

2018 年 11 月 12 日発行

縦横夢人

2018 年 冬 22 号



2018 年 8 月 29～31 日 第 33 回リハ工学カンファレンス in あつぎ 厚木市のゆるキャラ「あゆコロちゃん」と

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

今年を振り返ると…

今年も残すところわずかとなりました。皆さんにとって良い一年でありましたか、また、自分の力が出せず物足りない一年と思われている人もいることでしょう。私は毎年このころになると反省をします。反省と言えば聞こえがいいですが後悔というほうがあっているかも知れません。

私は今年の始まりは、いつもの年よりも良いスタートが切れたと思っていました。大きな神社に初詣で行きおみくじは中吉、家の近くの神社にも行きました。お願い事もいつもと変わらない数をしました。お賽銭もちょっと多めに入れました。その時は気持ちもすっきりし、今年も頑張れると喜んでいました。ウキウキと気持ちが上ずっていたのは事実です。

そして、古キズの褥瘡が悲鳴を上げていたことをすっかり忘れていたのですが、いつもチェックしているという自負はありました。傷口の写真撮影は欠かさず行い、拡大してのチェック。しかし、普段は自分の目で見て確認できる場所（坐骨部）ではありません。ヘルパーや訪問看護師に写真を取ってもらうのですが結構良いアングルの写真なのです。それで安心しきっていたのです。

ところが、自分の不注意から褥瘡が再発してしまい入院する羽目になりました。今度はしっかり治してもう二度とみんなに迷惑や心配をかけんとこ、と思いお医者さんに完全に治してほしい、と伝えました。そして皮弁（手術）をしました。手術は成功裏に終え、二か月後退院しました。ところが三日目に傷口から膿と出血があり再入院となりました。再入院後再手術となり二か月後退院し今に至っています。

退院後は今までの生活に早く戻れるように年内は外出を控え、車いすに乗る時間を少なくして、できるだけ傷に負担をかけないように気を付けて過ごしています。今、褥瘡で困っている方には自然治癒が良いのですが、それでも治癒しないときは皮弁をお勧めします。

褥瘡は創らないのが最大の予防ですね。

三戸 呂 克美

もくじ

特 集『おしゃれナンバーワン決定戦』	2
活動報告「第33回リハ工学カンファレンス in あつぎ報告」（米田進一、橘祐貴、土田浩敬）	13
行事報告「バリアフリー法改正学習会報告」（米田進一）	17
行事報告「2年連続バーベキューは中止となりました」（米田進一）	18
会員報告「第45回 国際福祉機器展 H.C.R.2018」（島本卓）	19
活動報告「ふれあいリハフェスタ in 西播磨2018」（島本卓）	20
連 載「恋旅「SWEET 19 BLUES ～その1～」」（竹村美紀子）	21
連 載「Road to Paralympic」（橘祐貴）	22
行事のお知らせ	24
入会案内	26

※今号では連載「糖尿病」は休載します。

特 集

おしやれ ナンバーワン 決定戦

「おしやれ」“漢字で「御洒落」と書くように、「洒落（しゃれ）」と同じく、「晒れ（され）」「戯れ（ざれ）」が転じた言葉であり、「晒れ」よりも「戯れ」に基づくものとされる。「戯れること」は機転が利き気が利くことから、垢抜けしていることでもあり、そこから、おしやれをする意味の動詞「しゃれる」が生まれ、おしやれになったと考えられる。”（引用「語源由来辞典」）

「頸損者のファッションを特集テーマにしませんか？」兵庫頸髄損傷者連絡会きつてのおしやれボーイ・土田浩敬氏からの提案がそのまま特集となりました。肥満気味や痩せすぎといった体型のバランスが崩れがちな頸髄損傷者でもおしやれを楽しむことができることを情報提供したいとのこと。体型や関節の可動域によって着る服に制約が多い方は多いと思います。ケアがしやすいような服装を工夫しておられる方も多いでしょう。どのような情報提供ができるか悩みました。

今回は、神戸が誇るお洒落スポット「神戸ハーバーランド」にある、ファッションやグルメ、雑貨、バラエティに富んだ様々な大型専門店が入ったイオンモールショッピングセンター「umie（ウミエ）」で、1万円以内で洋服を購入するという条件を設定し、5人の頸損男子（おっさん？）がファッションコーディネートに挑みました。どんな結果になったのでしょうか？どうぞご笑読ください。

（宮野 秀樹）

おしゃれって楽しい！

宮野 秀樹

弱った！エラいテーマで特集が組まれた。おしゃれナンバーワン決定戦ってなんや？何をどうすればいいんや？とプチパニックになりながら、umieに向かう。とにかくやるからにはナンバーワンを狙ってやる！と意気込んでみるものの、そもそもナンバーワンを決定するシステムだったっけ？と疑問を持ちながらファッションコーディネートに臨んでみた。

私が自身に課した目標設定は、トップスとボトムスとアウターの3点を購入すること。アウターを入れて1万円以内に収めるのはハードルが高いなと感じながらも、事前に考えてきた店舗を回ってみる。まずはNORTHMALL 2階にあるH&M（エイチ・アンド・エム）へ。H&Mはおしゃれなアイテムが比較的安価で売っているファストファッションブランドである。メンズの売り場はレディースに比べると2分の1もないが、通路も広く電動車椅子でもゆったりと商品が見られる。探し始めていきなり目当てのアウターが目にとまった。オリーブ色のMA-1。値段は2999円（税抜き）。3000円は超えるけれど、おそらくトップスもボトムスも3000円くらいで収められるだろうと考えながら店内を回ると、グレーのスウェットパンツを発見！“ゆるっとファッション”で決まり！これで終了！といきたかったが、そこはナンバーワンを狙うオジサンのこだわりが許さなかった。せっかく来てるんだから他の店も回って、いいアイテムがないか確認してから決めようと、次なる店へ。

NORTHMALL から SOUTHMALL へ連絡橋を渡っていくと、GAP（ギャップ）とBershka（ベルシュカ）が隣同士で並んでいる。GAPに立ち寄り、なんとなく感じのよいデニムのワークシャツを手にとってみる。値段は8000円超…。はい、消えた！今回の予算では、1アイテムでほぼ終了になってしまう。すごく笑顔が素敵な店員の「必要でしたら声をかけてくださいね！」の言葉に、愛想笑いで応えながら隣の店へ。

Bershka は若者向けのファッションブランドであるが、オジサンにも使えるベーシックなアイテムも多く愛用している。メンズ売り場は、レディースの2分の1くらい。品揃えは悪くないです。若干狭い通路を、テクニックを駆使して進んでいると、必ず店員が通りやすいようにハンガーラックや棚を動かしてくれます。店内に入った瞬間から目にとまっていたMA-1に一直線。手に取ってみてビックリ！なんと40%OFFで2750円（税込）！断然安い！ストリートカジュアル感のあるシンプルさかつ機能的なデザイン。裏地もやや厚く、真冬向きではないものの、もう少しだけ今の季節感を楽しめそうだったので、これで決まり！とはいっても、こだわりオジサンは、店員に取り置きを頼んで他の店へ。もっと安くて良いのがあったら悔しいですからね。



Bershka 店内



Bershka で見つけた MA-1

次なる店はUNIQLO（ユニクロ）。ユニクロについては説明しなくてもみなさんご存じでしょう。NORTHMALL3 階にある店舗へエレベーターで移動。Umie はファミリーでも十分に楽しめるため、家族連れも多く、ベビーカーも多く見受けられる。エレベーターも広いので利用率が高く、ベビーカーを押したお母さんたちと一緒に待つことが多い。ユニクロ店内もまた家族連れで賑わっており、ベビーカーも多い。電動車椅子も余裕で動き回れるので、誰にとっても利用しやすいのだと実感。店内に入って、まずはMA-1を確認。3990 円、Bershka の勝ち。スウェットパンツはすでにユニクロのものを持っているの、ここでは省きます。H&M や Bershka にもあったが値段的に手が届かなかったデニムシャツを確認してみる。おっと！2990 円（税抜）ということは、他の2店よりも安い。ちょっと驚いたのは、ユニクロのデニムワークシャツは自然な使用感があってヴィンテージっぽいんですね。これで約 3000 円なんですから、コストパフォーマンスが高い！ここ最近のユニクロはクオリティーの高いアイテムを揃えています。侮れないですね。定番すぎて今回のコーディネートから外そうかと思っていたのですが、やはり外せません。トップスはこのデニムワークシャツで決まりです。

