

2019年8月13日発行

縦横夢人

2019年 夏25号



2019年5月18日 全国総会・九州大会交流会で挨拶する兵庫支部メンバー写真

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

我々にとっての危機管理とは？

三戸呂 克美

今年の梅雨入りは遅く近畿地方だと20日も遅れて入ったようだ。昨年は水害で大きな被害があちこちで出たことは記憶に新しい。また同じようなコースをたどり雨がやってきた。九州方面は特にひどい。昨年の被害が復旧されないのにまたか、とは自然現象とはいえあまりにもむご過ぎる。無事に去ることを願うのみだ。

ところで、皆さんは災害対策をどのようにされていますか。警報が出たら避難ができる状況にありますか。日本の国内でも大きな災害が今までに起きていますが、障害者に特化した対策は大きく進んでいるようには見えません。一人暮らしの私自身もどこに逃げればいいのか把握できていない。防災という観点からみると、避難場所に行くより家にいるほうが安全かもしれない。

テレビは警報が出ている地域には避難を呼び掛けている。しかし、私自身切羽詰まった危機意識が無いのはどうしてだろう。心のどこかに自分は安全だという気持ちがあるからだろうか。誰かが助けてくれると思っている気持ちがどこかにあるからだろうか。「転ばぬ先の杖」と言った諺があるが、自分自身で準備できるものもあるのに何も出来ていない。せめて自分に必要な薬類や水分、非常食ぐらいいは揃えておきたい。何も出来ていないのに、安全、安心であるかのように振舞うのは危機管理の無さをさらけ出しているようなものだ。

一人暮らしだからこそできる危機管理を求めて、被害を小さくする方法を見つけていくことが我々にとっての危機管理ではないだろうか。

もくじ

特集『口腔ケア』	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2
行事報告「ようこそ広島へ！広島&兵庫 親睦交流会」	(大野里子) ・・・・・・・・	11
行事報告「しあわせの村体験合宿&勉強会「腰痛予防」」	(島本 卓) ・・・・・・・・	12
報告「キリン福祉財団助成金贈呈式」	(宮野秀樹) ・・・・・・・・	14
活動報告「時間を気にせず船旅を楽しもう」	(米田進一) ・・・・・・・・	15
活動報告「第8回アクセス関西ネットワーク総会&学習会」	(島本 卓) ・・・・・・・・	19
活動報告「全国地域リハビリテーション合同研修大会」	(土田浩敬) ・・・・・・・・	20
連載「糖尿病⑤」	(三戸呂克美) ・・・・・・・・	21
連載「恋旅「恋するジェーン〜その2〜」」	(竹村美紀子) ・・・・・・・・	22
連載「Road to Paralympic」	(坂上正司) ・・・・・・・・	23
会員報告「第55回日本交通科学学会総会・学術講演会に参加して」	(島本 卓) ・・・・・・・・	25
会員報告「慶良間諸島ダイビング」	(橘 祐貴) ・・・・・・・・	26
行事のお知らせ	・・・・・・・・・・・・・・・・	29
入会案内	・・・・・・・・・・・・・・・・	30

特集

口腔ケア



「芸能人は歯が命」昔に流行ったキャッチコピーです。歯は、私たちが生きていく上で非常に重要な「口から栄養を摂る」ために「嚙む」という役割を果たしています。芸能人だけではなく、全ての人にとって「命」ともいうべきものです。頸髄損傷者にも歯は重要な役割があり、食べるだけではなく、四肢麻痺ゆえにできない動作も補ってくれます。例えば、ペットボトルや缶ジュースのフタを開ける、パソコンのキーボード入力をマウススティックで行う、といった動作です。

では、そんな生活に欠かすことができない歯を、みなさんどのようにケアし、口腔内の健康を維持しているのでしょうか？日々の歯磨き、歯科受診、他の頸髄損傷者はどのように行っているか関心ありませんか？

今回は「口腔ケア」というテーマで特集を組みました。みなさん歯の健康を保つことに苦労されていると思います。その一助としてもらうべく、数名の方をお願いして口腔ケア方法を紹介してもらいました。掲載してるものはあくまでも事例であり、推奨するものではありません。参考にいただければ幸いです。
(宮野 秀樹)

歯科診療

兵庫支部

三戸呂 克美

8020（ハチマルニイマル）運動というのをご存じですか？それは、80歳で20本以上の歯を残そう、という運動のスローガンです。

以前テレビのコマーシャルのキャッチコピーで、「芸能人は歯が命」というのがありました。それをもじって「頸損は歯が命」という人がいました。それは、手指の不自由な頸損者が歯を自助具の一部として利用し、缶ジュースのプルトップを歯に引っ掛けて開ける強者がいたからです。手指の不自由な頸損にとって、口を使う頻度は誰よりも多いと思います。口にくわえたスティックでキーボードを打つことができるのも、丈夫な歯があればこそのこと。いつまでも大事に使いたいものです。

私は、いつまでも何歳になっても自分の歯で食事をしたいと思い、口腔ケアについては年に2回は歯科医院に診療に行っていました。頸損になって入院中でもできる限り実行していました。歯ブラシが使い難いのは皆同じです。OT(作業療法士)に自助具を作ってもらい歯磨きをしても、磨けない箇所は出てきます。ある診療所に行ったとき先生に言いました、「どうしても磨けないところがありそこが虫歯になりそうです」と。そのとき先生は「磨けないところは診療所で磨いてあげるので来たらいいですよ」と言ってもらえたのです。その診療所の患者は障害を持つ人たちが大半で、某リハビリセンターの一角にあります。

歯科の診察や治療は診察台に移乗するのが一般的です。その診療所でも診察台に移乗するのですが、移乗は先生と歯科衛生士に介助をしてもらうこととなります。ある日受診をしたとき衛生士の一人が、男性のヘルパーはいないのですか？と聞くのです。女性のヘルパーしかいません、と言いました。それでしたら、ここに来るより他の歯科医院に行けませんかと言うのです。移乗のとき介助するのがしんどいというのがその歯科衛生士の気持ちです。自分の仕事量が増えることが嫌だったようですが、患者に問題解決を求めても対処療法でしかなく、リフターなどを設置すれば解決するのになぜ上司にそれを求めようとしないのか疑問に思いました。

現在は家の近くにクリニックが開業され、診察台には移乗はしていませんが、チルト機構を利用して車いす上で診察を受けています。

あたりまえの事が難しい

大阪支部

吉田憲司

歯も年齢とともに衰えてきます。30代半ばから歯の摩耗が進み睡眠時にはマウスピースが欠かせません。夜間、気が付くと噛みしめていることには自覚がありました。歯のかみ合わせ部分がザラザラしてきたと思ったら「表層のエナメル質が削れてきている」とたまに往診してもらっている歯科の先生に指摘されました。

また、硬めの歯ブラシを使っていましたが「これは20代が使うものだよ。」と注意を受け、もう少しやわらかいものを使うようにしました。歯間ブラシが通るくらいに歯の隙間が広がってきたのもこの時期です。

40歳を越えてからは「歯肉が後退してきたからそろそろ歯周病の心配やな。」と嬉しそうに言うのです。以来、歯磨き後には歯間ブラシが欠かせません。年相応の流れではあるそうですが「もう少しうまくケアができたのでは？」との思いもあります。

年齢と歯の状況に応じた適切なケアの判断が難しく、定期的な検診と予防、とあたりまえの事をあたりまえに行う事の大切さと共に、その難しさを痛感しています。80歳まで20本、は無理としてもできる限りは自分の歯でいきたいですね。



呼吸器使用者の治療法について

兵庫支部 米田 進一

生きる為に必要な歯は、とても重要な役割があります。自分の歯が一本でも多くあると嬉しいものです。虫歯になれば、歯医者に行き治療をしますが、とても時間がかかります。頸損になって現在の歯医者へ、かれこれ十年以上通っています。定期受診が三ヶ月に一度あり、明石市の福祉センター内に歯医者が入っているので、車椅子でも問題なく利用出来ます。以下に、私の治療事例として紹介します。

私は診察台には移乗せず、車椅子上で治療を受けています。そして呼吸器を使用している為、治療する時に、マウスピースでは口を開けばなしにすると呼吸が出来ない為、鼻マスクに付け替えて治療しています。



補助酸素チューブを鼻から挿入する方法もあるのですが、私の場合、自発呼吸が出来ない事から、送られてくる空気が漏れてしまう為、鼻マスクを装着する方法を選択しています。他の呼吸器使用者は治療する時「どの様に治療されているのかな？」と思う事はあります。私と同じ様なケースは稀なのかもしれないですね。

車椅子上ではリクライニングで背もたれを倒し、先生のやりやすい位置まで調整する必要があり、結構準備に時間もかかります。鼻マスクを付けても部分的に酸素が漏れるので、助手の人が鼻マスクを手で押さえ三人がかりで治療しています。虫歯によっては削る箇所も多く、時間もかかるので口を開口器で固定してもらっています。長時間になると顎が痛くなるのがとても辛いですが…。

昨年末の大晦日に歯に激痛が走り、歯医者へ急行しましたが沢山の患者が居て、二時間も待ちました。普段は痛みがないと受診に行かないのですが、早めに対処しておくべきだと痛感しました。現在、二十代に治療した箇所を治療中です。

「歯を大切に」と親によく言われていましたが、今は差し歯もなく全て自分の歯です。“歯と一生の付き合い”となる事を心掛け、これからも定期受診を続けていきたいと思えます。

口腔ケア

兵庫支部 土田浩敬

今号の特集記事は「口腔ケア」についてです。頸髄損傷者の方々、自助具を用いて自ら歯を磨かれる方から介助者に歯を磨いてもらう方など、様々なパターンがあると思います。ここで、私の口腔ケアについて書かせていただきたいと思います。

頸髄損傷者の口腔ケア、四肢まひ者はただでさえ動かない、動かしにくい腕や手なわけです。その状態で自助具を使って歯磨きをされる方、他人の手を借りて歯を磨いてもらう方、私の思う共通しているポイントは、自分が思うように歯を磨けているのかどうかです。歯の表面に歯ブラシの毛先が当たっているならまだしも、そもそも毛先が当たっていないことがあるのではないのでしょうか。自助具を利用して自分で歯を磨いていても、隅々まで届いているのでしょうか。はたまた介助をしてもらって歯を磨いてもらう場合、奥歯までしっかりと磨けているのでしょうか。まずは歯の表面に歯ブラシの毛先を当てて、しっかり磨くことを私は心がけています。

