2019年11月18日発行

縦横夢人

2019年　秋26号

2019年11月2日（土）に開催された人工呼吸器シンポジウムにて報告する米田進一氏

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

あなたの審判員は誰？

三戸呂克美

まず、この度の台風により甚大な被害を受け、お亡くなりになられた方のご冥福をお祈りいたします。また被災された皆様の一日も早い原状復帰、回復を会員一同心より祈念いたします

猛暑も幾分緩み朝晩涼しくなってきました。これで過ごしやすくなるだろうと思っていたらまた暑さがぶり返す、と言った日々ですが皆さん体調を崩されていませんか。

さて、9 月に始まったラグビーのワールドカップですが、まだ興奮冷めやまぬ今日、多くの人に感銘を与えました。本場のラグビーを競技場に行けば生で観ることができるし、テレビでも迫力あるシーンを観ることが出来ました。しかし、何といっても日本のチームの頑張りが多くの皆さんをテレビの前に釘付けにしたのだと思います。

ルールが難しい、とよく言われます。確かに、ルールを知っていて観るのとそうでないのとでは観方も変わるでしょう。それを取り仕切るのが審判員(レフリー)です。

これは我々の日常のケアにも通ずるものだと思います。介護、介助に携わる人が、利用者の障害を知っているのと知らないで接するのとでは、ケアに対する知識や技術・技能、当事者に対する安心感など大きく変わると思います。しかし、我々の生活にはルールを判定する審判員がいません。強いてあげれば、ヘルパー、訪問看護師さんたちが審判員と言えるのではないでしょうか。「いや違う、審判は自分で下す」、と思われている人もいるでしょう。よく聞くのが、自分の身体は自分が一番よく知っている、というセリフです。しかし、もうこのセリフは時代遅れかもしれません。これからは自分の身体をよく知ってもらえる審判員を見つけ、日常生活を安心して楽しく過ごしたいと思います。ちなみに、今回のワールドカップで審判を務めた日本人は、副審(アシスタントレフリー)の久保修平さんただ一人です。

もくじ

特　　集『これからの頸損ライフを考える』・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２
行事報告「バーベキュー大会実施報告」　（米田進一）・・・・・・・・・・・・１４
行事報告「食欲の秋に、明石の海岸で肉・肉・肉」　（宇高竜二）・・・・・・・・・・・・１６
活動報告「第 34 回リハ工学カンファレンス in さっぽろ」　（土田浩敬）・・・・・・・・・・・・１７
活動報告「西播磨ふれあいリハフェスタ」　（三戸呂克美）・・・・・・・・・・・・１９
連　　載「糖尿病⑥」　（三戸呂克美）・・・・・・・・・・・・２０
連　　載「恋旅☆Happy Christmas to All!☆」　（竹村美紀子）・・・・・・・・・・・・２２
連　　載「Road to Paralympic」　（宮野秀樹）・・・・・・・・・・・・２３
会員報告「第 46 回 HCR 国際福祉機器展」　（島本　卓）・・・・・・・・・・・・２７
会員報告「第 12 回アネラ音楽祭」　（伊藤靖幸）・・・・・・・・・・・・２８
行事のお知らせ・・３０
入会案内・・・３２

特 集

これからの頸損ライフを考える

「社会参加」頸髄損傷者がこれを果たすまでに、どれぐらいの年月がかかったのでしょう。10 年を一区切りとして考えても、2 つほど遡ってその頃と比べると、頸髄損傷者が容易に社会参加できるように環境は整備され、人工呼吸器を使用した最重度と呼ばれる障害者の社会参加も目立つようになってきました。国会でも重度障害者が議員となり、国政に乗り出したのは、まさに重度障害者の社会参加率が高まってきたことを象徴するものではないでしょうか。これから我々頸髄損傷者を取り巻く社会が大きく良い方向へ動き出すのではないかと期待が膨らみます。

今回の特集は、このような時代を頸髄損傷者としてどのように生き、どのような未来を創っていくのかを、兵庫頸髄損傷者連絡会の運営を中心的に担ってくれているメンバーに語ってもらうことにしました。生活の状況、暮らしの満足感、生活の中での課題、自己実現への思いなど、未来を創っていく人たちがどのような考えを持って暮らしているのかを知ることができます。テーマとした難しいですが、率直な思いを書いてくれていると思います。みなさんのこれからの頸損ライフの参考にしていただければ幸いです。