H&M へエレベーター移動し、MA-1 とスウェットパンツを再度確認する。やはりコスト&デザインともに気に入ったのは Bershka。トップスはユニクロ、アウターとボトムスは Bershka で購入することにした。実際には書いている以外に4店舗ほど回っているが、同じようなアイテムが多く、検討対象にならなかったの、説明を省きました。

そんなわけで、約3時間かけて選んだアイテムは以下です。

宮野コーディネート

アウター	Bershka	MA-1 ブルゾン	2,990 円
トップス	ユニクロ	デニムワークシャツ	3,225 円
ボトムス	Bershka	スウェットパンツ	2,750 円
			計 8,965 円



デニムワークシャツとスウェットパンツ

そしてこれらを来た写真がこちら↓



今回、久しぶりに洋服選びを真剣に行いました。Umie の2階と3階をこんなに往復したのも久しぶりでした。疲れましたが、それでも正直なところ楽しかったです。普段、仕事や活動でプライベートな時間を持つ余裕をなくしがちですが、たまには気分転換をするべきだと強く感じました。

頸損になりたての頃、大先輩から「ジャージは着るな（介護しやすい服を着せられるな）、おしゃれをしろ！」と言われたことを思い出します。今はジャージもおしゃれになったので、この表現は適切ではありませんが、それでも障害故に機能的重視だけになることは、ちょっと楽しみが少なくなってしまうような気がします。「おしゃれをするべきだ！」と言いたいのではなく、「おしゃれを楽しむべきです！」と言いたいのです。

おしゃれって楽しい！テレビのCM っぽいですが、みなさんにも是非おしゃれを楽しんでいただきたいと思います。

頸損コーディネート

土田 浩敬

1. はじめに

こんにちは、みなさんは秋と聞いて何を思い浮かべますか？食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、といろいろありますが、秋といえばファッションの秋。頸損の悩みの1つとして、季節によって何を着ればいいのか悩んだりしませんか？よく外出をする私はよく悩みます。そこで、今回の特集は頸損者のファッションにスポットを当てて取り上げています。私なりのコーディネートをお伝えしようと思います。

2. 服って何

ファッションと聞いて、興味がある人とならない人と思うのですが、それはそれで良いと思います。個人の自由ですから。機能性を重視する人、着心地を重視する人、見た目を重視する人、様々あります。しかしできるならば、機能性がよくて着心地もいい、おまけに見た目もいいとなれば最高ですよね。でもなかなかそうは上手くいきません。それが、四肢に障害がある頸損者となればなおさらです。頸損者ならば、機能性と着心地、ここを重視している方がほとんどではないでしょうか？さらに言えば、四肢の可動域のことや褥瘡、服の着させやすさと、人それぞれポイントがあります。私は機能性や着心地も重視していますが、見た目も重要だと思っています。見た目が良ければ、外へ出て行こうという意欲の向上に繋がります。むしろ、外へ出て行きたいと思うのではないのでしょうか。お気に入りの服を着て、あそこに行きたい、ここに行きたいと想像が膨らみます。被服はココロの薬です。心を元気にして生活を豊かにしてくれます。私は小さな頃から服が好きで、小学生の頃にファッション誌を買うような子供でした。祖母が洋裁の仕事をしていたことも影響しているのだと思います。少し前置きが長くなりましたが、これくらいにしておきます。

3. 服選び

それぞれ、執筆者が神戸のハーバーランドにある商業施設「umie」で1万円以内で洋服を購入してコーディネートするというのが、今回の特集企画の内容です。特集執筆者と予定を合わせて「umie」に行こうとしていたのですが、台風の影響を受けてしまって、別々に行くことになりました。私は平日の空いている日を見つけて行ってきました。行く店はあらかじめ決めていました。「H&M」と「GU」です。1万円といっても、ちょっと良いジャケットなんかを買ってしまうと、1万円はあっという間になくなってしまいます。先に挙げた2店舗は、世間のイメージは、安くおしゃれで、そこそこ着心地も良くて機能性を兼ね備えているという感じだと思います。

服はその人を表します。服を選ぶとき、まず自分を知らなければなりません。自分はどういったタイプなのか。それは顔のつくりから体型背丈など、人はそれぞれ違います。人種も違えば環境も違うと、着る服も変わってきます。それは障害のある私も、特殊な環境にあるわけですので、なんでもいいわけではないのです。身長176センチ、体重71キロ（6年前から12キロ増し）短髪（モヒカン）二重まぶたで目鼻立ちにくっきり丸顔（以前は丸ではなかった）腹囲が特別出ている（ダイエット中）頸損らしい出で立ちです（汗）足は細いので（←自分で言ってるし）シンプルなスキニーを選びました。選んだのは、GUのレディース用スキニーです。メンズのスキニーは全体的に言えることですが、テーパード（足首に向かって細くなるという意味）がなくて膝下に余裕があり、少し野暮ったく見えます。あと生地には厚みがあるので少しゴワゴワしていて、褥瘡予防の観点からすると向いていないと思います。（あくまでも個人的な意見）それに比べるとレディースのスキニーは、素材にコットンと化学繊維が比較的多く入っているので、柔らかくてよく伸びます。履かせるのにコツがい

りますが、履いてしまえばシワも出来にくいので、真冬以外はほぼ毎日スキニーを履いています。インナーはユニクロのシンプルな黒の長袖シャツ。その上は、H&M の毛足が長めのモヘア調レオパード（豹柄）ニット。H&M はそれほど安価ではないですが、デザインがとても豊富です。レオパード柄も数種類置いてありました。私の選んだレオパード柄は毛足が長めで、キツく見えるレオパードもモヘア調だと優しい雰囲気になります。柄物でお腹の大きさも、若干カモフラージュ出来たのではないかと、、、関西人だと大阪のおばちゃんのイメージですが、おばちゃん達は上手く着こなしていると、個人的に思います。このニットの素材はアクリル 100%で扱いやすく、柔らかいので着させやすいです。レオパードも派手に思われがちですが、電動車椅子の方が目立つので、それほど違和感なく着られると思います。（帽子や上着も欲しかった）



4、まとめ

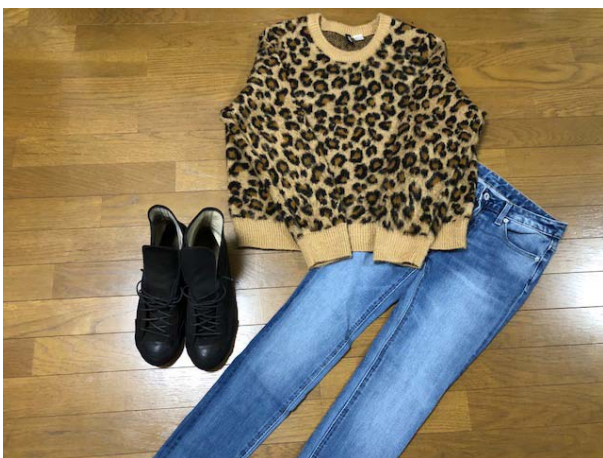
なんだかんだ書きましたが、やっぱり頸損は服選びが難しい。ただ、工夫次第で、ファッションも楽しむことができます。またみなさんも、いろいろ工夫してみてオシャレをたのしんで下さいね。

レオパード柄ニット： GU 3,900 円

長袖カットソー： ユニクロ 1,000 円

スキニー： 1,400

オールスター ハイカット： コンバース 私物



おしゃれって本当に難しいですね

米田 進一

特集の「おしゃれナンバーワン決定戦」、自分にとっては無縁に近い「おしゃれ」という言葉は、とても難しい事は分かっていました。

執筆者が集まる日を9月30日(日)に予定していたのですが、台風の影響もあり各自で実行する事になりました。後日 umie に行き、服装に無頓着な私は大きいサイズを優先し、数店舗を散策しました。上下の予算は1万円迄なので、店舗は2つに絞り買い物をしました。

まず目に入ったのが「STAR WARS」の柄がある靴下です。色違いも購入しました。足下は隠れてしまうので見えない所も気を付けしました。(下)