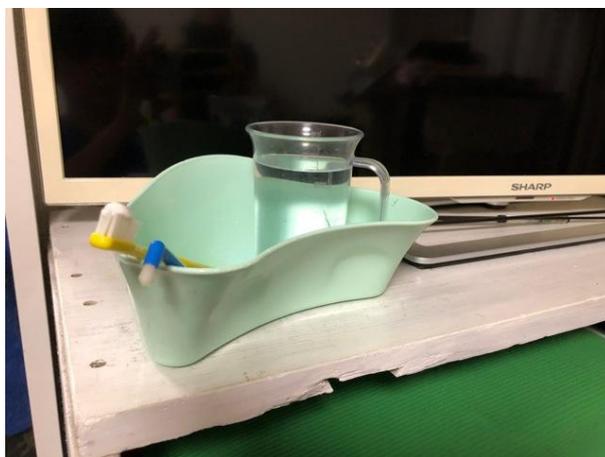
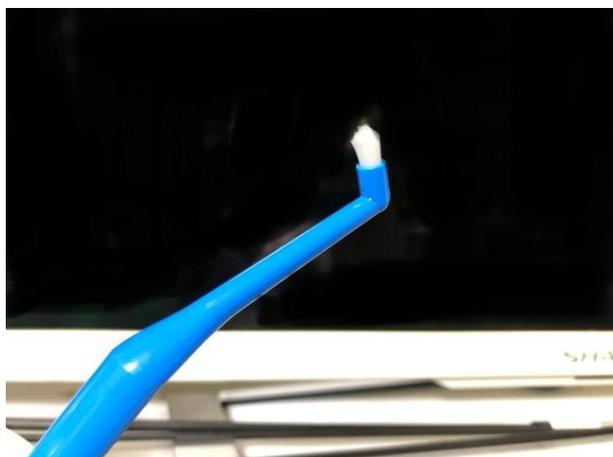
私は小さな頃からの習慣で、毎朝毎晩しっかり歯磨きをしないと気が済みません。朝は朝食前に歯磨きをします。みなさん寝起きて口の中が何となく気持ち悪くないですか？私はその寝起き状態で朝食を摂りたくないの、起床後に歯磨きをしています。晩御飯を食べた後は、間食しないようにしています。ごく一般的なことですが、せっかく歯を綺麗に磨いたのに、その後に間食してしまうと無駄になってしまいますよね。

他に私が口腔ケアで気をつけている点は、水分をよく摂ること。口腔内に雑菌が繁殖しにくい環境を作ることが、大事なことだと思っています。頸髄損傷者が水分を摂るといことは、膀胱結石の予防にも繋がります。

私は幼少の頃からあまり虫歯が出来ない体質で、4年に1回くらい小さな虫歯ができる程度で、治療も2回くらいしてもらって直ぐに治りました。だからといって油断は禁物です。私自身は特別なケアをしている訳ではありませんが、毎日隅々までしっかりと歯を磨くこと、それを継続していくことなんだと思います。

今回は特に私のほうでは工夫しているところや、用具といったものはありませんでした。丁寧に歯を磨くこと、継続すること、これに尽きるんじゃないかと思います。磨きにくい内側の歯や奥歯なんかもしっかりと磨く。磨きやすいところを磨くのは当たり前ですから。

これから先、便利道具や工夫ポイントが増えたら、またみなさんにお伝えしたいと思います。



口腔ケア

兵庫支部 島本 卓

皆さんは歯を大事にされていますか。私が学生だった頃に、歯が命という CM が流れていました。今回の特集のテーマが口腔ケアということなので、私が普段気を付けていることや工夫について紹介します。

まず親知らずについて皆さんも聞いたことがあると思います。親知らずの由来は、親に知られずに生えた歯という意味です。しかし、私は母親に「親知らず、気つけや」と言われたことがある。もうこの時点で親に知られてしまっていたということです。私の親知らずは各四隅に、現在も健在している。何回も抜歯を考えましたが、歯医者に行くと上下の親知らずがしっかりと噛み合わせができていたので、結局そのままになっている。なぜ私がこんなに親知らずを抜きたかったかという、しっかりと磨いているつもりが磨けておらず、虫歯になってしまったからです。ここ数年は虫歯にはなっていませんが、いつなるかと不安でいっぱいです。

私が歯磨きで工夫していることは歯磨き粉の種類です。研磨剤が入っていないものを使用することと、ホワイトニングができるものを使用しています。皆さん、ホワイトの歯の男性は好きですかなんて、ちょっと調子に乗ってみました。すみません。もう一つ工夫していることは歯ブラシのヘッドが大きく、1回で大きく磨けるものを選んでいきます。

私は、朝食前に歯磨きをします。以前までは、食後にしていたのですが、驚きの情報を聞いてしまったからです。それは、「起きてすぐの唾液 1 ミリリットルに含まれる細菌数は、う〇こ 1 グラムの 10 倍」にもなるという話でした。また「プールの縁などがヌルヌルしていることがありますね。あれがバイオフィーム（菌膜）。食後、約 18 時間で歯の表面にも同じものができるといわれています。」これが虫歯などの原因になると言われています。

歯磨き以外では、定期的に歯医者に行き、歯石とりをしてもらっています。歯間ブラシを勧められ、試してみたのですが、怖くて数日でやめちゃいました。

あと、ヘルパーさんがいるときは気になるので、1 人の時間があるときに「あいうえお」の発音練習をしています。しっかり口を動かすことによって唾液をしっかりと出すといったことを目的に行っています。唾液が多く出ること、虫歯予防と口臭予防になるとテレビで見たので続けています。歯を大事にすることで、しっかりと食べ物を噛む、そういったことができれば体も元気で、そして美味しく食べることができると思っています。

また私の場合には、パソコンキーボード操作、スマホ操作ともに、棒をくわえて使いながら操作をしているので、歯がとても重要になってきます。噛むことの力による歯の変形を気にしながら生活しています。

口腔ケア・アイテムを紹介します。今回は「口腔洗浄機」です。マウスピースのように、ヘッドが U 型になっています。機能としては、①磨き②歯茎マッサージ③ホワイトニングから、必要に応じて選べる。シリコン素材なので、柔らかいので歯茎を傷めることもありませんでした(写1)。

口腔内を 360 度、洗浄できるので、歯ブラシで磨きにくい前歯の裏もスッキリします。口腔内の環境を整えることで、風邪予防にもつながります。



(写1) 口腔洗浄機で歯磨き

私の口腔ケアについて

兵庫支部 橋 祐貴

生活していく上において、「歯が健康であること」は誰にとっても重要です。歯の調子が悪くなると食事が難しくなり、健康にも大きく影響します。特に頸損の場合は自分で歯を磨くことができない人も多いので、きちんとケアしてもらう事が大事です。

私が受傷した直後、呼吸器の挿管を外す際に前歯が抜けてしまいました。当時の私は意識がなかったので記憶はありませんが…。歯科のない病院だったので対処ができず、意識が戻って舌で口の中をなぞってみたら上の前歯がなくてびっくり。実は小さい頃にも上の前歯2本を折っていて、永久歯が生えるまでの数年間前歯がありませんでした。どうやら私は前歯とは縁がなかったようです。その後、病院によっては訪問歯科に週に一度歯を磨いてもらっていましたが、全ての病院で受けられたわけではなく、入院中にできた虫歯の処置もほとんどできないままでした。前歯が無いのに親知らずまで生えてきた影響で歯並びはかなり悪くなりました。

入院生活が終わって在宅に戻った後、まず前歯のブリッジを作るために、近くにできた車いすでも利用できる歯医者に通うようになりました。半年くらいかかって前歯のブリッジができ、ほかの歯の治療に取り掛かる頃にはすでに何本も虫歯ができていました。それからは虫歯の治療や親知らずの抜歯で通院しました。ただ、なかなか予約が取りづらい歯医者だったので2~3週間おきにしか通院の予約ができず、治療が一通り終わったころには、新しい虫歯がまた見つかって再び治療に通う、ということを繰り返していました。歯並びが悪いこともあり、磨き残しやすい歯と歯の間に虫歯ができることが特に多かったです。

今は自宅からより近い場所に別の歯医者のできたのでそちらに通っています。ここの歯医者は予防歯科に力を入れていて、約3カ月おきに検診とクリーニングを受けています。普段、自宅では毎食後に歯を磨いてもらっていますが、どうしても磨き残しが出てしまいます。虫歯になるリスクを減らすためにも定期的に歯医者で歯の掃除をしてもらうことは大事です。こまめに通っていることで虫歯を進行していない状態で見つけて治療することができ、結果的に通院回数が少なくて済んでいます。

歯医者で毎回大変なのは診察台への移乗です。介助者1人では難しいのでなるべく2人で来てもらえるように日程を調整してもらっています。介助者が確保できない場合はスタッフにお願いすることもあります。私が利用するときは一番広い診察室を使えるようにしてもらっています。診察台には車いすを横付けして移乗しますが、手すり跳ね上がるとはいえ、周りに機器類が多く気を遣います。また診察台が立っている時は座位が安定しないので、診察中にもヘルパーさんについてもらって、うがいの介助や座り位置を直してもらっています。

ここ数年間は大きな問題も特になく過ごせているので、しばらくは今のやり方で口腔ケアについては大丈夫だとは思いますが、これから先、年齢が上がるにつれて歯周病のリスクも高くなりますし、前歯や奥歯のブリッジを作り直す必要も出てくるかもしれません。よく健康に生活するために「80歳までに20本の歯を維持しよう」といわれていますが、私の場合は既に残りの歯が人よりも少ないので、口腔ケアにはより気をつけていかなければならないなと感じています。

