中で練習したことでなんとか形に出来ました。

2つ目の問題は電動車椅子での移動でした。兵庫県から宮古島へ飛行機で行くためには、私と宮野さんの電動車椅子は、大きさの問題で乗せられないと言われました。貨物船に電動車椅子だけを乗せて、身体は飛行機で行くという案も考えましたが、断念し、考えた結果、那覇空港までは電動車椅子で行き、那覇空港で手動車椅子に乗り換え、宮古空港に行くことになりました。日建リース工業株式会社から手動車椅子をレンタルして、OAS航空に電動車椅子を保管してもらうことになりました。17:00に那覇空港出発して宮古島に着いたのは18:00過ぎでした。夕食後、ホテルに行き、次の日のライブに備えました。宮古島の移動は「青湖園 社会福祉法人ユーツム会」から福祉車

両をお借りしました。宿泊先は「ホテルアイランドコーラル」で、3人部屋でした。部屋の中は、広く、車椅子でも問題なく使えました。車椅子からベッドへの移動も「トラベルトラック」を使い、介助者の腰痛予防を考えました。



トラベルトラック

また、外泊すると、洗髪が出来なく、頭が痒くなったりします。しかし、今回泊まったホテルでは浴室に入れて、洗髪が出来ました。やり方は、車椅子をチルトとリクライニングさせ、一人が頭



洗髪してもらっているところ

を支え、もう一人が頭を洗い流しました。頭が洗えて最高でした。しかし、三田と宮古島の気温差に慣れず、あまり眠れませんでした。

朝食は、ホテル内にあるラウンジで朝食を食べました。数種類のパン、コーヒー、ゆで卵1個だったのですが、シンプルながら美味しかったです。僕は、パン6種類、コーヒー4杯も食べました。特に紫芋パンは絶品です。お腹もいっぱいになったところで、準備をして10:00に出発し、会場である「知的障害者授産施設みやこ学園」に向かいました。着いたところで、理事長である伊志嶺博司(いしみねひろし)さんに挨拶をしました。会場を確認するとかなり大きく、100人以上は入る大きさで、一気に緊張してきました。

その後、弁当を食べているときに、プログラムを確認すると、Daniel45の演奏曲は「オールドルーキー」しか書いていませんでした。どうやら時間の問題で1曲になったようです。こうなったら「オールドルーキー」を「心を込めて演奏しよう!」と思いました。

14:00からサポートセンターケントミのケンさん(我如古盛健理事長)の挨拶で始まりました。



我如古盛健理事長の挨拶

出演者は、県内外から来られており、踊り、歌、楽器演奏をされていました。その中で、同じ兵庫県から来られていたグループもおられました。3人組の「神戸アッサンブレ」です。よさこいソーランを踊り会場を盛り上げていました。そして、いよいよ「Daniel45」の順番が近づいてきました。演奏直前は心臓バクバクです。司会者の合図でDaniel45の出番です。宮野さんが、Daniel45の紹介をしてから演奏を始めました。ハーモニカ演奏は練習通り出来たのですが、歌はもっと練習しないとイケないなと思いました。宮野さんの歌のおかげでうまく聞こえたかもしれませんが、僕が練習して、思いを込めて歌えたら、もっと良くな



Daniel45の演奏

ると感じました。そうはいつでも、頸損ですから難しいところがあります(苦笑い)。でも頑張ろうと思います。そして、次のライブでは、自分が納得できるハーモニカ演奏と歌を披露できたらいいなと思います。

今回の「ケントミファミリーとずみ仲間たち」出愛に神謝! 地域交流会 in 宮古島は新聞、ニュースにも取り上げられました。障害者の活動が知ってもらえたことはとても嬉しいことでした。

今回、宮古島ライブに呼ばれて、続けることの大切さを実感しました。「アネラ音楽祭」で大賞を頂いたことで、自分でも出来るんだと自信が持てました。そして、続けていくことで今回の「宮古島ライブ」も参加することが出来ました。