STAR WARS ソックス 2 足で¥898 円
他で目に付いたのがミッキーマウスの柄が入っ



たトレーナーです。普段は着る事は100%無いと思っていたので、レジで精算する時とても緊張しました。値段は¥2,999 円でした。

アクセサリーにも目を向けると沢山有りすぎて中々決める事が出来ませんでした。迷った結果選んだのが、ブレスレット、サングラス、伊達メガネの3つで¥2,500 円でした。(下)



そして中に着る T シャツ類を選別していく事約40分、色々悩んだ結果、「MIAMI」のプリント柄で¥1,299 円にしました。最後はパンツなのですが店を変えました。綿パン、スウェット、ジーンズ等々数も多く、選ぶのが難しかったです。値段も手頃な綿パンを購入。価格も¥2,145 円ですが、予算も良い感じだったので買い物終了です。全合計金額は¥9,841 円で、無事予算内で収まりました。久しぶりの服を購入しドキドキしました。





後日試着しました。(上)まずは靴下から。28 cm 迄の大きさにしては少し小さい感じでした。

続いてパンツもウエスト 93 cmのゆったりした物を選んだつもりだったのですが、実際履いてみるとキツイ…。体型はおデブなのは重々承知していただけない、ショックを受けました… (中下)



こんなはずじゃなかったのに…。現実を受入れ次は T シャツを。問題なく着られました。が、写真でも分かる様にピッチピチですね。(下)

無理矢理着ている感がありますが、身体が入ったのであれば良しとしましょう。



慣れないブレスレットも着けてみました。(上)後で気が付いたのですが、とても小さくて手首に型が付いて大変でした。女性物だったのかな？

続いてミッキートレーナー。「ミッキーが可哀想」という声が聞こえてきそうで、罪悪感に陥りそうになる一枚です。自分で言うのも変ですが、「ミッキーに謝れ！」って言いたいです。(中下)



最後に伊達メガネを装着し全身コーディネートは終了。(下) 体形を気にせずお洒落をする事は容易でない事を教わりました。楽しむ事を忘れず、またおしゃれに興味を持ちたいと思います。



秋らしい服を求めて

橘 祐貴

今回の特集は「ファッション」がテーマです。みなさんもそうなのかもしれませんが、私も普段服を選ぶときに、どうしても「デザイン」よりも「その服が着やすいかどうか」を重視してしまいがちです。特に寒くなるこれからの季節は重ね着をするようになるので、なるべく少ない枚数で寒くないことがとても重要になってきます。私にとって今年は電動車いすで外出するようになってから初めての冬です。寒さで緊張が強くなって電動車いすの操作がしづらくならないようにすることも重要だと考えて、服を選ぶことにしました。

購入する服を選ぶのにハーバーランドの Umie に行ったのは 10 月 4 日でした。この日は 1 日中雨が降ったりやんだりのあいにくの天気でしたが、肌寒く、薄手のカーディガンを着ていましたが、寒さで腕の屈曲が強くなり電動車いすの操作がしづらかったです。

今回購入を考えていたのは秋から冬までを過ごせる上着です。ズボンは今持っているものが使いやすいため今回は購入していません。Umie の中を行ったり来たりしながら予算内に収まる商品を探しました。平日の Umie は比較的すいていてエレベーターにも待たないで乗れるので店を回りやすく、私が電動車いすで一番よく訪れている商業施設です。とりあえず何軒か店を回ってから購入する店を決め、自分の目的に合う服を探しました。優柔不断な私は購入する商品を選ぶのに毎回時間がかかってしまいます。今回も購入するまでかなり迷いましたが、「とりあえず暖かくて着やすそうな上着」という条件で該当する商品を探し、条件に該当する上着の中からできるだけ今までに持っていないものを選択しました。またこれからの季節に向けて厚手のシャツもついでに購入しました。本当は帽子も購入したかったのですが、帽子まで購入すると予算を超えてしまうし、昨年購入したものがあつたのでまた今度にすることにしました。



カーディガン (5000 円)



ネルシャツ (3500 円)

写真は私が購入した洋服です。上着に厚手のカーディガン (5000 円)、その下に着るネルシャツ (3500 円) を選びました。せっかくなのでカーディガンの色は今まであまり持っていなくて秋っぽい色のえんじ色にしてみました。これから寒くなると腕の緊張が強くなって服を着るのにも苦勞しますが、カーディガンであれば生地が伸びるので少々緊張が強くても着やすいかなと思います。またこの製品は肩の部分がかなりゆったりとしていたのでより着用しやすいのではないかと思います。素材にアクリルなど化学繊維が多く使われていたので「肌が負けるかも」という心配はありましたが、カーディガンは肌にじかに着るものではないのでそれほど気にする必要はないかなと判断し購入することにしました。ネルシャツは冬になるといつも着ていますが、今回購入したものは店員さんいわく「今年のはやり」だそうで、

襟がないのが特徴的です。私はいつも冬になると首の後ろが乾燥して痒くなり、ちょっとした刺激で痒性が出てしまうので、むしろ襟がない方が擦れなくて電動車いすを操作するのにもいいのかなと思い選択しました。私の身長は180センチ近くありますが、車いすに座った状態だと丈が余ってしまうのでシャツは普段Mサイズを着ています。今回選んだ服はどちらもゆったりとしていたのでMサイズにしました。

後日家の中で購入した服を試しに着用してみましたが、服の生地が分厚いだけあってかなり暖かく感じました。これなら秋の間は寒さをしのげるのではないかと思います。またカーディガンも首に直接生地が当たって痒くならないか心配でしたが、大丈夫だったので安心しました。服自体がゆったりとしているので、これから寒くなって腕の緊張が強くなっても着替えに苦労することはないのではないかと思います。今までにあまり試したことのないデザインの服でしたが特に違和感はなく、持っているジーンズやチノパンとの組み合わせも問題なかったのが良かったです。



家の中で試着

別の日に実際に上着を着て外出してみました。10月も後半に入って最高気温は20度台前半に下がってきていましたが、カーディガンのおかげで多少の風が吹いても寒さを感じることもなく、むしろ日向では「ちょっと暑いかも」と思うくらいでした。寒さで腕の緊張が強くなることも特になく、電動車いすの操作がスムーズに行えたので快適に移動することができました。これならこれから冬のはじめくらいまではこの格好で問題ないかと思います。



購入した洋服で外出

着替えを全介助で行っている以上、服を選ぶ際に着やすい服にするということは大切だとは思っています。私も普段家の中ではTシャツにジャージで過ごしています。しかしどこでも同じ格好でよいとは思いません。例えば近所のスーパーに行く時でも「上に何か1枚羽織る」だけで見た目が変わるし気分にもメリハリが出ると思います。自分の目的に叶う服を見つけるのはなかなか難しいですが、これからは自分なりに「おしゃれ」を楽しんでいきたいと思っています。

「おしゃれナンバーワン決定戦」

島本 卓

1. はじめに

私は、頸髄損傷になってから 12 年目を迎えています。年々、自分の体が大きく成長している事に驚く時もあります。今回の特集のテーマは「おしゃれナンバーワン決定戦」です。初代チャンピオンを決める内容だったか？疑問が残りながらも日程を決めて行くことにしました。

いろんな意味で、私自身を伝えられるチャンスだと思っています。また、おしゃれをする＝外にでるための第一歩であると思えます。障害を持ったことで、服装など「こうでなければならない」と考える必要もないことを最初に皆さんに伝えたいと思います。自分が楽しければ、表情にも表れていると思えますし、毎日のコーデを楽しむことが 1 つの楽しみになればと思います。

2. 会場は「umie」

私は、元町、神戸、三宮には行くことがあります。しかし、ハーバーランドに行ったことがあるのが数えるほどしかありません。なぜ行かないのかと聞かれると、困ってしまうのが現状です。

今回のテーマであるように、服を買う場所（エリア）を決めました。そこは神戸、三宮ではなく、umie が会場に決まりました。最初、場所を聞いたときに、自分の体に合うサイズが売っているお店があるのか心配でした。H&M（エイチ・アンド・エム）や GAP などが入っているのは調べていましたが、最近、店頭に行って購入することがなく、服を購入する際はネット通販をよく利用しています。ネット通販では、思った色と違うものが届くアクシデントはあるものの、自分で写真を見ながら選べる楽しみがあります。

3. 買い物スタート

まず、最初に GAP に向かいました。GAP は、受傷前から普段から気に入っていたメーカーです。あらためて店頭で商品を見てみると、「あれも、これもほしい」と浪費モードに切り替わってしま