口腔ケア

大阪支部 田村 辰男

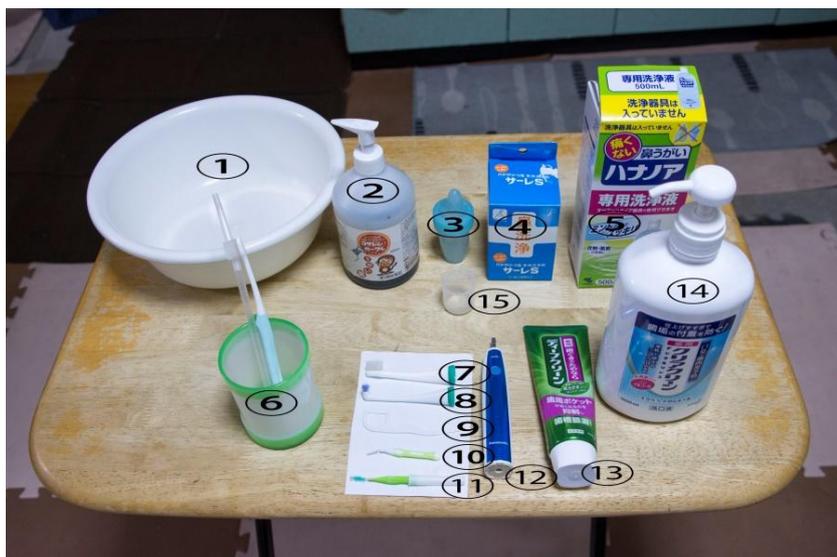
口腔ケアは、食後一日3回かなり時間をかけて行っています。
(外出などでお昼の歯磨きが週2、3回はできないことがあります。)

時間は通常30分から50分ぐらいかけ、丁寧にヘルパーさんに行ってもらっています。中途半端な歯磨きだとあまり磨いた気がしません。最初、歯の隙間を2種類の歯間ブラシを使い、糸ようじも使用しています。その後、通常の手磨きブラシ、さらに電動歯ブラシを使い2度磨きを行います。奥歯はピンポイントで先が細い電動歯ブラシで3度磨きを行っています。最後は仕上げに液体歯磨きで口の中をすすぎます。そうすると爽快感があり、その爽快感を求めて時間がかかりますが、一つ一つの作業をどれ一つとして欠かすことができなくなってしまっています。鼻うがいは通常は夜だけですが、鼻詰まりがあれば朝昼も行っています。

また、外出の時はキシリトールガムを食後に噛むようにし、もともと口の中に甘い味が残るのが嫌なのでデザートなどがある時は途中で食べてしまいます。いつも水は持ち歩いているので、最後は口をゆすぐようにしています。

歯科受診は以前はバスなどを使う必要がある遠い所でしたが、最近徒歩圏内の歯科に変更しました。おかげで少しでも不安があればいつでも行ける状況になっています。歯垢取りは定期的に行っています。歯医者さんからは「綺麗な歯です」とよく褒められます。

最後になりましたが、歯の隙間の歯間ブラシは皆さんに是非ともお勧めしたいと思います。食後に行うと食物の歯に挟まったものがゴロゴロと取れます。通常の歯ブラシはその後に行うのが最も良いでしょう。歯間ブラシは慣れないヘルパーさんが最初戸惑われるかもしれませんが、逆になれてくるとヘルパーさん自身が自分も自宅で行うようになったという方がとても多いです。ちなみに電動歯ブラシや液体歯磨きもヘルパーさん自身もするようになった方もおられます。



- ①洗面器
- ②うがい液 (イソジン)
- ③鼻うがい容器
- ④鼻うがい (サーレ)
- ⑤鼻うがい (ハナノア)
- ⑥歯ブラシ、ストロー、コップ
- ⑦電動歯ブラシ (通常ブラシ)
- ⑧電動歯ブラシ (ピンポイント)
- ⑨糸ようじ⑩歯間ブラシ (小)
- ⑪歯間ブラシ (大)
- ⑫電動歯ブラシ (本体)
- ⑬歯磨き粉 (ディープクリーン)
- ⑭液体歯磨き (クリアクリーン)
- ⑮液体歯磨き用コップ

口腔ケア

大阪支部 石川 真樹

僕は生まれつき歯が丈夫だったので、生まれて初めて歯医者に行ったのが19の時でした。(だから油断して、あまりケアしてなかったかもしれない) 虫歯2,3本の治療と親知らずを抜いた。次は顎損になってから星ヶ丘厚生年金病院(現星ヶ丘医療センター)に入院していた29の時に虫歯2,3本を治療しました。30代後半で虫歯2,3本の治療(全部でかぶせ銀歯が7本)と噛み合わせ部分が痛くて、虫歯かと思えば、移乗時(二人で前後で持ち上げる)に歯をくいしばるからだそうで、対症療法だけマウスピースを装着(それで完治)。最近48で歯がシクシク痛んで歯医者に行ったら、歯間の歯垢が悪さをしていただけだったので、歯間ブラシの回数を週2から週4に増やした(今現在は傷まない)。

僕は歯間が狭いので小林製薬の糸ようじを愛用、前は6本糸のキツめしかなかったのですが、最近4本糸のユルめが出たのでそちらに変更。うがい薬はイソジンではなくコンクールという歯医者で使用されている緑色のモノで、マウスウォッシュはなた豆系のモノを使い、口内のヌルヌルを取り去り超スッキリです。

顎損になってもう20年位になりますが、最初の5年ぐらいはヘルパーさんに手磨きしてもらっていて、5年目から15年目ぐらいはブラウンの回転型の電動歯ブラシを使うようになり、自分で磨けるところ(少しだけ)を磨きだして(殆どヘルパーさんにやってもらってますが)、ここ5年はフィリップスの音波電動歯ブラシ(痛くないので良い)です。歯磨きは平均で、顎損になる前は週5回、顎損になってからは週10回(朝は毎日、晩に時間がない時は歯磨きは省略します)。

あと、20すぎぐらいから、夏なのに、かき氷が食べれない程に(ソフトクリームやモナカアイスは大丈夫)歯がしみるようになって、15年前位からは知覚過敏用の歯磨き粉シュミテクトが手放せません。



仰臥位で歯磨き

愛媛支部 宇高 竜二

こんにちは！愛媛頸髄損傷者連絡会の宇高竜二です。2001年9月に、転落により4番～5番を粉碎骨折をし、完全麻痺で全介助の43歳です。

皆さん、人間の3大欲求である、食欲・睡眠欲・性欲を満たすことはできていますか～？大好きな食べ物食べていますか？十分な睡眠とれていますか？大好きな人とチョメチョメしていますか？

今回、この三大欲求のすべてに繋がっているのが、口腔ケアだと思います。食事をすれば口の中に食べた後の食べカスが付着したり残っていたりしますよね。寝起き時に、口の中のネバネバが気になったりしますよね。愛し合うと、キスをしたりあんなことやこんなことをしたりしますよね。ぜ～んぶ口ってワードが関わっていると個人的に思う今日この頃です。

皆さんは、甘い食べ物・飲み物は好きですか？恐らくですが、大好き！って返事を返してくれる方が、大半かと思います。わたし自身も大好きです。コーラ美味しいですよね！生クリームたっぷりのケーキ美味しいですよね！コーヒー美味しいですよね！しかしながら、怪我をして以来、歯のことや体重管理を気にするようになってからは、なるべく甘いものやカロリーの高いものの摂取を控えるように努力をしています。自分の中で痩せる努力をし過ぎたせいか、その後褥瘡になっちゃいました(;´・ω・)

わたしは、5年前に左座骨にできた褥瘡の手術を受けて以来、ベッド上でも車いす乗車時でも、仰臥位の姿勢で歯磨きをしています。一般的に、上半身を少しでも起こさないと、歯磨きの動作で誤嚥をするリスクが大きいと思います。しかし、自分は褥瘡を少しでも早く治したいという気持ちが強かったため、ベッド上でのお尻への負担軽減の意味も込めて、褥瘡が治癒した後も、仰臥位のままの状態毎日歯磨きをしています。

ど～やってるの！？歯磨きの仕方は、世間一般の方と何ら変わらないと思いますが、常に柔らかめの歯ブラシを使用し、知覚過敏の症状があるため、歯磨き粉は「シュミテクト歯周病ケア」を長年使用しています。磨き方は、ヘルパーさんの介助で歯と歯肉・歯と歯の間・かみ合わせ部分・歯の裏側を軽い力で、丁寧に磨いてもらいその後舌も磨いてもらいます。仰臥位のままストローで水を口にしっかり含み、口を数回しっかりゆすいだ後ストローを通じて吐き出します。仕上げは、モンダミンアルコールタイプでしっかり口をゆすぎストローを通じて吐き出します。最後に仕上げを行うことで、虫歯・口臭予防をしています。

5年前からこのやり方で、虫歯予防・口臭予防をしつつ、この先も自分の歯で一生美味しい物がいただけるよう、口腔ケアにはより一層気を使って過ごそうと思います。



行事報告

ようこそ広島へ！広島&兵庫 親睦交流会

広島頸損ネットワーク 大野 里子

6月9日、広島市総合福祉センターで兵庫の頸損者と広島頸損ネットワークとで交流会を行いました。当事者、介助者、家族を含め広島からは25名、兵庫の方は15名、総勢40名の盛大な交流会になりました。当日は受付とお弁当の担当だったので、お弁当を無事に受け取りできるか緊張していました。少しずつ参加者が集まり、宮野さんの司会で始まりました。前半は兵庫県支部の方たちが制作に関わった「生きていく」というドキュメンタリー映画の上映です。主人公は人工呼吸器ユーザーの池田英樹さん、池田さんは競艇でギャングブルを楽しんだり居酒屋で酔いつぶれたりするような人物です。そんな池田さんが北海道旅行の計画を立てられ、困難を少しずつ解決されていきます。そして楽しみに待った北海旅行も様々なトラブルが発生しますが、池田さんの思いに周りの応援がいき、またお酒を飲んで酔っ払う姿が映されていました。北海道の自然もとてもきれいで、行きたくなります。人工呼吸器を付けているとは思えないくらい元気で活発で、その姿はまさに破天荒でした。