（宮野　秀樹）

「これからの頸損ライフを考える」

兵庫支部　　米田　進一

今回の特集のテーマは、「これからの頸損ライフを考える」。この先私達にとっても重要になっていく頸損ライフについてです。充実した生活にしていく為、過去の記憶を振り返り、質問形式で答えていきたいと思います。

○受傷歴

私が受傷したのは 2005 年 5 月の頃で、当時大型トラックのドライバーをしていました。

あの状況で命が助かったのは奇跡かも

夜中に高速道路の入口を入って駐停車禁止帯に無灯火で停車していたトラックの横を通過しようとした時、方向指示器を出さずに突如出てきた為、急ブレーキと急ハンドルを切ったが間に合わず、後部に衝突しました。事故発生から 1 時間後に一台の車の人が気付き、通報してもらいレスキュー隊により救出され、千里救急救命センター(現済生会千里病院)へ搬送されました。出血が酷く、意識が朦朧として微かに痛みを訴えていたのが当時の記憶です。検査の結果、C2・C4・C5 を骨折し、おまけに小腸の一部が破裂していた為、病院の判断で小腸の一部を切除する事を優先し手術が行われました。同病院では首の固定手術が出来なかった為、転院先の病院が見つかる迄、このまま治療を継続する事になりました。

麻酔が切れて痛みは数時間続き、段々と呼吸が苦しくなって来たので、看護師を呼びましたが、意識がなくなってしまいました。自発呼吸が困難に陥り、気管切開をし、人工呼吸器とハローベストを装着したのが当時の辛い記憶です。

2 ヶ月で 10 kgも体重が減った頃

点滴だけで 2 ヶ月が過ぎ、体重が 10 kg落ちたのもこれが初めてでした。腹部の状態が安定し、移転先の病院を探していたところ、自宅から一番近い兵庫県立リハビリテーション病院を希望しましたが、一年待ちという返答で諦めました。運良く見つかったのが後に主治医となる土岐先生が勤務されていた関西労災病院でした。転院して 3 日後に首の固定手術を受け、翌年の 1 月から気管切開離脱の為のリハビリが始まり、日中はマウスピース型で、夜間は鼻マスクを装着して生活できるようになりました。同年 4 月に無事退院ができ、両親と 3 人の在宅生活に入りました。退院から約 1 年足らずで兵庫頸損連絡会に入会し、その後社会参加が出来るまでになりました。2010 年から電動車椅子に乗り活動範囲も広がって行きました。今年 10 月末で 14 年と 5 ヶ月になります。

○今のあなたの生活状況を教えてください。(環境、介護状況)

退院してから 7 年程は、健常者の時に一人暮らしをしていたマンションで、両親の介護を受けながら生活していました。エレベーターも狭く電動車椅子で乗る以前の問題で、外出する時は毎回フットサポートを取り外さなければいけませんでした。2011 年に起きた東日本大震災をきっかけにハザードマップを見直すと、浸水の恐れがある事

が判明しました。実家の近くに現在の土地を購入し、電動車椅子でも問題なく出入りが出来る様に、段差のないバリアフリーの家を建て、家族と同居しています。

現在の自宅

1ヶ月の支給時間数は明石市で最上限の410時間であり、毎年支給時間数を増やして貰うよう行政と交渉しているのですが、なかなか納得のいく時間は貰えないでいます。

入ってもらえる事業所の人数の加減もあり、1日あたり7時間しか出来ない為、朝から夕方まで数名が 2、3 時間で入れ替わり介助をしてくれています。朝は 9 時から夕方は 17 時まで介助に入ってもう事が多いです。夜は家族がいるので入ってもらっていません。外出は基本 2 人介助にしているので、他の方より2倍の時間数を利用する為、現在の支給量では全く足りないのが現状です。

いつも利用している訪問入浴サービス

訪問入浴は週3回利用していますが、週2日は明石市の支援により無料で利用しています。短時間で入浴できるのは凄く有難いです。その内1日はデイサービスを利用しています。そのお陰で身体の状態を維持出来て褥瘡も今はありません。

在宅ではパソコンをしたり、環境制御装置（ECS）を使ってベッドの操作やテレビ、エアコンの調整をしたりしています。1 人になる時はナースコールを顔の近くに設置しています。