いそうでした。値札を見ると、セーターが 8000 円オーバーではありませんか。もっと奥まで商品を見たかったのですが、私が使っている電動車椅子では通路が狭く断念しました。

次に H&M に行きました。エレベーターを降りると、多くの女性ファンが待っていました。それは冗談ですが、降りてすぐはレディースの売り場で、メンズの売り場には通り抜けるしか手段がありませんでした。恥ずかしさをこらえながら通り抜け、メンズの売り場について買い物の再開です。私がこのデザインが良いと思って、体に合わせてみるとお中元に渡すボンレスハムのような窮屈感満載の絵面になります。こういう時は「俺が合わないんじゃない。服が俺にあわせられないんだ」と、いつも自分に言い聞かせています。

結局、H&M でも購入にまでこぎつけるデザインに出会うことがありませんでした。

4. 目標は「秋を感じさせる大人カジュアル」

私ごとですが、毎年 11 月になると学校などでの講演依頼が入ってきます。会場が学校内の体育館などで行われることもあって、少し肌寒さを感じることがあります。講演に行く際も、気に入っているコーディネートをしていくと、ついつい同じような感じの服装でいつも着ているような気がします。ですから、私が今持っているデザインの服と合わせやすい商品を購入したいと思っています。何通りものコーディネートできる色やデザインにこだわり、これから寒くなっていくのでダウンやダウンベストと一緒に着る事の出来るようにはしておきたいです。さて「秋を感じさせる大人カジュアル」無事に探すことができたのでしょうか。

5. このお店で決まり

私は GLOBAL WORK のお店に行ったこともなく、どんな感じのデザインが置いてあるのか見ることにしました。店内も通路が広く、電動車椅子

での移動も問題ないです。商品が並んでいる高さも電動車椅子に座って目の高さ位に並べられていることもあり、私としてはとても見やすいという印象を受けました。メンズの売り場は少し小さめではありましたが、商品の一つ一つのデザインに目を奪われ、この店でおしゃれナンバーワン決定戦に挑戦しようと思いました。

私は今まで、セーターを合わせたコーディネートをしたと思っていたのですが、なかなか踏み入れることができずに今回まで購入しないままやってきました。セーターを選ばなかった理由は、「オヤジ風」と、イメージを持っていたため取り入れることがありませんでした。購入に当たって、セーターの下に着る服やズボンの色、靴など全体のイメージを作ることにしました。イメージしていくことによって、トータルの自分が持っている服に合う色などピックアップしていくことで、セーターを決め購入することにしました。また、セーターの下に着る服の着こなしなどを考えてワインレッドのセーターを選びました。小物としてはマフラーを選び、首元には靴と同系色の色を選ぶことにしました。寒くなると着る服の枚数が増えるのと、もこもこして窮屈感を感じることもあるので、グレーを取り入れることでスリム感を出そうと思いました。

春や秋冬のトップスで着まわし力抜群のアイテムといえば『セーター』。

よく『ニット』と『セーター』の違いで迷われる方が多いようですが、セーターとはニット生地で編まれたものをセーターと言います。つまりニットは生地の元になる素材です。

秋はカットソーと合わせて単品で着てもよし、冬はシャツやライトアウターに合わせさらにアウターを着てもよしの万能アイテムなのです。

島本購入コーディネート

- ・ トップス セーター(ワインレッド) 5,400 円
- ・ グッズ 小物 マフラー 3,240 円



写1 緑のシャツに合わせる



写2 マフラーも一緒に合わせる



写3 髪型もおしゃれのポイント

6. まとめ

私は、おしゃれをすることが、とても楽しいと思います。選ぶ楽しみや、着こなす楽しみなど様々です。自分が好みの色の服を着るだけでも、元気が出ると思います。次は、ちょい悪オヤジ風のコーディネートをしたいと思います。

初代チャンピオンは、誰なのか。楽しみです。

活動報告

第 33 回リハ工学カンファレンス in あつぎ報告

米田 進一

去る8月29日から8月31日の3日間に於いて、神奈川県厚木市文化会館で「第33回リハ工学カンファレンス in あつぎ」が開催されました。イベント2日目はパネリストとして参加、最終日には体験談を発表。その報告をしたいと思います。

初日となる29日、ホテルから自走で約15分程かけて移動し、厚木市文化会館に到着後、受付で登録を済ませて各発表会場に移動しました。全国から多くの研究者や当事者、学生などが集まり、普段では聴けない講演も聴けた事はとても良かったです。地下では展示ブースもあり色々見学しました。17時を過ぎて会場を後にしました。

18時から宿泊しているホテル内で懇親会があったので参加し、数名の方とお話し出来ました。

2日目、午後の部の特別企画「航空機利用への相互理解 ～ハッピーフライト～」で、私は当事者の立場から航空機利用を体験した事を伝える為、パネリストとして登壇しました。他のパネラーには航空関係者、調査員もおられました。

発表では、今年の体験談を話しました。航空機利用するにあたって、事前に「身体の状態」「人工呼吸器（以下、呼吸器）の情報」「電動車いすの情報」「配慮してほしいこと」を航空会社に伝える必要があります。頸髄損傷であり呼吸器を使用している私は、航空機利用するとなると2時間以上前には空港に到着しなければなりません。当事者にとっては大変な事です。

例えば、空港に着いた後、打ち合わせをする手順になっていた時は、すぐに対応して頂けたのですが、場合によっては情報の確認を何度も繰り返され、手間が掛かる事もあります。障がい当事者にはスムーズにチェックインが出来る様な登録情報システムみたいな物があると、より良い航空機利用が出来ると思います。凄く良かったのは、電動車いすに精密機器が取り付けられているので、入念に梱包され安心して預ける事が出来ました。

機内で苦労したのは、座席の入り口幅が狭かった事、移乗にかなり時間を要したという点です。移乗する時は呼吸器を外しているので呼吸が出来ていません。また、本音となりますが、是非、改善して貰いたいのは、呼吸器の充電が出来ないと言う点で、出来れば言うことないのですが…。そうすれば呼吸器使用者も増えるかもしれないですね。座席に着けば、フルフラットになるので身体も休め、とても快適に過ごす事が出来ました。

CAさんも所々で気に掛けて頂いたのも、とても安心できました。行きは呼吸器を咥えたままになっていたのも、帰りは風邪予防マスクを活用し、鼻マスクに付け替えて呼吸も楽にできました。この発見は次回にも活用したいと思います。

発表後、パネルディスカッションがあり、色々な質問が挙がり、とても勉強になりました。

そして最終日、原稿確認を終え時間となり登壇し「完全四肢麻痺及び人工呼吸器使用者の初めてのハワイ旅行チャレンジ」について発表しました。

前日でも話した内容もありますが、実際に現地での移動は、福祉タクシーやバス、電動車いすがメインでした。サービスとして共通して言える事は、皆が“できない”と言うのではなく、まずは“チャレンジする”事から始めてくれるという点でした。日本だと、時々嫌な顔をされる事もあるし、無理だと言われる事があります。私の電動車いすは呼吸器を背もたれに吊り下げている為、どうしても長さが気になっていました。しかしハワイでは、どの車両の運転手も「まずはやってみようよ」と言ってくれたのが心地良かったです。

ハワイに福祉タクシーの普及が殆どないのは意外でした。今後の課題として車いすユーザーが快適に航空機利用が出来るシステム作りに、当事者や関係者にも関わって頂ければと思います。

最後に、私の様な呼吸器使用者が旅行する目標を掲げ、航空機を利用される方が1人でも多く増え、リハ工で発表されると嬉しいです。

第 33 回リハ工学カンファレンス in あつぎ報告

橋 祐貴

8 月 29 日～31 日に神奈川県厚木市の厚木市文化会館を会場に「第 33 回リハ工学カンファレンス IN あつぎ」が開催され、兵庫のメンバーも 4 名が発表しました。私自身は発表していませんが 3 日間とも参加しました。

リハ工学カンファレンスに私が初めて参加したのは昨年の神戸でした。最終日のみの参加でしたが、障害当事者と専門家が同じ場で発表していて、「アットホームな雰囲気だな」と感じました。閉会式で今年の開催地が厚木であることを知りました。厚木には受傷してから何度か訪れていて思い出がありますが、同行する介助者を確保することが問題でした。ダメもとで相談してみると同行する学生を探してくれるということで 厚木に行くことが決まりました。