映画の中で、旅行にご両親、ボランティアの介助者の方や看護師さんが出てくるのですが、様々なトラブルが起こったときに、この周りの方たちの考え方も様々で、それでも一番は池田さんの思いを優先していくようになるのが印象的でした。一人ひとり考え方が違う個性がある方に対して、自分の思いを伝え、わかってもらうことは私の日常生活では難しく感じていたところだったからだと思います。考え方が違うのは、これまでの経験が違うからで、そんなところが言葉遣いや態度に表れるのだと思っています。最近では、相手の気持ちを考えるエスクードのがしんどくなっていました。厳しい態度をとることもあり、やはりそんな状況では関係性は良くなるはずもなく、良くない状況が続いています。気持ちをリセットして、自分が無理のない範囲で丁寧に関係性を作っていこうと池田さんの姿を見て思いました。辛い

状況もありますが、楽しむことを忘れないようにしようと思います。そして、個人的にツボだったのが池田さんのお父さんとお母さんで、二人とも可愛らしくユニークで素敵な方達でした。

映画上映の後は昼食で、久留井さんからご紹介いただいた「可笑屋」さんで注文させていただきました。当日は定休日だったのに、ご好意で作ってください本当に感謝です。どれも自分では作れないような一品ばかりで見えて楽しく、味わって美味しく一石二鳥でした。

後半は懇親会で、一人ひとり映画の感想を言い、広島の方からは兵庫の方から運営のアドバイスをいただくような質問をさせていただきました。兵庫の方たち皆さんお話しが上手で、武勇伝もたくさん持っておられ、あつという間に楽しい時間が過ぎました。それでも、坂東さんと美味しいもの話ができて嬉しかったです。その後も米田さんとメールのやりとりができて、私もいつかハワイに行けたらいいなと思い、良いつながりができて感謝しています。このようなつながりができたことも池田さんの映画のおかげだと思います。皆様どうかお元気で、これからもますます人生を楽しんでいかれることを願っております。



行事報告

しあわせの村体験合宿&勉強会「腰痛予防」

島本 卓

6月15日、16日にしあわせの村体験合宿と腰痛予防についての勉強会を兵庫頸髄損傷者連絡会が主催で行いました。参加者はしあわせの村体験合宿に参加する4名と遅れて1名の計5名が参加しました。

今回、私がいつもお世話になっている、介護ショップひまわり姫路営業所店長の熊野さんに協力をいただき、同じ会社に所属されている理学療法士の正木健一さんに勉強会の講師をお願いすることができました。

兵庫頸髄損傷者連絡会では、腰痛予防にむけた移乗用リフトを使用することを推奨しています。腰痛は起こらないと思って抱える介護を続けていくと、日常生活にも影響を及ぼす恐れがあります。1日1回抱える介護を行っていくと、1年で365回も負担がかかります。日々の負担が積み重なった結果が腰痛なのだと思います。

正木さんは事例を通してわかりやすくお話してくださいました。移乗用リフトを使用した場合、介助される側とする側の負担をいかに軽減できるか考える機会となりました。また、初めて知って驚いたことは、海外ではリフトを使わずに起きた腰痛に対し罰金制度があることでした。

続いて、宿泊部屋に移動し、2種類の移動用リフト「簡易式リフト」と「床走行式リフト」を使い、移乗の実技研修を行いました。移乗用リフトはアビリティーズ・ケアネットより協力を得て使いました。移乗用リフトを使う際に必要となるスリングシートの入れ方、姿勢のポイントを教えていただきました。また、ティルト・リクライニングと車椅子の位置を調整することで、移乗しやすくなることを確認することができました。

腰痛予防は介助される側とする側の意識によって軽減でき、介助者に長く関わってもらうためにも、とても重要であると考えています。

体験合宿は、家族やヘルパーさん以外の方の介助を受けてみることを目的とし、兵庫のメンバーがサポートをしながら経験してもらいます。

今回は初参加の方が男性1名、女性1名の計2名でした。不安な点を聞きながら、調整していきお二人には学生ボランティアと一緒に参加する意思の確認がとれました。お二人とも家族、ヘルパー以外の介助を受けるのは初めてと言われていました。なんとしても学生ボランティアを見つけなければなりません。逆に私が緊張してしまう事態になりました。

学生ボランティアは、私にゲストスピーカーとして声をかけてくださる兵庫医療大学の先生から声をかけてくれたおかげで、3名(男性1名、女性2名)見つかりました。4月にゲストスピーカーとして行かせてもらった時に、受講してくれていた理学療法士科1年生でした。学生ボランティアが見つかり、いきなり本番というのは不安が大きくなるため、兵庫頸髄損傷者連絡会の会員で、今回参加するTさんの自宅で顔合わせをすることにしました。私は学生ボランティア3名と当日Tさんをサポートする学生も一緒に行きました。最寄り駅で集合し、Tさんの自宅に向かう間、学生ボランティアに話しかけましたが、とても緊張していました。事前に顔合わせすることで、介助のポイントややり方を見るだけでも重要だと感じています。だからと言って、介助技術を求めるのではなく、一緒にサポートしていきたいの思いを伝えました。

顔合わせの時間はあっという間に過ぎましたが、学校の教科書などで学んだ「頸髄損傷」の方のイメージが少し変わったのではないのでしょうか。参加してくれたことで、生活の様子、福祉機器の取入れなど、知っていただけたと思っています。

次に私と学生は、大阪在住で初参加のOさん宅に向かい、顔合わせをしました。

ちょうどヘルパーさんが訪問中で、Oさんを中心に普段の介助内容を聞き、実際に体位交換する様子も見せてもらいました。皮膚の赤みがでやすい部分であったり、クッションをどのように当て

ておられるかも教えてもらえてよかったです。

初参加の女性Nさんは高校1年生です。Nさんには、以前から母親をもっと楽にしたいという思いがありました。今回の体験合宿できっかけを作ってみたくて言ってくれました。高校生ということもあって、これから、どんどん自分のやりたいことにチャレンジしてもらいたいという思いがありました。そこで、家族以外の介助を受けてみないかと声をかけたのです。正直不安があるということでしたが、母親のサポートもありながらやってみたくて言われました。

ただ、学生ボランティアとの顔合わせはできませんでした。私がNさんと連絡を取り、その内容を伝えるやり方で、当日を迎えることになりました。最初は、とても緊張していた様子を見せていましたが、時間とともに自分から話しかけていました。Eさん、Sさんが、Nさん言っていた言葉がとても印象に残っています。初めてでお互いが不安だと思っていたのに、「私たちに何でも言ってね。」って言っている姿でした。まるでお姉ちゃんと妹のように見えるぐらいでした。

体験合宿で私が今回一番悩んだ点があります。それはグループルーム(大部屋)で、床走行式リフトが使えるかということでした。ツインルーム(ユニバーサルタイプ)では、電動ベッドということもあって床に隙間があり、床式走行リフトを使うのに問題はありません。しかし、グループルームはツインルームとは違って床とベッドの間に隙間がなく、床走行リフトの足部分が入らない。



体験合宿の1週間前まで、いい案も浮かばずに行きました。私は悩めばホームセンターに駆け込むことが多いです。何かいいアイテムが見つかるこ

とを願って、私はヘルパーと一緒にホームセンターに行きました。手当たり次第に探しまくり、キャスター、台車、すのこ、どれを見ても強度が耐えられないと判断しました。最終的に見つけたのがセメントブロックでした。強度も十分で、ベッドの四隅におけば隙間を作れると思いました。セメントブロック四つを購入し、当日使えるか大きな賭けになりましたが、グループルームでも床走行リフトが使うことができました。

私がいたグループルームでは、Oさんと学生ボランティアYさん、一般参加で理学療法士のHさん、私と介助者の5名で、グループルームに宿泊しました。私の介助者と学生Yさんの二人で、Oさんを床走行リフトを使ってベッドへ移乗しました。



二人は悩みながらも、お互い確認しながら進めていきました。移乗に必要なスリングシートを入れながら、ねじれがないかも気をつけながら一生懸命になって介助をしている姿を見ることができました。Oさんから指示を出してくれたので、注意しながら移乗することができました。

今回の体験合宿で経験したことを活かし、自立への第一歩を踏み出してほしいと思っています。

私も、しあわせの村体験合宿を経験したことで、自分の生活を考えるきっかけになりました。もし経験する機会がなかったら、今現在の自立生活を考えることもなく過ごしていたと思います。自分らしい生活をこれからも追い求めていきます。来年もしあわせの村体験合宿を企画しますので、参加希望の方は兵庫頸髄損傷者連絡会にご連絡ください。

報 告

平成 31 年度「麒麟・地域のちから応援事業」
助成金贈呈式出席報告

宮野 秀樹

去る 5 月 9 日(木)に神戸市中央区にある麒麟ビール株式会社神戸支店にて行われた平成 31 年度麒麟・地域のちから応援事業助成金贈呈式へ、三戸呂会長と私が出席しましたので報告します。

「麒麟・地域のちから応援事業」は、公益財団法人麒麟福祉財団が「地域における障害児・者、高齢者、子ども等の福祉向上に関わる、幅広いボランティア活動を実施する団体」に対して行っている助成事業であり、今年の 11 月 2 日(土)に当会が開催する人工呼吸器シンポジウム「人工呼吸器を使用して自由に生きるために一人工呼吸器ユーザーが求めること、支援者に求められること」への助成を申請したところ、応援していただくことが決定しました。

今回、兵庫県で助成が決定したのは 8 つの事業。当日は、8 団体全てが贈呈式に出席していました。贈呈式では、財団の活動内容や助成実績が紹介さ

れ、各団体への助成目録の贈呈のあと、各団体の活動状況報告が行われました。当会からは、10 数年前より人工呼吸器ユーザーの自立生活が実現するための啓発に取り組んでいることを報告しました。社会全体を見ても、近年では地域で自立した生活を送る高位頸髄損傷や難病の人工呼吸器ユーザーが増え、生活に多くの課題を抱えながらも社会に自身の役割を見出し、心豊かな生活を目指そうと奮励努力していることを熱く伝えたところ、他の団体の方たちも熱心に耳を傾けてくださいました。他の団体の報告もどれもが熱いもので、地域に貢献している・しようとするさまが十二分に伝わってきました。

贈呈式に出席して、他の団体から大きく刺激を受けました。助成して下さった麒麟福祉財団の期待以上の成果が出せるシンポジウムにしたいと思いますので、みなさん是非お越しく下さい。