今後も音楽活動を続けていき、重度障害者でも可能性があるということを知ってもらいたいと思います。

宮古島ライブに、協力してくれたスタッフ、関係者の皆様、本当にありがとうございました。

## 連載

## 糖尿病①

## ～ 糖尿病ってなに？ ～

三戸 呂 克美

皆さんが一度は耳にした糖尿病という病気。では、糖尿病っていったいどんな病気なの？と聞かれても多くの人は答えられないと思います。私は頸損になったとき内科のドクターから糖尿病予備軍と言われました。当時は何のことかわからず、さほど気にも留めませんでした。しかし、血液検査の結果を聞くと自分が糖尿病予備軍から成長していることがわかるのです。

糖尿病予備軍って？

私たちは、食べ物を消化・吸収することで、生命を維持し活動するためのエネルギーを得ています。食物中の栄養素には、“炭水化物”、“脂質”、“たんぱく質”があり三大栄養素と呼ばれていますが、エネルギー源として最もよく使われるのが炭水化物です。炭水化物からできている食品は、白米やパン、麺など主食となるものはすべてが炭水化物です。

日本の戦後の貧しい時代、お米が貴重で満身に食べられなかった時、炭水化物が豊富な芋が主食となっていました。炭水化物は体のエネルギー源で必要不可欠なので洋の東西問わずどの時代でも主食となります。人間には1日170gの糖質が必要と言われています。もちろん人それぞれの活動量によって必要量は大きく変わってきます。自分が1日にどれほど糖質を摂取しているか把握することが健康維持やダイエットの第一歩です。

大方の目安は、ご飯1杯120gが糖質44.2gです。コンビニのおにぎりだと1個30g程度の糖質が含まれています。そばは180gで43.2g、うどんは200gで41.6gとなっています。そばは食べても太りにくいと言われていますが、糖質の量は変わらないことがわかります。中華麺は200gで55.8gと麺類の中ではもっとも糖質が多くなっています。パンは1枚（5枚切り）あたり66.7gで食べ物の中では糖質が高い部類となっています。

炭水化物は、消化・吸収されブドウ糖となって肝臓へ送られます。そのうちの一部は脳や筋肉で利用され、残りのブドウ糖は肝臓内にグリコーゲンとして蓄えられます（さらに余った分は脂肪になります）。身体活動（運動）で血液中のブドウ糖を消費すると、肝臓に蓄えられたグリコーゲンが分解されて再びブドウ糖となって血液中に出されます。このように活動のためのエネルギーが常に維持され、血糖値は一定の範囲内の変動におさまっているのです。

でんぷんなどの糖質（炭水化物）は、私たちの生命を維持する栄養素として最も大切なものの1つです。糖質は消化されてブドウ糖（グルコース）となり、血液中から全身の細胞に取り込まれて、主なエネルギー源として利用されます。血液中のブドウ糖を「血糖」といい、血糖値とは血液中のブドウ糖の量をあらわしています。

食事をすると、つまり炭水化物を摂取すると血糖値は高くなり、運動などによりブドウ糖がエネルギーとして消費されると血糖値は低くなります。健康な人の場合、血糖値は「インスリン」やインスリンと逆の働きをもつホルモンのバランスにより、一定の範囲内にコントロールされています。そのため、食事や運動をしても血糖値が極端に変動することはないのです。運動ができない、また運動量が少ない頸損者が糖尿病予備軍と言われることが少しでもお判りいただけたでしょうか。

次回は血糖値を下げるインスリンについて報告します。

ネットニュースより

## 連載

自立生活はじめました  
～ひとりでこそ感じていること～

山本 智章

早いもので自立生活を始めてもうすぐ1年半が経ちます。初めてのことばかりで緊張する日々を送っています。落ち着かないものの「なんとか」生活しています。いろんなことで気持ちが折れそうになります。まだまだ、これからですが、良かったこと、困ったことを書いていこうと思います。

## 困ったこと

ある日、最寄り駅の市営地下鉄を利用して外出した時の話です。いつものように電車を利用して外出しました。改札を通りエレベーターでホームに向かいました。降車駅は板宿駅です。そこからさらに山陽電車に乗り換えて目的地に向かいました。全く問題がなく目的地に着きました。