当日に向けてまずは切符の手配をしました。いつもは車いす席を利用していますが、今回は初めて電動車いすでの新幹線利用で操作に不安があったため多目的室を予約しました。1 週間前に学生さんとの打ち合わせを行い、当日を迎えました。

29 日の朝、新神戸駅で集合して新幹線に乗車。多目的室は思っていたよりも広く快適でした。山側に窓があるので「富士山が見えるかも」と期待していましたが、窓が小さくて景色はほとんど見えませんでした。新横浜駅で島本さんと合流して厚木へと向かいましたが、人の多さでスムーズに進むことができず何度か待ってもらいながらの移動となりました。



新神戸駅にて

会場の厚木市文化会館に到着後、昼食を食べて

から会場へ。エレベーターの間口が狭かったのでぶつからないかひやひやしました。会場では以前お世話になった神奈川リハの PT と久しぶりに会うことができました。夜は交流会に参加し、1 日目が終了しました。

2 日目は朝一番に島本さんの発表があったため別行動で学生と会場まで移動しました。まずは宮野さんのチェアスキーの発表を聞き、すぐに島本さんの会場へ移動したものの、すでに発表は終わっていました。同じ時間帯にいくつかの発表が重なるので、どの発表を見に行くのか予めスケジュールをきちんと組んでおくべきでした。午後は特別企画の「航空機利用に伴う相互理解～みんなでハッピーフライト」へ。私も何度か航空機を利用したことがあります。預けた車いすのトラブルに見舞われたこともあり、まだまだほかの交通機関ほど気軽に利用できる乗り物になっていないと感じています。当事者と航空会社とがお互いに理解しあってより利用しやすいものになればよいなと思いました。夜は SIG の交流会で焼き肉屋へ。店の入り口がまさかの階段でどうしようかと思いましたが、急きょスロープを手配してもらい、スロープから脱輪しないかひやひやしながらも無事入店することができました。

最終日は出発の準備でバタバタしたものの、会場までの道路にも慣れ比較的スムーズに到着。この日は頸損連のメンバーが多く発表していて、特にアクティビティの発表は自分もダイビングをしていることもあり興味深かったです。閉会式後、会場の前で写真を撮り神戸へ帰りました。

今回は今までとは違い初めての電動車いすでの遠出で、ちょっとしたハプニングはいくつかありました。初めての介助者だったので「何をしてもらいたいのか」をもっと分かりやすく伝えられたら良かったかなとも感じています。それでも 3 日間大きなトラブルもなく過ごすことができたのは大きな自信になりました。今回の経験をこれから生かしていければよいなと思います。

リハ工学カンファレンス in あつぎ報告

土田 浩敬

1、はじめに

みなさんこんにちは、すっかり秋も深まり冬が目前になってきましたね。少し時間が経ちましたが、今年の8月下旬に行われたリハ工学カンファレンス in あつぎの様子を報告させていただきます。

2、概要

第33回リハ工学カンファレンス in あつぎ

神奈川の中で、支援技術を学ぶ

～そしてリハビリテーション工学の未来へ～

日時：2018年8月29日(水)30日(木)31日(金)

場所：厚木市文化会館

目的：リハ工学カンファレンス（以下、カンファレンスとする）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、毎年1回開催されています。

3、あつぎへ出発!!

会場である、厚木市文化会館は本厚木駅から徒歩10分ほどのところにあります。厚木市は神奈川県ほぼ中央、一級河川の相模川と丹沢大山に挟まれたエリアに位置します。人口22万人、市内には多くの企業や学校が存在するようで、たくさんの方が駅周辺を行き交います。

出発当日、発表するために作ったパワーポイントが入ったUSBメモリーを忘れていないか、確認してから出発した。これまでカンファレンスでの発表は、2016年の沖縄と昨年行われた神戸で1回ずつ発表しました。今年のあつぎでは、2演題発表しようと思い、早めに発表の準備に取り掛かりました。

何について発表をするかというところ「電動車椅子」のことと、今年の3月に行った「ロサンゼルス旅行記」について発表します。

座長の打診もあったので、引き受けさせていただきました。今回のカンファレンスは私にとって盛りだくさんの内容。こんな機会はなかなか無いので、カンファレンス成功の一助になればという想いと、自分自身も楽しみながら成長できればという想いをもちながら参加しました。電動車椅子のことと、ロサンゼルス旅行記についての発表ですが、伝えたいポイントが沢山あるので、まとめることが大変です。聞いてもらう方たちに分かりやすく伝わるように、パワーポイントの写真の見せ方や、文字の大きさや色使いなんかも工夫しました。カンファレンスの一週間前には、発表するパワーポイントも完成していたので、何度も見直して本番に臨みました。

新横浜から町田で乗り継いで、約1時間ほどで本厚木駅に到着しました。そして、会場である厚木市文化会館へ、駅から直接向かいました。会場では複数の部屋で、様々な発表が行われています。医療従事者から車椅子のエンジニア、大学関係者など、色んな種別の人達が意見を交換し合います。地下では、多くの企業や大学がそれぞれブースを構えて商品展示がされてありました。最終日まで、程よい緊張感を保ちながらの3日間です。

4、リハ工は楽しいYo!!!

リハ工学カンファレンス、名前だけ聴くとなんだか難しそう、そんなイメージを持たれる方も多いはず。しかしみなさんが思っているほど、お堅い場所ではありません。ノーネクタイが基本で、みんな「～さん」と呼び合い「～先生」とは呼びません。当事者も多く参加されて、私たち障害者の生活内における「ニーズ」（消費者の求める需要）を発表することができますし、カンファレンスを通じて「シーズ」（新しい技術、材料、サービスなどのまだ世の中に出ていない種）を見つけ出すことも出来る場ではないかと感じています。

2 日目は当事者セッションで初座長です。事前に抄録を読み込み、基本情報や質問などを考えました。まあ、あとは当たって砕けてなんとかなるだろうと前向きに考えて本番へ。いろいろとハプニングがあったものの、演者の発表と質疑応答も終わりました。発表者の熱意が伝わる良いセッションになり、私自身も無事にファシリテートが出来ていい経験になりました。どのようなハプニングがあったかは、発表された方のプライバシーもありますので、この場では控えさせていただきます。

他にも 2 日目には、良い出会いもありました。知り合いの作業療法士の方からの紹介で、まだ入院中で外出の練習をされている頸損の方に出会いました。そこで、私の地域で生活している様子や外出方法などをお話ししました。今後情報を得るために、頸損連を活用してもらえれば良いなと思い、会のことも伝えて連絡先も交換しました。

3 日目最終日。この日の午前中に、私は 2 演題を発表します。1 つは 3 月に行ってきたロサンゼルス旅行のことと、もう一つは自身の電動車椅子の工夫と利便性について発表しました。電動車椅子の発表が先にあったのですが、リハビリテーション工学と言うだけあって、やはり関心を持つ方が多くて、発表会場も立ち見の方がいる程の盛況ぶりでした。車椅子エンジニアと電動車椅子を製作する企業の後に、私の電動車椅子の工夫と、現況を踏まえた上で電動車椅子に求めるものを発表させていただきました。提供側と消費側のお互いの主張がある、とても意味のあるセッションだったのではないかと思います。

その発表の後すぐに、ロサンゼルス旅行の発表を行いました。しかも 1 番目の演者だったのであまり余裕は無かったのですが、無事に終わることが出来ました。ちなみに 10 分と発表時間が決まっていたところを、17 分喋ってしまいました。私の中ではまだまだ伝えたいことがあったのですが、もっと要点をまとめなければならないと同時に思いました。

5、まとめ

ともかく無事に 3 日間のカンファレンスも終了して帰って来ることができました。今回は 1 座

長、2 演題発表と忙しいカンファレンスでしたが、中身の濃い 3 日間でもとても充実していました。初座長でしたが、また機会があれば今後も務めさせていただきたいと思いました。情報共有の場、新しい出会いの場として、来年もカンファレンスに戻って来たいと、今回の大会を振り返りながら兵庫への帰路へとつきました。



演題発表で壇上に並ぶ頸損 4 名



カンファレンスに参加した頸髄損傷の仲間たちと

行事報告

バリアフリー法改正学習会報告

米田 進一

去る9月24日（月・祝）に於いて、西宮市若竹文化会館で「バリアフリー法改正学習会」が開催されました。当初の予定では7月7日に開催する予定でしたが、西日本を覆う大雨により、交通網も麻痺していた事も影響し、順延となり今回の開催に至りました。その報告をしたいと思います。