活動報告

時間を気にせず船旅を楽しもう

米田 進一

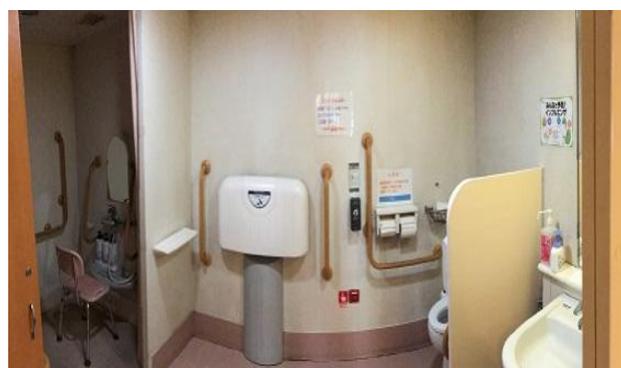
頸髄損傷になって初めて旅行をしたのが大分県別府市でした。12年前に電車で行った思い出の地で全国総会が開催される事から、今年は何か一つでも経験していない事を新たに挑戦してみようと思っていました。

幾つか移動手段を検討していくうちに「船でも行けるのではないか？」と思い、移動手段の一つとして候補に挙がるようになりました。ネットで調べていくにつれて気になっていたのは、私の電動車椅子（以下、車椅子）が大きいサイズなので、客室に入れるのかということでした。入れなければ意味がないので、まずは見学からと思い「さんふらわあ」（大分港行き）と「阪九フェリー」（新門司港行き）が六甲アイランドから出ている事もあり、船着き場も隣同士だったので、3月下旬の同日に見学を出来るよう、両船会社に調整してもらいました。



見学当日、午前中に「さんふらわあ」へ行きました。担当者に前もって伝えていた「人道橋を見せて欲しい」とのお願いに、「船に橋が架かっていない状況でも良ければ」との事で、建物側から近づく事が出来る場所まで案内をしてもらいました。船内を見学する為一度車に戻り、車両入場口より乗船し、見学しました。

3階のエレベーター前に車を駐車し、エレベーターで『プロムナード』というレストランや売店等がある5階フロアに案内され、「神戸の人道橋から乗船する場合は5階のこちら側からになります」「大分からの乗下船は4階からになります」等、とても丁寧な説明を受けました。



船内のトイレ 広さも充分

そして事前に伝えていた条件に合う客室がある7階に移動し、エレベーターから一番近い部屋を見せてもらいました。事前にネットで確認し、一番気にしていた客室入り口開口部を通る事が出来るのか？は、フットサポートを外す事で室内に入れました。部屋に入ると思っていたよりも広く、ベッドは固定してあるものの、テーブルとイスを撤去する事で、車椅子をベッドの横に着ける事が可能であると分かりました。室内にはベッドが2台、ソファベッド、収納式ベッドを含めると、最大4名が利用出来る様になっています。この時点で「船を利用しよう」と心の中で決めていました。ただ、まだ介助者の確保が出来ていなかったのも、改めて後日、介助者が確定した時に、電話でご連絡する事をお伝えし下船しました。

担当者とは別れ際に「ベッド移乗のお手伝いをお願いしたいのですが、可能でしょうか？」と尋ねたら、「要望にはお応えしたいと思います。が、船内スタッフ（以下、スタッフ）の仕事状

況や時間帯によってはお待ち頂く事をご了承下さい」という親切な対応だったので、“断らない姿勢”が私にはとても好印象で気持ち良かったです。

次に「阪九フェリー」に向かいました。客室の広さ等は申し分なかったのですが、移乗のお手伝いが出来ないとの事だったので、こちらは断念しました。

後日、見学时に撮った写真を元にスケジュールを立て、介助者の確保や荷物等の手配や準備に取りかかりました。ある程度スケジュールを確定した時、好印象だった「さんふらわあ」に電話を掛け、往復利用の予約をしました。一点だけ自分が見落としていたのは、通常は本予約から一週間以内に料金を精算しなければいけないということでした。しかし、担当者の計らいで、「当日精算でいいですよ」と仰ってくれ、あとは当日を迎えるばかりとなりました。

いざ船旅へ。5月17日（金）の18時30分頃に六甲ターミナルに到着し、受付を済ませ私は介助者一人と一緒に人道橋から乗船する事にしました。もう一人の介助者は車で車両入場口より乗船してもらう事にしました。私達は係員の誘導で最初に乗船しました。傾斜は若干ありましたが、スムーズに通れました。客室に入り荷物を整理し、エアーマットの準備を終えた時、銅鑼が鳴り19時50分に定刻通り六甲アイランドを出航しました。テレビには航海ルートや現在位置、速度、天候、到着予定など航海情報が映し出されています。



デラックス部屋の様子の写真

いよいよ11時間半の長時間に及ぶ船旅が始まると思うと、年甲斐もなく興奮気味になりました。私自身も頸損になって初めてのチャレンジになるので、今回は良い機会であったと思います。部屋で夕食を摂りながら休憩していたところ、出航から約1時間過ぎた21時頃、明石海峡大橋の下を通過しました。本当は外に出て見たい所なのですが、段差があるのでデッキに入りする扉を開放し、風を感じながら何とか見える側まで車椅子を寄せました。

やっぱり良いですね！迫力もあり凄く感激しました。明石海峡大橋の下を通過する瞬間を体験出来る事は、船ならではの特権ではないでしょうか。船の速度も時速40kmと表示されていたので、意外と速い事に驚きました。移動に半日を要しますが、『夜寝て次の日の朝に着く』船旅がこんなには思いませんでした。就寝準備の為、22時にベッドへ移乗のお手伝いをお願いしたら3名も来て下さり、とてもスムーズにいきました。翌日の介助をお願いし、22時40分頃、次の日の朝に備え就寝しました。



ベッドで就寝中

5月18日（土）5時過ぎに起床。介助者の一人がデッキに出て「雨が降っている」ことを教えてくれました。7時20分に定刻通り大分港へ着岸しました。雨で車椅子のタイヤが滑る事を懸念し、私と一人の介助者は車で下船し、もう一人は写真と動画を撮ってもらう為、人道橋から下船してもらいました。車に乗り込み、私が車で使用する“ゴムラバー”を船内に忘れてしまっていた事に気づかず下船していたのを、後に知る事になりました。



大分港に着岸した「さんふらわあ ぱーる」

5月19日(日)、別府での行事を終えて1日半振りに大分港に戻ってきました。受付時間を確認する為事務所向かうと、係の方が“ゴムラバー”を預かってくれていました。しかもナイロン袋に入れてありました！前日に船内に置き忘れてしまっていたラバーを、廃棄物と思われるでも仕方がない物なのに、名前まで書いて丁寧に保管してくれていました。「ウソ～！ここまで凄いのか？さんふらわあさん！」と介助者と共に感服した瞬間でした。この様な心配りが出来る企業さんに好感度が急上昇した事は言うまでもありません。



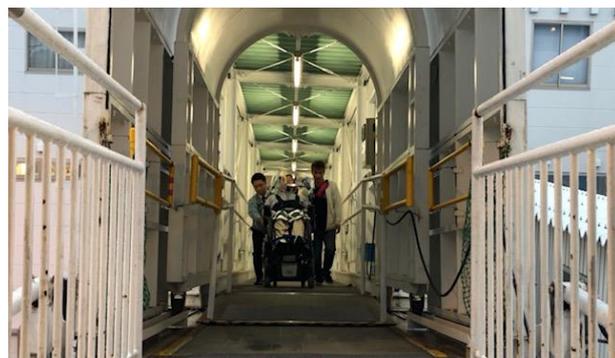
帰りの船は「さんふらわあ ごーど」

行きと同様に二手に分かれて乗船しました。17時に受付が始まり、2階の待合室で休憩していました。雨による満潮の為か、船体に架かる人道橋の傾斜角度が約15度位有り、車椅子でこの坂の上まで行けるのかとても不安でした。



傾斜が15度程ある大分港の人道橋

見た感じでは1階から3階へ上がるイメージです。介助型の車椅子では人によっては怖いと思われるかもしれません。約1時間近く待ち、沢山のトラックや車両、客が乗り込んだ頃、係員から「一度介助者に上れるか確認してもらいたい」と言われ、見てきてもらう事にしました。船体が重くなれば傾斜も低くなります。乗船出来る状況になり、介助者の一人に動画を撮ってもらう様お願いしました。傾斜角度も若干下がり人道橋を上がり始めると、先導員と介助者、係員各一名ずつ間に囲まれながら、ゆっくりと登りきりました。いろいろと気を遣わせてしまいました。すみません。



大分港の人道橋を上る様子

19時15分、定刻通り大分港を出港しました。雨が強まり、部屋から眺める景色は少し見え辛かったです。また帰路に就く約11時間の旅が始まりました。雨と風が強いのか、若干船体が揺れていたのですが、船酔いとはいかないものの、この大きな揺れも船ならではの思い出でしょうか。22時にスタッフ3名に来て頂き、ベッド移乗も

スムーズに行えました。

5月20日(月)5時起床。現在地は姫路港沖を航海中、あと2、30分程で明石海峡を通過する所まで来ていました。明石海峡付近になって、また写真や動画を撮ってもらう様、介助者に指示し、私はベッド上で窓を見ながらその時を待っていました。そして明石海峡通過の瞬間、かろうじてですが見られて嬉しかったです。



明石海峡大橋を通過する瞬間を体験

5時50分になり、スタッフ3名(状況によっては人数に変動があります)が来て頂いたので、一人のスタッフにベッドから車椅子へ移乗する動画を撮ってもらう事にしました。



ベッドから車椅子へお手伝い頂きました

そして6時35分、定刻通り六甲アイランドに着岸し、エレベーターで車に乗り込み下船しました。初チャレンジとして挑んだ船旅は無事に終える事が出来ました。一つ一つの出来事が大きな財産となり、更なる第一歩を踏めたと思います。

船で二泊する事自体考えていなかったのですが、今回の体験はこれから船旅を考えている方へ伝えていく良い教材になったと感じています。時間を忘れ、ゆっくり移動する手段として、これからも活用していきたいと思います。

最後に、さんふらわあさん、楽しい思い出をありがとうございました。そしていろいろとご配慮頂き、心より御礼申し上げます。また機会があれば利用しますね。皆様も移動手段の一つとして、時間をかけた船旅を楽しんでみてはいかがでしょうか？