問題があったのは帰りです。帰りの板宿駅からスロープの介助を駅員にお願いしたところ「西神南駅のエレベーターが故障していて使用できない」と駅員から言われました。「えっ、本当に。来る時は動いていたのに。」と耳を疑いました。とりあえず板宿駅で留まり、どのような手段で帰るか悩みました。というのも西神南駅にはエレベーターが1つしか設置されていません。だから、駅に着いても地上に上がることができないのです。駅員に階段を運んでもらうにしても人手が少なく、本人と電動車椅子を運ぶリスクを考えると厳しいようでした。板宿駅にタクシーを呼ぶか、またどこかのタクシーがいいのか悩みました。

結局、最寄り駅の1つ先の駅に降りて親に迎えに来てもらうことにしました。実家が近くにあり、親が元気で居てくれたお陰で無事に帰ることができました。後日、エレベーターの修理が終わったのが深夜2時くらいだったと駅員から聞きました。あのまま待っていたら家に帰ることができず野宿するところでした。

今回のような緊急事態が起こればヘルパーさんの交代や時間の調整が難しいです。もし親が居ないことを考えると恐ろしくなりました。緊急に

対応してくれる介護タクシーの利用が必要になると思いました。駅には階段を昇ることができる“段差解消機”等の緊急事態への備えがあればいいのにと思いました。

## 良かったこと

改めて考えると今住んでいる場所がとても便利な環境だと思います。それは、最寄り駅が近くにあり、スーパーやホームセンターもあります。医療機関にも電車で5分もあれば通うことができます。生活を送る中で日用品や生活必需品などを揃えやすいです。近くにコンビニもありますので、外出帰りに寄ることができます。

そういえば外にできれば車椅子ユーザーを見かける機会が多くあります。この地域は障がいを持たれた方が多く住んでいるようで、私は駅やスーパーでエレベーターを譲って頂いたことがあり、地域の人が優しく接しているような気がします。その他にも公園で小学生に挨拶をされたことがありました。私を見て小学生の口から「電動車椅子やん」と気軽に言われたことがありました。あまり物珍しく見る様子もなかったです。やはり見慣れているのかなと思いました。私たち重度障がい者がもっと外へ出掛けて存在をアピールすれば地域で生活していることを当たり前のように感じてもらえるはずです。

最後に私事ですが行政との交渉に苦戦しております。なかなか役所の人に私たちの生活を理解してもらえていないようです。まだまだ納得できる生活ではありません。これからも現状を変えていきたいです。もっと自分らしく生きる為に行政へ伝えていきたいです。それには、自分自身がどう過ごしたいかをもう一度見つめ直す必要があると思います。今も夜中は全く一人で仰向けのまま朝まで過ごしています。不安があり寝不足の日々が続いています。こういったことを理解してもらい、変えていきたいと思っています。

## リレー連載

## Road to Paralympic

## 第2回 航空機を利用して旅を楽しむために

宮野 秀樹

「Road to Paralympic」坂上さんからのバトンを受けて、私宮野が第2執筆者としてアクセスに関して考えていることを述べていきます。あくまでも私の視点からの意見や問題提起ですので、いろいろ言いたいことは堪えてもらい、寛容な気持ちを持ってお読みいただければ幸いです。

私が話題提供するのは、「旅を楽しむ」をキーワードに「航空機を利用する」ことです。そして「航空機を利用する」に関する話題はあまりにも範囲が広いため、今回は「空港の駐車場」と「ビジネスクラス利用」というピンポイントに絞って私なりに語りたと思います。

みなさんは航空機を利用したことがありますか？そもそも航空機を利用するという事は、航空機を利用しないと行けない場所へ行くという目的があるはずで、それは、人によっては旅行であったり、人によっては仕事であったり、故郷への帰省と目的は様々です。陸続きの遠方であれば、新幹線利用も障害者の移動方法として選択肢のひとつとして挙げられ、同じ移動でもどちらかといえば航空機より利用率が高いのではないかと考えられます。現に、昨今の鉄道事情はバリアフリー化が進み、「快適さ」の充実はまだ課題はあれども、大きく利用を阻まれることはない。その点、障害者の航空機利用には課題も多く、公共交通機関の中でもバリアフリー化に向けた最後の難関ではないでしょうか（船があるだろう！という声もあるでしょうが…）。