1人でいる時間は（ECS）を操作している。

誰かを呼ぶ時はナースコールで息を吹き掛ける

一番恐れている事は自然災害による大規模な停電です。呼吸器使用者は常に電源確保を優先し、電気が復旧するまでの間は不安が付き物です。呼吸器のバッテリーも常に充電する事はもちろん、2 年前からは災害時に対応出来る様、呼吸器も 2 台所有しています。とはいえ電気が戻るまで安心してはいけないのです。非常時にはアンビューバック（手動型蘇生バッグ）で対応してもらう必要があります。1分間に10～20回のリズムでバッグを揉み続けてもらうのですが、24時間になれば1人では疲れるので何人かで交代しながら送気してもらわなければいけないのも大変です。

いつも愛用している電動車椅子

私は電動車椅子には呼吸器台を設置し、バッテリーがいつでも充電出来る様に、座面下にコンセントが刺せる様にオリジナル改良しています。

○満足な暮らしができているか？（できていないならその理由）

現状から言えば介助者不足とサービス提供時間が足らないので、満足という暮らしは出来ていません。私が事業所を探す場合、人工呼吸器を使用している事から、「何かあった場合の保証が出来ない」という返答が多く、見つけるまでに結構な時間と労力を要します。その一言でなかなか一歩が踏み出せず、しかし、当たり前に暮らしたい生活を取り入れる為に、行政と交渉を沢山してきたつもりで、偏見と思われる事が一番辛いですね。

24 時間中、2/3 の時間を家族が介護しなければいけない現状から抜け出せないのも、理由の 1 つです。重度訪問介護を受け入れない事業所も多く、何処か探す事を諦めてしまっている自分に憤りを感じます。近年では他府県の人工呼吸器使用者が、介助者の確保や時間の大幅な利用が出来るまでの努力をされていると耳にする事が多くなってきました。その様なやり方を自身が取り組んでいないのもあり、その方達との情報交換する事で現状から抜け出せる可能性を感じています。

○どのようにすれば自己実現できるか？

住んでいる地域格差や制度のあり方が変わらなければ、今の状態が続く様にも感じます。ただ、私としても介助者の確保に向け積極的に募集をかけ、自分の困っている状況を市民の皆さんにも理解して頂き、1 人でも多くの人材を集める努力をしなければいけません。

しかし、この先希望も見えてきました。夏の参院選で重度障害当事者 2 名方が当選、私達の課題としている問題点が注目されたのは良い事です。より良い制度の見直しが行われる事を切に願います。

○介護者不足が深刻な時代です。どのように解消していますか？

ケアマネジャーと共に空いている時間帯に入れる事業所を探してもらっていますが、見つけるのは簡単ではありません。探せばいつかは見つかるでしょうが、早期で考えると難しいかもしれません。家族を犠牲にする事だけは避けたいとの思いは常にあります。呼吸器使用者の介護は常に危険を伴うという先入観が未だあるのも事実なのでしょう。

最近では家電製品を声で操作が可能な機器が身近な物になっています。性能を問わなければ安価で購入出来るのも魅力を感じます。導入をされている方達も多いと思います。介助者不足の問題は常に起こり得る事ですので、導入する選択肢も視野に入れてみたいと思います。

○これから先どのような未来を創っていきたいのか？

受傷してから 14 年数ヶ月が経ち、気が付けば 40 代後半。頸損連絡会の一員になった 30 代半ばに比べると正直、年齢に伴い年々体力低下している身体になっている事が分かるだけに、とても不安と危機感があります。あと何年くらい人生を送れるのかと自問自答した事もあります。必ずしも家族との生活が決して間違っているとは言えないです。しかし今の生活状況であっても限界に近づいてきているのも事実です。同じ呼吸器使用者とも語り合っているのですが、幾つかの選択肢として、シェアハウスで共同生活をするといった提案も出ています。レスパイトを受け入れてもらえる病院を探す事を目標に積極的に動いています。

何もやらないよりはマシだと思っています。どんな重度障害者であっても当たり前に暮らせる環境を整え、誰もが社会参加出来る様な未来になると嬉しいです。生きている限り、その目標達成に向けて継続して頑張っていきたいと思います。