概要：株式会社 フェリーさんふらわあ

ホームページ：

<https://www.ferry-sunflower.co.jp/>

航路：六甲アイランド港 ⇄ 大分港

内訳運賃：片道料金 車代(身障者手帳半額)

17,400円 + 部屋代(デラックスタイプ)

当事者1名+介助者1名まで半額、

もう1名介助者は正規料金 28,400円 =

合計45,800円 ※3ヶ月に1度料金変動有

※往復の場合は×2

渡航時間：片道約11時間半前後



12年ぶりに訪れた別府駅前にて



大分名物 とり天

活動報告

第8回アクセス関西ネットワーク総会&学習会

島本 卓

2019年5月15日に京都市左京区にある、みやこめっせ特別展示場を会場に「第8回アクセス関西ネットワーク総会&学習会」が開催された。テーマは「関西発信！障害当事者の視点で地域をもっとバリアフリーに一誰もが生活しやすいまちづくりを目指して障害当事者参画を推進していくために―」です。

アクセス関西は、2012年10月10日に設立をされました。関西2府4県の各地域団体を中心に交通アクセス課題に対する取り組み、意見交換を目的とするネットワークです。当日会場には、多くの障害者が参加していました。



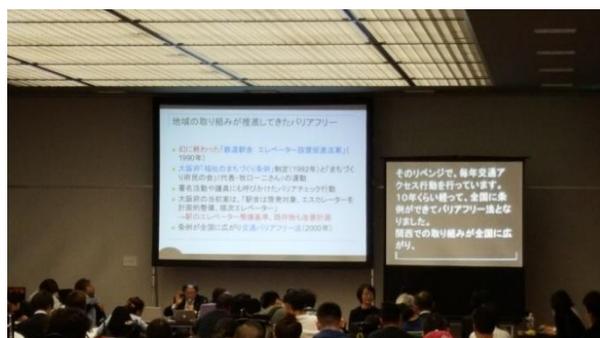
会場の様子

誰もが生活しやすいまち作りを目指して、2019年度より兵庫頸髄損傷者連絡会も賛同団体として参加しています。

学習会は、新田保次さん(阪大名誉教授)が最初に「改正バリアフリー法と評価会議について」テーマに話されました。交通バリアフリー法の誕生とねらい、バリアフリー新法と改正バリアフリー法、改正バリアフリー法の評価会議についての内容でした。

続いて、尾上浩二さん(DPI 日本会議 副議長)が「バリアフリー法地域で生かすには」というテーマで話されました。マスタープランへの取り組みが主な内容でした。尾上さんから、障害者が差別を受けながら町にでることでバリアが可視化されてきたのがここ30年の交通バリア

フリーの運動であると言われていました。最後に、バリアフリー法でうたわれているマスタープラン、当事者参加の策定が当たり前になるようにしていきたいと熱い言葉で締めくくられました。



尾上さんの発表

石塚裕子さん(阪大講師)は、「明石の取り組みへの期待」というテーマで話されました。石塚さんは、明石市のマスタープランのサポートをされています。明石市交通バリアフリー基本構想が2002年に策定され、現明石市長の泉さんと一緒に様々な障害者施策をされてこられました。移動の円滑化から「社会参加」への活性化と、高齢者・障害者の困りごとではなく「社会課題」として取り組もうとしている。「ユニバーサルツーリズム」の促進をあげており、「出かけたくなるまちへ」をキャッチフレーズに、今後の明石市の取り組みが注目されると思います。

2019年10月10日にアクセスコードの日とし、三宮にある神戸市勤労会館8階の大ホールにて集会を行います。一人の悩みは、みんなの悩みでもあるはずですが、交通アクセスにある課題をみんなで考え、誰もが使いやすい環境にするためにも、意見交換をしあって情報共有ができればと思っています。当日、私も司会の1人として参加します。ぜひ会場にお越しください。

活動報告

全国地域リハビリテーション合同研修大会

土田 浩敬

はじめに

こんにちは。私は先月行われた「全国地域リハビリテーション合同研修大会 in ひょうご 2019」に参加してきました。今回は全国から参加されるということで、沢山の方々が来られることを予想して行ってきたことを報告します。

概要

全国地域リハビリテーション合同研修大会
in ひょうご 2019

○テーマ

リハビリテーションの未来
～時代の潮流と地域の流儀～

○日 時

2019年7月13日(土) 14:00 開会
2019年7月14日(日) 15:45 閉会

○場 所

神戸芸術センター 芸術劇場

○主 催

全国リハビリテーション支援事業連絡協議会
全国地域リハビリテーション研究会

地域リハビリテーション 多くの人の支え

私の住む家から、会場のある新神戸までは電車で40分程で着く場所です。梅雨ということもあって天候も怪しかったですが、二日間とも大丈夫でした。

初日、会長の三戸呂さんと合流。受付を済ませて会場に入ります。地域リハビリテーションの未来というテーマで、名誉大会長の澤村誠志先生の講演から始まります。始まったばかりですが、私の中で今大会のハイライトだったと思います。澤村先生が医師を目指したキッカケと若かりし頃の苦労と努力。それらの経験があったからこそ、今の澤村先生があるのだと思います。障害を持った方が安心して住みなれた場所で暮らすことが出来るように、医療やリハビリテーション、介護などの関係機関や組織が連携して地域を支える土台を築いてこられたこと。

講演の最後に「明日は我が身」という言葉が心に残りました。いつ何時に体に障害を持つかわかりません。性別関係なく、子供、老人、障害者全ての方が自分らしく生きていける地域でなくてはならない。澤村先生の強い思いがこもった講演でした。

その後のシンポジウムでは、神戸医療福祉専門学校で教員を務められる安福ひとみ先生。安福先生が運営される特定非営利活動法人 ひやしんす、法人立ち上げから現在に至るまでの歩みを、分かりやすくお話いただきました。どこでどんな出会いがあるかわからない。担当を受け持った患者さんとの出会い、活動を続けられる中で地域自治会との出会い、様々な出会いの中築いてこられた地域には、必要とされる人がいるのだということ。また特定非営利活動法人ひやしんすの活動拠点「ぽてと」にも足を運んでみたいと思いました。

まとめ

三連休の中日、二日目の来場者は初日よりも多く感じました。

参加されたみなさんの中にあるのは、やはり住みなれた場所で誰もが自分らしく生きて欲しいということ。まだまだ問題がある中で、沢山の方々の苦労と努力、それらを突き動かす想いが詰まった、全国地域リハビリテーション合同研修大会 in ひょうご 2019 でした。



連載

糖尿病⑤
～予防ってどうするの？～

三戸呂 克美

糖尿病って誰がどうしたらなるの？そう思いながら日々過ごしている人っていないでしょうか。糖尿病は、初期の頃は自覚症状がなく、よほど悪くならないとわからない病気なのです。気が付けば重症化していて治療に時間がかかると診断され、多くの人はその時慌てふためきます。

ここでおさらいをすると、人間は動くためにはエネルギーが必要です。エネルギーは食物から得ます。食物なら何でもよい、というわけではなく、エネルギーのもとになるのは炭水化物で、「ご飯、パン、うどん、そば」といったいわゆる“おなかがふくれるもの”を言います。

日々の生活に関係する病気ということから生活習慣病と名づけられました。その生活習慣病の代表的存在として知られる糖尿病ですが、その名称から、甘いものをたくさん食べるとかかってしまう病気と考えている人もいるかもしれません。しかし、その認識はいささかの外れです。糖尿病をひと言で表現するなら、「炭水化物の代謝障害によって血糖値が異常に高くなる病気」です。

しかし、放っておけば恐ろしい病気ですが専門医に診察また相談をし正しい指導の下治療を続けることで重症化に至らず、予防は出来ると言われています。

【糖尿病の予防】

頸髄損傷者は糖尿病予備軍である、ということは以前述べました。よって、一般的に予防のマニュアル化されている方法では防ぐことはできないかもしれません。しかし、決められたことを工夫することで防ぐことが可能だと思います。(以下では普通のマニュアルを載せていますが各自でアレンジし自分の予防方法を考えてみて下さい)

- ・糖尿病は食べ過ぎ、ストレスや運動不足などの生活習慣が誘因となって発症すると言われています。食事は「食べ過ぎを防ぎ、バランスよくとる」ことが必要です。
- ・運動面では、糖をうまく代謝させるために、歩く、軽いジョギング、自転車などの有酸素運動を積極的にとりいれます。運動習慣を日頃からつけるようにしましょう。
- ・ストレスも糖尿病の引き金になります。ゆっくり休養をとり、睡眠はしっかりとるように心がけましょう。

糖尿病の予防をめざす上で、大半を占める2型糖尿病は、日常生活の習慣に配慮することで予防ができます。(1型糖尿病や妊娠・その他の病気による糖尿病、また、遺伝要因が強く関わっているものなども含めて) 専門医、または主治医に相談し指示を受けることをお勧めします。

発症しやすい環境の要因としては、先に述べた肥満や食事の偏り、運動不足のほかに、ストレスや喫煙なども関与すると考えられています。そして、早期発見するには、まず健康診断を受け血糖値の検査をしましょう。血液検査で多くのことが分かります。

健康診断で「血糖値が高い」と指摘されたら、ライフスタイルを見直し、糖尿病を招きやすい行動を少しずつ変えていきましょう。それでOKなら毎日が快適に暮らせます。

次回は治療方法についてを予定しています。(ネットニュースより抜粋)

連載企画

恋旅

恋するジェーン ～その2～

竹村 美紀子

アメリカに留学中に知り合い、暫くの間、私のアパートに居候することになった女性、ジェーンのお話の続きです。

私はよく、いろんなところで、「アメリカに住んでいたころから自炊をしていた」と話します。でも実際のところ、当時の私のアパートの小さな冷蔵庫の中には、フルーツが数個入っていたり入ってなかったりの程度でした（笑）

そんなある日、帰宅し冷蔵庫を開けると、冷蔵庫が呼吸困難になりそうなほどに食料でいっぱい。『ん？』そして、小さな戸棚を開けると、崩れてきそうなほどのシリアルや缶詰などでいっぱい。「ジェーン！これ何～？どうしたの～？」彼女はフードスタンプと呼ばれる、低所得者が月に一度くらいだったかで貰える食料購入用の金券のようなものを受け取っていたのです。確か当時は、上手に使えば次の配給まで何とかやっていける金額だったかと思います。でも、受け取ったその日のうちに全て使い切るジェーン。