いろんなことを含めても航空機利用はちょっと特別感があり、利用するためには「勇気」が必要な場合もあります。それは、遠方であればあるほど利用料は高額になり、我々障害者は格安チケットで購入できる機種や座席シートが利用条件によって使えない場合もあるので、高い利用料金を支払う覚悟が必要だということです。そういう覚悟をするからこそ、快適性を求めるわけですが、これがなかなか受け入れてもらえない現状があるのです。

航空機を利用するとき、空港まで行かなければいけません、自宅から空港までのアクセスも航空機利用の一環として考える必要があり、快適を求めたいところです。本来、自宅から空港までのアクセスといえばバスや鉄道利用が一般的ですが、私の場合は、自宅から空港までは福祉車両（自家用車）を利用します。よく利用する空港は、伊丹空港（大阪国際空港）と関西国際空港で、伊丹空港までは有料自動車道を利用して約50分、関西国際空港は有料自動車道を利用しても2時間半はかかります。渋滞は仕方ないとしても、一番ストレスを感じるのは空港に着いて駐車場に止めるときです。両空港とも駐車場は完備されており、障害者等専用駐車スペースも確保されていますが、毎回満車でここ近年は利用できていません。確かに見方を変えれば「障害者を含む配慮が必要な方」の利用が増えたという喜ばしいことでもあるのですが、常に満車のため離れた場所に止めざるを得ないことに対する煩わしさが大きいのです。“早い者勝ち”であり続けるならば、重度障害者である私とその競争に挑むには条件的に厳しいのが容易に推測できます。出発フロア前で降ろしてもらえばいいのでは？とも思われるでしょうが、出発・到着フロアの車椅子乗降スペースも常に他車が停車しており、自車を停車させるのにかなりの時間を要します。結局、駐車場に止めてそこから移動するのが一番時間のロスが少ないと思われま。

旅とは「移動の連続」であって、それらがスムーズに行えてこそ「快適」＝「楽しい」となるため、連続が阻害されると不快になります。これに「駐車料金を払っている」もつとて言えば「高額な旅行代金を支払っている」という心理が働くと、「もうちょっとなんとかならないものか」と愚痴のひとつでもこぼしてしまうワケです。「予約制の駐車場でもあればなあ」とこの原稿を書きながらWEBサイトを調

べていると、関西国際空港にはなんと駐車場の予約システムがあり、「登録車以外は使用できない」「駐車料金とは別に 510 円（税込）の予約料金がかかる」という条件はあるけれどあるにはあるんですね。失礼しました。とはいえ、伊丹空港にはこのシステムはなく、そして、あるとはいってもやはり予約なしで使える障害者等専用駐車スペースに止めたいというのが、私だけではなく誰もが思うことではないでしょうか。駐車スペースをもっと増やす、一般駐車場を優先駐車場に変える、工夫次第で配慮はできるはずですが。個人的な思いが強い要望ですが、改善してほしいです。

話は変わって、人生で初めてビジネスクラスを利用しました。某月ハワイへプライベートで旅行した際に、関西国際空港ーダニエル・K・イノウエ国際空港（旧称ホノルル国際空港）間の航空機を利用したのですが、そこで貴重な体験をしたのでそれを書いておきたいと思います。

利用したのは日本航空（JAL）のビジネスクラス。初めてとあって勝手がわからない不安はあれど、やはりテンションは上がります。「どんな良いサービスを受けられるのだろう」と旅行の日が近づくにつれワクワクが止まりませんでした。ところが機内に移動して自分のリサーチ不足に気づかされました。「JAL SKY SUITE III」という最新のシートを選択。新型のフルフラットベッド、17 インチの大型個人モニター、何よりもプライバシー性に配慮した空間が確保されているのが魅力だと思ったのですが…、確かにプライバシー性が高いけれど高すぎや！言葉での説明が難しいので写真を見てください。



わかるでしょうか？この高い囲みが！確かにプライバシー性は高いんです。でも、それ故に囲まれすぎていて座席に移乗するのが困難で、座ってしまうと介助者を呼ぶのが大変なのです。真ん中の写真を見てもらうとよくわかると思いますが、座席に移るために入れるスペースはこの広さしかありません。障害のない人は無理なく入れますが、移乗に複数名の手伝いが必要な私には、手伝ってくれる人が入ることができない空間での移乗介助は困難を極めました。持参した介護担架を活用し、JAL の男性職員も数名手伝ってくれたのですが、どうにもこうにも入れようがなく、みなさん変な体勢になって四苦八苦した末にようやく座席に移ることができたワケです。こんなに移乗するのが大変なシートであったとは確認不足でした。まあ、事前確認していたとしても移乗の困難さは避けられなかったと思いますが…。