二ヶ月半遅れで開催となった「バリアフリー法改正学習会」には、福祉のまちづくりに精通しておられる三星昭宏氏をはじめ、当事者サポーターとして、アクセス問題に精力的に取り組まれている大阪頸損連の鈴木千春さん、障大連から中村香子さん、NPO 法人ちゅうぶの石田義典さん、自立生活センターリアライズの岡田憲幸さん、鎮西（ちんぜい）雄太さんらをお招きし、障害当事者としてバリアフリー問題をどのように捉え、改善に向けてどんな行動を起こすべきかを語って頂きました。

三星先生は「バリアフリー改正法」に大きく関わられた識者で、バリアフリー課題の問題解決に精通されています。長年この問題に携われ、国会の参考人としても活躍されています。お話では「当事者参加・参画の強化と評価システムづくり」「バリアフリー情報強化」「連携の強化」「公共交通事業者などが主体にハード・ソフト一体的取り組みをする」「国民の責務」「公共交通対象の拡充」等を語られました。こういった活動も「我々当事者が声を挙げ賛同すべきである」と訴えられました。

障大連の中村香子さんは「無人駅」について話され、障害者差別とバリアフリー法の問題として、結果的に無人駅を無くしていくには、地域ぐるみで行政に向けて運動を起こす事が最も近道であると述べられました。行政が交渉を拒んでいる理由の一つとして、「お金がない」と結論づけられた事でした。障害者ならびに地域住民、行政、事業者が「協働的」な無人駅問題解消へ向けた取り組みが必要である事を強調されました。

自立生活センターリアライズの岡田憲幸さん

も同じく「無人駅」の調査に取り組み、南海電鉄に於いて無人駅での困難さ等を自ら実証されました。地元で自治会長達と、継続的な会議や地域の人への駅の利用調査アンケートを実施する等、だった交通バリアフリーに取り組むに当たり大事な事は、「諦めない」「止まったり後退しても落ち込んだりやる気を無くさず、粘り強く構える事が重要だ」と話されていました。

自立生活センターリアライズの鎮西雄太さんからは「柵」について話され、公園の出入りに設置されている車止めや柵を調査され、「ハートフルゲート」という円形状の柵の説明やアンケート調査の活動をされています。その結果、ゲートの大きさで大型車いすが通行出来ない事が問題となり、これらの課題が解消される様な取り組みを続けたい旨を話されていました。

NPO 法人ちゅうぶの石田義典さんは、「サイン案内表示」について取り組み、私達も実際経験があると思うのですが、主要都市等多くの電車を利用する際、エレベーターの位置を把握している方は少ないと思います。石田さんは今回、大阪のなんばを中心にエレベーターの位置を分かり易く表示する為、3 日間に渡り連絡ビル等の協力も得て約 160 箇所のエレベーター表示を貼った事で、改善された結果、ほぼなんば全域のエレベーターの位置が明確になりました。お陰で迷い無く利用し易くなったと思います。

大阪頸損損傷者連絡会の鈴木千春さんからは「段差解消」について提言があり、大阪地下鉄の千日前線・長堀緑地線・今里線では、段差解消がなされていて、スロープ無しで車いすの乗降がスムーズに出来るそうです。車いす単独で降りたい時に降りられる安心感はとても嬉しいですね。

まだ多くの路線では、駅の対応が遅く不便な事もあり、まちづくりやバリアフリー問題の解決に向けて、私達が今後の活動に活かしていくかが課題となり、更なる目標として「諦めずに取り組んで行く事」が重要ではないでしょうか。

行事報告

2 年連続バーベキューは中止となりました

米田 進一

去る 9 月 29 日(土)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」、またしても超大型台風 24 号の影響で、今年も中止となりました。不本意ながら、中止は 2 年連続です。

当日午前の時点で中止する判断となりました。毎年恒例行事となっており、昨年も台風で中止となっただけに、常連の方はもちろん初参加の方や、遠方からは愛媛の頸損会員の参加者もおられ、今年の開催を楽しみにされていたと思います。

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さんの方々を優先し、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、実際には当日 29 日(土)の朝の時点で中止という決断に至りました。メールや電話等で役員の皆さんが分担し、中止の連絡に当たって頂きました。皆さんのご協力の甲斐があり、当日の 12 時には参加予定者全員への連絡を全て終了する事が出来ました。連絡対応して下さった役員の皆様、本当にありがとうございました。

念の為、事務局長の宮野さんと米田が現地に足を運び、連絡が行き渡らず当日参加をされる方がいないか確認しましたが、誰とも会うことはありませんでした。無事に連絡が終了しました事を、ここでご報告いたします。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。また当日まで不安になられた方もおられたと思いますので、改めてお詫びいたします。

最後に、来年以降も再度時期を検討し、開催出来るよう努力致しますので、皆様も祈って下さい。今後とも、皆様のご参加を、当会役員一同、心よりお待ちしております。



会員報告**第 45 回 国際福祉機器展 H. C. R. 2018**

島本 卓

1. はじめに

私は、10月10日(水)から12日(金)東京ビッグサイト東展示ホールを会場に行われた「第45回 国際福祉機器展 H. C. R. 2018」(以下、H. C. R.)の見学をしてきました。日本初の福祉機器の国際展示会である H. C. R. は、いまではアジア最大規模といわれています。

今回の H. C. R. では、14 か国 1 地域より 560 社を超える企業、団体からの製品が展示されていました。その中で、私がおすすめしたい製品について報告します。

2.1 「Zono」

一つ目は装着型エア・マウス「Zono」を紹介します。私が昨年の H. C. R. から気になっていた製品で、今回も展示されていたので実際に操作してみました。おすすめしたい特徴としては、機器本体の重さが 23 グラム、ヘッドホン型とリストバンド型の二種類から選ぶことができます。また少しの動きで感知してくれるだけでなく、Zono 専用の呼気スイッチ「Sento」を使うと左クリック、ダブルクリック、ドラッグも簡単にできます。私が今使っているマウスは「トラックボール」というものを使っていて、マウスボールを顎で動かしながら操作をしています。また操作をするため定位置に行かなくてはならないのが、とても面倒だと感じています。Zono であれば、離れた位置からの操作ができ、取り付けも簡単にできます。首の少しの動きに反応するので、首や肩への負担も軽減できるのではないのでしょうか。購入する際には、「日常生活用具給付事業」における「情報・通信支援用具」として、公費給付が受けられる可能性があるので役所に確認をしてみてください。

2.2 「ルームシャンプー」

二つ目は車椅子上でも洗髪ができる「ルームシャンプー」を紹介します。私がこの製品を知ったのは、いつもお世話になっている工務店の社長さんから教えてもらったのがきっかけでした。実際

に製品を見る機会があればと思いながら、今年の8月に行われた「リハ工カンファレンス in 厚木」に参加しました。偶然にも会場内に製品が展示されているのを知って、見に行くことにしました。その際、実際に製品を使って洗髪をしてもらいました。この製品は専用シャンプーと、自宅にある掃除機(スティック型以外)に取り付けて使うことができます。製品自体は乾電池3本で動かすことができ、洗い流しのためのぬるま湯を製品本体に入れ、ヘッド部分についたボタンを押すことで洗い流すためのぬるま湯が噴射し、吸いながら洗い流していきます。水こぼれもなく、洗髪することができました。洗髪をした感想は、シャンプーが残っている感じもなく、とてもさっぱりとした感じに仕上がっていました。この製品は、ベッド上でも洗髪ができ、身体もベッド上で洗い流すこともできます。

今回の H. C. R. の会場にも製品展示がされていて、これぞ何かの縁だと感じました。私は現在、前向きに購入を考えています。

3. 福祉機器・用具の未来

毎年、新しい製品がどんどん開発されていますが、利用する側として残念と思うこともあります。日々製品が進歩していくことが喜ばしいのですが、当事者のニーズとは少し違う製品もすくなくありません。研究、開発の段階から当事者が関わっていないことが原因だと思います。もっと当事者が関わるができる環境ができれば、我々が使いたいと思う製品が多く開発されるのではないかと思います。

4. まとめ

国際福祉機器展に行くと、いろんな製品があることを知るきっかけになります。また、実際に製品を使うことができるのも、この機会だからだと思います。困っている課題を解決できる製品が見つかると思うので、見学にいらしてみてください。