次の日、うちに帰るとキッチンから美味しそうな良い匂い。テーブルにはたくさんのお料理。そしてジェーンが更に何かを作り続けている。「ねえ、Kさん呼びましょ。彼にも食べてもらいたいわ。」Kさんは、当時私がいろいろとお世話になっていた親切な日本人の知り合いの男性。そしてジェーンのお気に入り。その夜は3人で大食事会（笑）ジェーンもスーパーご機嫌なのでした。でも、作りすぎた料理は大量の残飯となり、買い過ぎた食料は消費できない内に、傷みやすい野菜などから次々と腐っていつては処分し、数週間も経たない内に、残っているのは少しのシリアルだけといった状況になる始末。それでも、また次のフードスタンプが配給されると懲りもせず全く同じことを繰り返すのでした。

そんなジェーンは大の男性好き。更にかかなりの面食い。常に誰かを狙っていて、いつもちゃんと誰かをどこかでゲットしてくるのです。

正直言ってちょっと小太りで、お化粧濃い目のどこにでもいそうな中年女性にしか見えませんでした。当時無職だった彼女は、時間があるのでしょっちゅう散歩に出かけていました。そして良いなと思った男性には積極的にアプローチし、「うち（私のアパート）でお茶しない？」と連れて帰って来てはソファでいちゃついたり、病院に診察に行く時には「ドクターが素敵なのよ。ほら、いつ何があるかわからないでしょ」と言ってお支度の仕上げには股を広げて香水をシャカシャカしたりと、いろいろと仰天させられました。そして私は『それにしても彼女、仕事と住むところ、ほんとに見つける気あるのかなあ』などと思い始めていました。

当時、私の隣のお部屋には一人暮らしをされているドーラと言う高齢の女性がいて、私は時々夕食をご馳走になっていました。その日はドーラから「ジェーンも一緒にいらっしやい」とお誘いを受け、3人で彼女の手料理をご馳走になっていました。そこへ、ドーラの息子さんが偶々用事で来られたのです。この息子さん、私は以前から知っていたのですが、母親思いで人当たりも良く、そしてジェーンの好きなイケメンなのです。でもその時は、ほんの数分、挨拶をする程度で帰られました。

それから間もなく、ジェーンはさっさと引越しの準備をして、あっけなく去って行きました。何処でどうなってそうなったのか、引越し先はドーラの息子さんのところでした。あまりの急展開に私は驚き、そしてドーラに関してはかなりのご立腹でした（笑）でも、暫くすると、やっぱりジェーンはまた何処かへ放浪の旅に出たようでした。情緒不安定で、喜怒哀楽のどれをとってもスーパー級のぶっ飛んだ彼女でしたが、何があっても立ち上がって前進、と言うか突進して生き抜いていく強さはかっこよかったです。そして、いつでも何事にも一生懸命な彼女は、やっぱりなんだかんだ言ってもチャミングで魅力的な女性でした。 おわり

リレー連載

Road to Paralympic

第8回 ノエビアスタジアム神戸（御崎公園球技場）

坂上 正司

2018年6月にラグビーの国際試合・日本代表対イタリア代表戦をノエビアスタジアム神戸（以下、「ノエスタ」と略す）に見に行きました。ノエスタは、正式には御崎公園球技場といい、神戸市立中央球技場を2002年FIFAワールドカップ日韓大会開催の際に新しく建て替えられたハイブリッド芝の国際級球技専用スタジアムです。34,000人収容。命名権ができるまでは「神戸ウイングスタジアム」の愛称で呼ばれていました。

最寄り駅のJR福知山線（宝塚線）中山寺駅を出発。南北の地上出口からは貫通式エレベータで自由通路にアクセスでき、自由通路が橋上改札を兼ねています。小人切符を介助者分と2枚購入。行き先を告げて、自動改札を通過。障害者手帳見せろという差別待遇はなくなったようですが、相変わらず改札近くで待たされる&乗れるはずの列車を1回遅らされるという冷遇は続いています。快速で尼崎へ行き、東海道本線（神戸線）の新快速に乗り換えます。JRの三宮駅では毎回障害者手帳の提示を、乗車時だけでなく下車時にも求められ、切れることしばしばです。地下鉄への乗り換えに便利なのは中央口改札ですが、感じが悪いので東口改札を使うようにしています。ここから地下鉄海岸線の三宮・花時計前駅に向かいます。

JR・阪急・阪神・ポートライナー・地下鉄山手線の各三宮駅からは、さんちか経由での乗り換えが便利です。JRからは中央口改札を山側に出ると、すぐ左に神戸市営地下鉄への連絡エレベータ（15人乗り貫通式）があるので地下へ降ります。阪急から東改札を出て右、交通センタービルのエレベータで地下へ。阪神は改札を出たらさんちかです。さんちか南端まで行くと花時計前駅です。目的地は御崎公園駅です。地下

鉄海岸線へは、JR新長田→新長田、JR神戸→ハーバーランドと言う乗り換えルートもあります。

御崎公園駅エレベータ出口からは東へ500メートルでノエスタ入り口です。

車いすで入場するには、東側へ進んだところにそれらしきマークがあるので、そこから入り、閉鎖エレベータで2階へ行きます。車いす席はメインスタンドに4カ所、バックスタンドに6カ所、1カ所につき車いすだけだと8人は入れそうでした。利用したときは一番ゴール側に行けと言われたので、理由を尋ねると、「あとから来た車いす客が観覧しにくいから」とのこと。当然、「ふざけるな」と一蹴。なるべくセンターラインよりに位置取りました。どうやら車いす席の取り扱いについては決まっていないようです。車いす席は2階通路のピッチ側にせり出していて、バックスタンドでは10メートルライン付近、22メートルライン付近、5メートルライン付近にあるため、サイトラインは十分に確保されています。大型ビジョンは2カ所にあり、どの席からも見やすいようでした。メインスタンドはなぜか車いす席が利用されていないようでした。いろんな部分で、スタジアムのレベルにスタッフのレベルがついていけないことが見て取れました。退場時も規制退場ではなく、ラグビーワールドカップに憂いを残す感が漂っていました。スタジアム外ではスタッフが、駅までの歩道は警察が交通規制を行っていましたが、ちょっとずれているような。

試合は接戦の末、日本代表が負けました。

帰りの地下鉄の中では、イタリア人らしき集団が勝利の歌らしきものを歌っていたので、お付き合いをしていました。花時計前の一つ手前の旧居留地・大丸前で下車。2014年の全国頸損連神戸大会でお世話になった一貫楼さんで豚まんをお土産に買って帰途につきました



ノエビアスタジアム神戸

会員報告

第55回日本交通科学学会総会・学術講演会に参加して

島本 卓

2019年6月20日、21日の2日間、東京都八王子市にある八王子市学園都市センターを会場に、第55回日本交通科学学会総会・学術講演会(以下学会)が開催された。第55回総会会長は、医療法人社団永生会 南多摩病院院長の益子邦洋氏が務められました。

今回、「目指せ、世界一の交通安全社会！」をメインテーマに行われた。本学会では大学教授、研究者、セラピスト、ドクターも参加され、厚生労働省、国土交通省の方も会場におられました。一般演題では、「自己分析・自己再現」、「自動運転」、「救急医療」、「高齢ドライバー」などの分野の発表もありました。学会発表者の中で障害者は私1人と教えてもらってはいたのですが、会場につくと同時に緊張してきました。

「重度四肢麻痺者による海外と日本の公共交通機関のアクセシビリティ調査からの提言」というテーマで、ロサンゼルスとの比較を発表しました。私も普段、公共交通機関を利用しています。しかし、利用しやすいかと言われると、しにくいと答えます。私が今回、このテーマで発表しようと思ったのは、日本の公共交通機関の現状と課題を皆さんに知ってもらいたい思いがありました。

公共交通機関で①航空②バス③電車について、比較と報告をしました。障害者が利用する公共交通機関というと、電車、バスを思い浮かべると思います。公共交通機関には航空機も含まれています。なぜ航空機という移動手段があってもなかなか要する人が少ないのか、そういったところも一つの発表のポイントになりました。私の場合電動車椅子であり、空港を利用するために、主要最寄り駅からのリムジンバスについて、一度問い合わせをしたのですが、電動車椅子のままでは乗車できないことがわかりました。

実際ロサンゼルスに行った際、ロサンゼルス空港からリムジンバスが出ており、電動車椅子である私でも乗車することができました。そのことから考えると、海外では電動車椅子だけでなく、その他の障害者も空港を利用しているということになります。

ロサンゼルスでバス利用をしました。実際に乗車する際、運転手さんがスロープを出して設置す

る日本のやり方ではなく、運転席からボタン操作することによって、電動でスロープが出てきます。日本で乗車する際、真ん中の扉からの乗車です。ロサンゼルスでは前から乗車し、真ん中から出るといったスタイルで、降車にもゆっくりと安全に降りることができます。

ロサンゼルスに行くと、実は移動する手段として一番多かったのが電車でした。乗車する際に、タップカードというICカードを購入し、金額をチャージするといった利用の仕方になっています。日本では、自分が乗りたい時間の電車がホームに入ってきて、スロープ手配を待たなければなりません。

ロサンゼルスでは、自分が乗りたい電車がくれば、電車とホームの間が狭いので、私が乗っている電動車椅子でもそのまま乗り込むことができました。日本ではicocaやSuica等の交通系ICカードがあります。しかし、障害者割引の適応については「障害者手帳の提示」が求められます。障害者がICカードを作ったとしても、利用の際には今までと同じであるため、時間の短縮にはつながらないのが現状です。

障害者が新幹線の座席予約をする際にも、一般の方と少し違いがある。一般の方の予約であれば、インターネットから空き状況を見て予約ができる。しかし障害者が指定席「多目的席」、「車椅子対応座席」の予約は電話および窓口で空き状況の確認と予約が必要なのです。

日本とロサンゼルスを比較し感じたことがある。日本の技術、安全といった部分は素晴らしいものがある。また公共交通機関が車椅子利用者にとって利用しやすい環境であることを考える機会にもなりました。もっと公共交通機関が利用しやすくなれば、多くの障害者に移動の選択肢が増えるはず。誰もが使いやすい環境を作りあげていくために、障害者も一緒に関わることでできるオールジャパン体制の発足を望んでいる。