乗り込んでしまえばシートはフルフラットになるので、長時間座位姿勢を取ることが苦痛な体には最高の快適さでした。もちろんビジネスクラスですのでサービスも丁寧で手厚く申し分なかったです。ただ、駐車場の問題提起で前述の通り、スムーズな移動の連続と高額料金を支払っている心理の観点でいうと、やはりこれだけの苦勞をするのはいただけないと感じてしまいます。くどいようですが、障害のない者には非常に快適な空間だと思います。それでも障害があることで快適さが損なわれてしまうのはちょっと残念です。航空機を利用する際には、いろいろ調べてから利用することをオススメします。

## <行事のお知らせ>

日 時	内 容
12/17 (日)	兵庫頸髄損傷者連絡会・忘年会
1/14 (日)	大阪頸髄損傷者連絡会・新年会
1/21 (土)	第19回兵庫県総合リハビリテーション・ケア合同研究大会
5/5, 6 (土、日)	全国頸髄損傷者連絡会総会・大阪大会

### 兵庫頸髄損傷者連絡会・忘年会

日 時：2017年12月17日（日）15:00～17:00

場 所：牡蠣・タコ居酒屋 明石

住 所：兵庫県明石市大明石町1-6-1 パピオスあかし1F

山陽電鉄本線 山陽明石駅 徒歩2分、JR神戸線 明石駅 徒歩2分

参加費：当事者、介助者、一般参加者 2,500円

料 理：鍋、一品料理数品、ウーロン茶

※飲み物はウーロン茶のみ参加費に含まれます。

※店内のトイレは使えませんが、パピオス1Fに多目的トイレがあります。

※申し込み例（本人名前）（介助者）（注文以外の追加料理、飲み物は自己負担になります）

※申し込み締め切り12月11日（月）まで

### 大阪頸髄損傷者連絡会 新年会

日 時：2018年1月14日（日）13:00～18:00（予定）

場 所：大阪市長居障害者スポーツセンター2階・会議室2 大阪市東住吉区长居公園1-32

TEL06 (6697) 8681 地下鉄／市バス／JR利用

■地下鉄御堂筋線「長居」駅1号出入口から北へ約140m

■市バス地下鉄長居から北へ約310m ■JR 阪和線「長居」駅東口から東へ約170m

### 第19回兵庫県総合リハビリテーション・ケア合同研究大会

『活動・参加』災害時リハビリテーション 有事の対応と平時の備え ～過去から学び未来へ繋げる～

<http://www.hwc.or.jp/reha-kyou/taikai19.htm>

日 時：2018年1月20日（土）

場 所：神戸市教育会館 大ホール 兵庫県神戸市中央区中山手通4丁目10-5

**各イベントは兵庫頸損連絡会ホームページにも掲載してあります**

**詳細はホームページ <http://hkeison.net/> をチェックしてください!**

# 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

〒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 079-555-6229 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ます。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お願いしますよ。

## ～編集後記～

今回の特集は「頸食(けいしょく)～ひとり暮らしに彩りを～」というテーマになっており、様々な「食」への工夫や自分の得意料理、秘伝のレシピや介助者とのコンビネーション等を紹介していただきました。皆さまに少しでも食を楽しんでもらえるような内容になっていると思います。その他に「ふれあいフェスタ in 西播磨リハ」、「第32回リハ工学カンファレンス in 神戸」、「第44回HCR国際福祉機器展」、「沖縄宮古島 LIVE」等、多数の報告を掲載しております。この18号から医療報告として「糖尿病」の連載がスタートいたしました。また連載「自立生活はじめました」は今回で終了いたします。同じようなタイトルで新たな執筆者が書いてくれることになるだろうと思っています。お楽しみに。(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』2017 秋号(NO.18)

2017.11.13.

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 機関誌担当 山本智章

本部：〒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ふる内

TEL：079-555-6229 FAX：079-553-6401

※無断転載・複製を禁じます。 HYOGO ASSOCIATION OF QUADRPLEGICS