活動報告**ふれあいリハフェスタ in 西播磨 2018**

島本 卓

1. はじめに

私は、10月20日(土)に兵庫県立西播磨リハビリセンターを会場に行われた「ふれあいリハフェスタ in 西播磨 2018」に参加しました。私ごとですが、今年で4年連続の参加となります。

毎年、兵庫頸損連絡会に参加要請の声をかけてくださり、展示ブースまで準備していただいています。今回も感謝の思いを持ちながら、参加報告をします。

2. 移動手段

私が1回目に参加したときは当会のメンバーと一緒に参加していましたが、現地集合だったため電車とバスを乗り継いで一人で会場に向かいました。しかし会場までの山道は長く、恐怖と思える急カーブの連続に痙性は収まりませんでした。

2回目以降からは荷物を運ぶ大役に任命されました。もう恐怖体験もしたくないで、現在は福祉タクシーを利用することで快適に移動しています。みなさんも行かれる際は、介助者と一緒にいかれることをおすすめします。

3. アクシデント

今回、掲示パネルが当日一週間前に破損してしまいました。私が受け取ったころにはもう破損後だったことを書いておきます。受け取った夜に現物を見ると「頭が真っ白に」になりました。その後、何人かの介助者に「直るかな?」と聞いてみましたが、想像していた答えが返ってきました。それでも前日の夜までもがきました。結果、直りませんでした。

最後の手段として、私の後輩に夕方連絡をしました。「何とかします!」と言ってくれ、期待をもってお願いすることにしました。私は安心して寝ることができました。朝になり、後輩からのメールをチェックすると、追跡番号と当日の朝に届くようになっていました。さっそく宅配業者のサイトから、追跡をしました。すると私が住んでいる最寄りの営業所から、すでに出発していた。福祉タ

クシーの出発時間を9時半にしていたので、出発に間に合えばと思い、宅配業者に連絡しました。受け取りさえできれば、会場で取り換え作業をするつもりでいました。宅配担当者から「一時間後になる」と言われて、このまま宅配が到着するのを待つと間に合わないため、会場に向かうことになりました。結局、破損部分を取り外したパネルを掲示していました。現在、パネルは修復完了。

4. 一人の男性

今回、頸髄損傷 C4 の方が家族と一緒にブースに来てくれました。その方の年齢は50代で、この1月で受傷して3年になると言われていました。現在は、家族と一緒に在宅生活をしています。しかし、生活への不安は軽減するどころか、日々不安が大きくなると、ご本人と家族からも言われました。家族から、「この体で、なにができるのか?」と聞かれました。緊急時だけでなく、連絡する手段もない。ただ自宅で水分補給もできなく、家族の帰りを待ち続けている状態であることも教えてくれました。私は、ご本人に「今やってみたいことがありますか」と聞きました。すると、ご本人の口から「スマホを使いたい」、「パソコンをやりたい」と聞くことができました。そこで私がスマホを使っている様子や環境など、操作している道具についても話すことにしました。話してくうちに、ご本人から「やってみたい」と言ってくれたときは、めちゃくちゃ嬉しかったです。

私の連絡先を伝えて、ご本人と家族が帰られるときに「相談にきてよかった」その一言が聞けたことがよかったです。

5. まとめ

まだまだ多くの当事者が、不安をかかえて生活をしている現状がある。不安をかかえて生活をしている当事者に出会うために、病院との連携が重要だと感じる。私自身の経験を、これからも多くの当事者に向けて発信していきます。

連載

恋旅 「SWEET 19 BLUES ～その1～」

竹村 美紀子

今回、この機関誌「縦横夢人」に「連載をしてみませんか？」と、事務局長の宮野さんからお話を頂いた時、「う～ん、でも私が何について書けるかなあ」と呟いていると、「恋愛についてはどう？」と提案をいただきました。

うん、まあ確かに、別に恋愛のエキスパートでも何でもないけれど、と言うか、むしろ未だ一人で頑張っている私だけ（笑） 書くとすればやっぱりそれかなあ、と思ったわけです。

そして、何か面白いネタはあったかな、と過去をさかのぼっていきました。そうです、何十年も、です（笑）

ずーっと昔、まだ私が中学生だった頃、中1の時から大好きな男の子がいました。

長身で、足が速く陸上部員で、さらに野球少年。と一ってもひょうきんで、常にからかわれ役に徹しているのに、実はとても頭も良く成績優秀な男の子でした。

その子は、家が学校から遠く、バス通学をしていて、毎日誰よりも早く学校に来ます。

そして、超下手クソ、でもクソ真面目なテニス部員の私は、これまた誰よりも早く学校に行ってテニスコートを整備するのです。

そんな私の、早起きして学校に行く唯一の楽しみが、朝、教室でその子に会って挨拶を交わすってことなのです。我ながら、なかなか可愛い女子中学生でしょ！

そんな当時の私は、その子の誕生日、バレンタイン、クリスマスと、毎回一生懸命に手紙を書いて、プレゼントと一緒に渡すわけです。

そして、はい、もちろん毎回あっさり完全スルーです（笑）

でも私、中学3年になってすぐに、交通事故で、ある日突然に学校からはぱったり姿を消すことになるのです。

ああ、私、学校大好きっ子だったのになあ。

当然、その子がお見舞いに来る、なんてことなどあるはずもなく、しかしまあ、私もこんな姿になった自分を（それに病院に運ばれてすぐに坊主にされてたし！！）見られるなんて死んだ方がマシだぐらいな気持ちだったんで（例えですよ、例え）それはむしろ良かったのですが、それでも友達がお見舞いに来てくれる度に、毎回、「ねえ、彼はどうしてるの？」と聞いたり、そしてやがて、友人たちは皆、高校に進学したのですが、相変わらず悶々と入院生活を余儀なくしていた私は、病院にお見舞いに来てくれる友人達に「ねえ、彼女は彼女できたの？彼は高校でモテてるの？」とか、いつも聞いていました。

でも私の友達は、誰もあまり彼に興味がなかったようで、有力な情報は何一つ私に入ってくることはありませんでした。

あ、あれ？いや、もしかして皆、私に気を使ってくれてたのか？

結局のところ、事故をして以来、彼と会うことも話すこともありませんでした。

そして私ももう、彼のことはちょっと忘れてきていました。

その後、彼は岡山の大学へ進学したことを風の噂で聞き、そして私もリハビリセンターを出て地元に戻り、その後は毎日、実家と職場の往復のみ、と言う、なかなか地味～な日々を淡々と送っていたのです。

そんなある夏の日曜の午後、な、な、なんと～！！！！なことが起こるのです。

続く。

リレー連載

Road to Paralympic

第 6 回 三宮駅周辺のバリアフリー

橋 祐貴

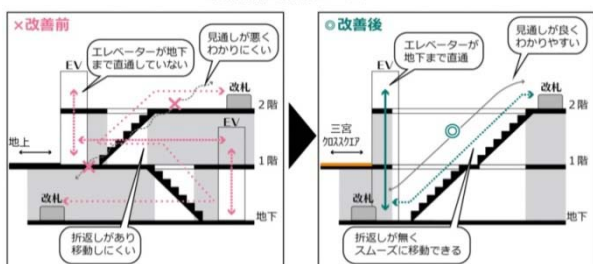
今回は私がリレー連載の番ということで、三宮駅周辺のバリアフリーについて書いていきたいと思います。

兵庫県神戸市のターミナルである三宮には、JR、阪神、阪急、地下鉄、ポートライナーの 6 路線 6 駅があり、多くの人が利用しています。私も出かけるときによく利用する駅です。現在の自宅から三宮へのアクセスはバスの時間が合えばバスを利用しますが、それ以外は阪神と JR を利用しています。阪神に比べ JR の方が交通費はかかりますが、ほかの路線に乗り換えにくいので阪神を利用することが多いです。

三宮駅周辺には地下街があり、東はミント神戸を経てサンパル、西は元町の大丸百貨店まで伸びています。信号もなく雨にも濡れないので各路線の乗り換えにもとても便利です。特に地下駅の地下鉄と阪神との乗り換えは上下移動が少ないのでスムーズに乗り換えられます。