会員報告

慶良間諸島ダイビング

橋 祐貴

7月6日から9日までの4日間、沖縄県・慶良間諸島をダイビングで訪れました。昨年の宮古島は現地まで行ったものの、出発直前に発生した台風の影響で海に潜ることができず、今回は2年ぶりのダイビングでした。

いつもお世話になっているオーシャンゲートジャパンのSさんからツアーのお誘いをいただいたのは3月頃でした。今まで石垣・宮古・西表を訪れていますが、慶良間は今回が初めてでした。慶良間諸島は2014年に国立公園に指定されていて、「ケラマブルー」とも呼ばれる世界でも有数の透明度を誇るサンゴ礁の海はダイバーの人気が高いそうです。



慶良間諸島の地図

座間味島に行くにあたり気になったのは、「現地がどのくらいバリアフリーなのか?」ということでした。島への高速船は車いす対応なので大丈夫そうですが、宿泊するホテルのホームページを見ると、「近代設備を整えたホテルではございません」という何とも恐ろしい注意文が…。インターネットに投稿された画像を見ても、建物入口や客室のユニットバスに段差があり、対策を考える必要がありました。また離島なので、万が一紙パットや携帯トイレ類が足りなくなっても現地で調達することは難しく、いつもより多めに持っていくことにしました。

7月6日の朝に伊丹空港を出発し、飛行機で那覇空港へ。梅雨明けしたはずの沖縄は戻り梅雨で雨でした。座間味島への船が出ている泊港はモノレールの最寄り駅から15分近くあり、バスも車

いすが利用できる車両がいつ来るのかわからなかったもので、ワゴンタクシーに車いすを積み込んだ移動となりました。

泊港で乗船手続きを済ませて高速船「クインさまみ」に乗船。客室が岸壁より低く、乗船時は船内エレベーターを使用しました。乗船中は車いすのままでもよかったのですが、「揺れるのでできれば座席に移って欲しい」と言われたので座席に移りました。天気が悪いせいか航行中はまあまあ揺れました。座間味島では浮き桟橋に到着したためエレベーターが使えず、船体側面の段差のある入口から数人がかりで車いすを担いでもらって下船。電動車いすで利用するのはちょっと難しいなと思いました。



高速船「クインさまみ」



車いすを担いでもらって下船

港からホテルまでは徒歩数分とすぐでしたが、予想通り建物の入口が階段で車いすを担いでもらいました。客室は車いすでも問題なく入れましたが、ユニットバス入り口の段差はやはりかなりありました。ただ朝食と夕食が付いていたので、食事のために外に出かける必要がなかったのは

助かりました。離島のホテルですが、外国人旅行者も何組かいたのにはちょっと驚きでした。



ホテルの入口は階段



客室の様子

夜が明けたダイビング1日目もあいにくの雨でした。ホテルから徒歩数分の港よりダイビングボートに乗船しました。以前、ボートが小さかった時には、床にマットを敷いて横になったまま移動しましたが、今回のボートは比較的広く、板張りの床のネジでけがをする恐れがあったので車いすのまま乗ることにしました。もちろん船に乗り降りする際には数人がかりで車いすを担いでもらう必要があり、毎回大仕事です。



車いすのままボートに乗船

港から出航して数分で最初のダイビングポイントに到着。久しぶりのダイビングだったので水深数メートルの比較的浅い場所で潜りました。私が潜るときはパートナーのダイバーに抱えてもらいながら潜ります。パートナーからは私の表情が見えないので、耳抜きができたかどうか等の意思表示は首を振ることで示します。フルフェイスのマスクなのでレギュレーターをくわえる必要はなく呼吸は楽です。久しぶりのダイビングなので耳抜きを頻繁に行いながら潜りました。



フルフェイスのマスク

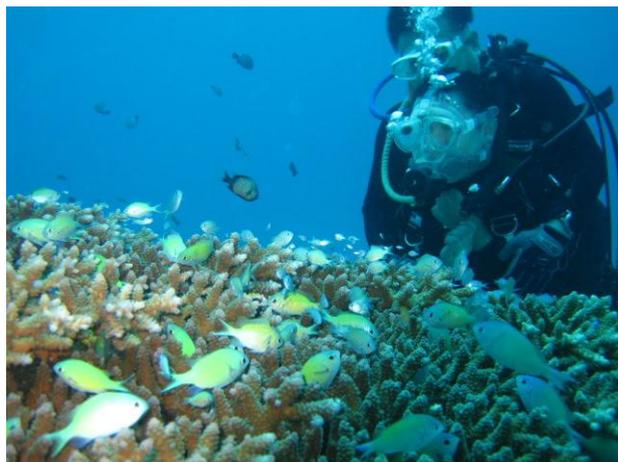


潜っている様子

海に潜るといきなりウミガメと遭遇!かなり近くまで接近しましたが逃げることもなく、おかげでいい写真が撮れました。ほかにもハリセンボンやクマノミなど1本目から様々な生物を見ることができました。あいにくの雨で船にあがると身体の震えが止まらず、船長さんが気を利かせてくれてお湯をかけてくれました。おかげで震えは止まりましたが、車いすのクッションはびしょ濡れ…。ビニールで覆っておくべきでした。いつもは1日に潜る本数は2本ですが、今回は3本も潜ったのでかなり疲れしました。ただホテルに出入りするたびに車いすを担いでもらわないといけなかったので、夕方まで潜っていて逆に良かったです。



ウミガメに接近！



サンゴに群れる魚



ハリセンボン

ダイビング2日目も曇っていましたが、雨は降っておらず、時折雲の間から陽も差していました。曇りでも透明度の高い慶良間の海ですが、日差しのある時は明るさが増してよりきれいに見えました。この日の最後に潜った場所は最近水族館で人気のチンアナゴのいるポイントで、私の目の前にもいたそうですが、裸眼視力が0.1以下の私には海底の砂と同化してしまい気付かず…。フルフェイスのマスクのゴーグルには度が付いていないんです…。それでもサンゴに群れる色とりどりの魚を十分楽しむことができました。何度も潜っていると身体が慣れてくるので1日目よりも耳抜きがスムーズにできて潜っていて楽でした。

座間味島での4日間もあっという間に最終日を迎え、午前的高速船で座間味島を離れました。乗り物を使い継いで夕方に伊丹空港に到着しました。座間味を出発してから伊丹に着くまで約7時間。さすが離島、慶良間は遠かったです。

戻り梅雨だった沖縄も私が帰った翌日からようやく天気が悪くなったそうでタイミングは悪かったですが、2日間とも海に潜ることができ、様々な生物を見ることができました。自然が相手なので天気が心配でしたが、台風が来ることもなく一安心でした。

慶良間の海は本当に綺麗で生き物の種類も多く、潜っていてとても楽しい海でした。ほかの人にもお勧めしたいのですが、宮古や石垣と比べるとバリアフリーは整備されておらず、ちょっとお勧めしにくいのが残念ではあります。また両親の年齢を考えると、これからもダイビングを続けていくうえの課題として「陸上での介助者の確保」をどうするのかを考える必要があります。

いろいろと課題は多いですが、それでも海に潜るのは楽しいですし、体力のあるうちは続けていきたいです。海に潜ってしまえば健常者も障害者も関係なく楽しむことができるのがダイビングのいいところです。もし興味のある方がいたら、ぜひ一度チャレンジしてみたいか？

<行事のお知らせ>

日 時	内 容
9/28 (土)	兵庫頸髄損傷者連絡会 秋の大バーベキュー大会

秋の大バーベキュー大会のお知らせ!!!

食欲の秋といえは？兵庫頸損連恒例のスペシャルイベント、秋の大バーベキュー大会!!! 今年もこの季節がやって来ましたよ!!! お馴染みの顔から新たに参加される仲間と一緒に、思い出作りをしましょう!!! 初めての方も、おもいきって参加しませんか？頸損って分からないことでいっぱいですよ... いろんな情報を得られるチャンスですよー!!!

この機会を是非是非お見逃しなく!!!

- 日 時：2019年9月28日(土) 11:00から受付開始いたします。
開始12:00 終了15:00 ※繁忙期のため時間変更があるかも知れません。
※受付は朝霧駅から連結する歩道橋下、モルツマーメイド号前。
※小雨決行!!
- 場 所：〒673-0879 明石市大蔵海岸通1丁目
大蔵海岸バーベキューサイト「ZAZAZA」(屋根あり)
- 参加費：障害当事者・一般 3,000円
介助者 1,500円
学生 1,000円

飲食をしない当事者・介助者は必ず事前にお知らせください。
追加注文は自己負担でお願い致します。

☆ボランティア募集☆

医療、福祉を目指す学生さん大歓迎!!

遊びに来る感覚で気軽に参加してください。

お手伝いの内容は、会場まで誘導、会場準備、料理配膳、食事介助など。



●お問合せ先●

〒669-1546 三田市弥生が丘1-1-1 フローラ88 305B
特定非営利活動法人ぽしぶる内 兵庫頸損連絡会事務局
TEL 079-555-6229 FAX 079-553-6401

hkeison@yahoo.co.jp <http://hkeison.net/> 担当 土田

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ますよ。

～編集後記～

れいわ新撰組の重度障害者の2人に注目です。7月の参院選で当選した途端、「重度訪問介護」がメディアに頻繁に取り上げられるようになりました。すると参議院は、2人の議員活動の際に必要な介助費を負担することを発表しました。それだけでも驚きなのに、それを受けて大阪府の吉村知事が、府独自で「重度訪問介護」の利用者に対し通勤・通学を支援する制度を作る考えを明らかにしました。なんだよこれ～！今まで閉ざされて動かなかった問題が、急に開けて進み出した感じ！・・・こりゃあるな！絶対法律が変わるな！

「明日への希望と共に、日本人1人ひとりが大きな花を咲かせる」という願いを込めて選ばれた元号「令和」。本当に希望がもてる気がする。花も咲かせたいな！ (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』2019 夏号 (NO.25)

2019.8.13.

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 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ふる内

TEL：079-555-6229 FAX：079-553-6401