ところが地下と地上との移動となるとエレベーターの位置が限られ、遠回りしなくてはならないなど何かと面倒です。特に JR から地下への移動はルートが限られるうえ、利用者数に対してエレベーターの定員が少ないので何台も待たなくてはならず時間がかかります。以前は駅ビルのエレベーターを利用する方法もありましたが、ビルの建て替えで利用できなくなりました。これから始まる三宮駅周辺の再整備計画ではデッキ・地上・地下の動線の改善が挙げられています。実現にはまだまだ時間がかかりそうです。

<乗換動線の改善イメージ>



移動動線の改善イメージ(参照：神戸市HP)

地上から地下への移動ルートにはビルのエレベーターを利用する方法もあります。ビルのエレベーターの方が近い場合は台数も多く時々利用しますが、途中の階だとすでに多くの人に乗っていることが多く、やはり何台も待ちます。先日ミント神戸でスーパーを利用した時に店内が混雑していて出口に進めず、入口と反対側にあるオフィス用のエレベーターを利用することにしました。オフィス用のエレベーター 3 台のうち地下街や歩道橋に直接つながっているのは一番奥のエレベーターです。



ミント神戸のエレベーター(上)とボタン(下)



さっそく利用しようとしたのですが、エレベーターのボタンには「上」しかありません。フロア表示もないのでエレベーターが

今何階にいるのかも分からず、やっと来ても満員で見送り…。10 分近く待ちましたが結局諦めて混雑している店内を引き返しました。オフィスビルを中心に最近フロア表示のないエレベーターが増えていますが、どのくらい待てばよいのか予測がつかず不便です。

三宮へ行った時にいつも困るのが「トイレ」の問題です。地下街にも車いすトイレは何か所かあ

りますが、狭いうえに多くが一般トイレの男女の入口の奥にあり、介助者が異性だった場合は利用しづらいです。トイレを利用するためにわざわざミント神戸や神戸国際会館まで移動することもあります。駅構内のトイレは最近整備された場所が多く、比較的利用しやすいのでなるべく利用するようにしています。



さんちかのトイレは入り口の奥に車いすトイレ



広くて使いやすい阪神神戸三宮駅のトイレ

三宮へのアクセスで鉄道の次に私が利用するのが路線バスです。昼間は市バスが1時間に1~2本と本数は少ないですが、家の近くから乗車できるのでとても便利な交通手段です。また三宮から帰る時も私が利用する路線は三宮が発着なので車いすで確実に乗車できます。ただ三宮駅周辺にはバス停が点在していて、慣れていない人にとってはとてもわかりにくいです。また道路上にあるバス停の一部には複数の路線が停車するところもあり、次々にバスが来るので素早く乗降できるかどうか毎回不安になります。



幹線道路路上にあるバス停

自宅から三宮までの距離は約3キロで徒歩でも40分ほどなので気候が良い日は公共交通機関を使わずに帰る時もあります。今外出は基本的に電動車いすですが、三宮南側のみなどのもり公園からHAT神戸まで遊歩道が続いているので快適に移動することができます。しかし遊歩道の入り口にはゲートがあって私の操作技術では最低速度にして何度も切り返しながら通らなければならない、通過するのにいつも苦勞します。バイクなどの侵入を防ぎたいのかもしれませんが、もう少し何とかならないものかこのゲートを通るたびに思っています。



通過するのに苦勞するユニバーサルゲート

あと10年もすると三宮駅周辺は再開発で大きく変わるのだろうと思います。またバリアフリーの面でもおそらく改善されていくとは思っています。つい先日にも神戸新聞に駅前の歩道橋にエレベーターを設置すると記事が載っていました。しかし中途半端なバリアフリー化ではせっかく再整備しても意味がありません。当事者の声を反映させた「だれでも利用しやすい」町になることを願っています。

<行事のお知らせ>

日 時	内 容
11/17 (土)	「生きていく」上映会 (大阪府吹田市)
11/25 (日)	大阪頸髄損傷者連絡会 頸損女子トーク
12/16 (日)	兵庫頸髄損傷者連絡会 忘年会

映画上映会&トークショー

「生きていく」～人工呼吸器と共に生きる～

出演：池田英樹 音楽：hatao 上原奈美 監督・撮影・編集：神吉良輔

日時：2018年11月17日(土) 13:00～16:30 (開場 13:00)

場所：千里ニュータウンプラザ 8階 多目的ルーム

吹田市津雲台1丁目2番1号

ゲスト：神吉 良輔さん 「生きていく」監督

米田 進一さん 人工呼吸器使用者

宮野 秀樹さん 兵庫頸髄損傷者連絡会 事務局長

土岐 明子さん 医師

手話通訳あり・映画は字幕&音声ガイドあり

参加費：無料

連絡先：ぷくぷくの会気付 担当：細田・宇都

TEL：06-6317-5598 FAX：06-6317-0936

E-mail：yukito3118@gmail.com

主催：すいた障害当事者連絡会

共催：吹田のバリアフリー・交通アクセスをめざす会

後援：吹田市、吹田市教育委員会、吹田市社会福祉協議会

※公益財団法人毎日新聞大阪社会事業団の公募福祉助成金助成事業で実施しています

頸損女子トーク

全国頸損総会で数年続けて好評だったこの女子会企画を「もっとやってほしい」というお声をいただき、実施することになりました！頸損女性として生活をする中では、排尿・排便などの機能障害や介助を使った生活、性の悩みなどつきないものですが、プライバシーな部分を多く含むため、日常の中で話したり相談したりする場面が少ないというのが実情です。ここだけの場、安心・安全な空間でしっかり話してスッキリしようというのが目的となります。みなさん、一緒にスッキリしちゃいましょう！

●日時：2018 年 11 月 25 日（日）13:00～16:00

●場所：難波市民学習センター・第 2 研修室

大阪市浪速区湊町 1 丁目 4 番 1 号 OCAT ビル 4 階（JR 難波駅）

難波市民学習センター：<http://osakademanabu.com/namba/>

OCAT 大阪シティエターミナル：<http://ocat.co.jp/>

●定員：20 名（先着順。定員になり次第べ切ります）

※女性特有のデリケートなことも話しやすいように、今回の参加者は女性障害者限定とさせていただきます。

■タイムスケジュール■

13:00～受付、事務連絡、趣旨説明、スタート

13:10～情報共有「女性障害の課題と運動」村田恵子さん

13:40～ミニ講演「障害者の恋愛と結婚について考える」竹村美紀子さん

14:10～フリートーク：進行 村田恵子さん、坂東由並子さん

16:00 終了

■お問合せ・お申込先 大阪頸髄損傷者連絡会（担当：鈴木千春）

忘年会のお知らせ

日時：12 月 16 日（日）13:30～15:30

場所：「しゃぶ扇 新神戸店」

https://www.hotpepper.jp/strJ000661484/course_cnod02/

兵庫県神戸市中央区北野町 1 新神戸オリエンタルアベニュー2F 神戸

アクセス：神戸市営地下鉄西神・山手線新神戸駅直結、

JR 山陽新幹線新神戸駅より徒歩 1 分、JR 三ノ宮駅より徒歩 15 分

料理案：弥生コース 2,160 円（税込）（介助者も同額） ※飲み物は各自精算願います。

参加を希望される方は、人数把握のため一旦 12 月 5 日（水）までにご連絡ください。

人数と飲食の有無を明記の上お知らせください。

参加申込み期限ですが、料理仕入れの状況もあり 12 月 12 日（水）厳守でお願いいたします。

たくさんのご参加をお待ちしております。

お申込はこちらへ

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/>

担当：米田

各情報をご確認の上、参加申込をしてください。

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～

連載新企画『恋旅』いかがでしたか？情報誌として頸髄損傷者に有益な情報提供をしてきた『縦横夢人』ですが、ちょっと新しい風を入れたいと思い、女性頸損者である竹村美紀子さんに「エッセイのような感じで書いてみませんか？」と持ちかけたところ、要望に応じてくださいました。とても読みやすく、情景が浮かんでくる文だと思いませんか。昔体験した、何か懐かしく、はかなく、少し恥ずかしい気持ちがよみがえってきましたね。『恋旅』というタイトルもめちゃくちゃいい！早く続きを読みたいです。編集作業は大変ですが、みなさんより早く読めるという特権があるので悪くはないです。あ～続きが読みたい！（H. M）

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』2018 冬号(NO.22)

2018.11.12.

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 宮野秀樹

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ぶる内

TEL：079-555-6229 FAX：079-553-6401