これからの頸損ライフを考える

兵庫支部　　土田　浩敬

１、はじめに

みなさんこんにちは。今回の特集テーマは「これからの頸損ライフを考える」です。頸髄損傷者であるのですが、一人の人間として人生をどう生きたいのか、過去も少し振り返りつつ、これからの頸損ライフを考えて行きたいと思います。

２、受傷歴

2005 年 9 月 14 日(水)に、頸髄損傷者になって 14 年目になります。受傷当時、私は建築業に携わっていました。いつものように、屋根の上で仕事をしている時に、足場を踏み外して転落し頸髄を損傷しました。それから約 2 年間の入院生活を経て在宅生活に戻りました。そして母の介護を受けながら、在宅生活を 5 年送った後に 2012 年から地域で一人暮らしを始めました。

頸髄損傷になったころ

３、今のあなたの生活状況を教えてください（環境、介護状況）

前項で少し触れましたが、2012 年から兵庫県三田市で一人暮らしをしています。私の住む三田市は人口約 110,000 人。1980 年頃から開発が進んで、兵庫県下の市では 30,000 人と一番人口が少ない自治体だったのですが、1996 年には 100,000 人を越えました。現在では大阪や神戸の衛星都市として位置付けられています。

市内で行われるマラソン大会に参加

中心市街地の公共交通機関は比較的発達しているのですが、私の住んでいる場所から駅とバス停が遠いので、真夏の炎天下や雨降りの時の移動は大変です。また路線バスも、場所によっては 1 時間に 2 本しか走っておらず、私にとっては便利と言いがたい環境ではあります。

介護状況ですが、24 時間ヘルパーについてもらって 1 日を過ごしています。私の場合は重度訪問介護の支給時間数と、労働者災害補償保険の介護補償給付費を利用しています。

公共交通機関を使って初詣

山陰本線キハ 47

４、満足な暮らしができているか？
（できていないならその理由）

どこまでが満足な暮らしなのかは人によって様々で、自分自身の満足度合いで変わってきますよね。ではどうなのかと問われると、私自身は満足していません。まず一つは、いつも人手不足だということです。どんな状況下においても、いつでも介助体制が整っていることが理想です。そこを満たすためには、その時々のタイミングもあるとは思うのですが、やはり自分自身が介助者を見つけることに、より貪欲であること。常に介助者を募集するチラシを持ち歩いて、いろんな場面で出会う方々にチラシを渡して声かけをすること。複数の事業所を使ってでも介助者を確保すること。自分がどれくらいヘルパーが必要なのか、分かっていることが重要です。

地域での暮らしを市内の高校で講演

もう一つは食事についてです。私は一人暮らしを始めてから､7年間で体重が16キロ増えました。身長 177 センチ体重 58 キロだったのが、現在は 74 キロです。

いろいろ試行錯誤をしているのですが、思うように体重が減りません。普段の生活の中では、外食することはほとんどありません。以前は外出したり、何かイベントがある時などは、外食していました。ここ数年は健康面を考えて、外出時はお弁当を持参しています。冷蔵庫の食材を見て、毎日の食事の献立を考えるのも大変なものです。介助者に説明しながら作るのも、楽しい時もあるのですが、時にはしんどくなることもあります。そうなると、簡単な料理になりがちです。出来れば品数を増やして、バランスのとれた食生活を送りたいです。

まだ細かった頃

５、どのようにすれば自己実現できるか？

私が夢に描いていること、それはアパレル業界で働くことです。現在は、古着屋でボランティアをしています。

業務内容は商品を整理したり、ディスプレイの交換。接客や商品をネットにアップしたりしています。現在はボランティアという形で携わっていますが、雇用してもらって給料が発生し始めると、制度上ヘルパーの利用が出来なくなります。そこを、市の行政に重度訪問介護が利用できるように、交渉していきたいと考えています。

将来的には店長、そして自分のお店を持ちたいと考えています。海外に洋服を買い付けに行ったり、いろいろなファッションのイベントに参加し

て、重度の障害者でもファッションを楽しむことが出来ること、社会参加をして自分らしく生きること。障害者・健常者関係無く影響を与えられる人間になっていきたいです。

“生きている以上、可能性は必ずある“

その可能性を掴めるかは、自分の気持ち・そして行動、努力次第で自分の未来は変わるのではないでしょうか。

６、介護者不足が深刻な時代です。
どのように解消していますか？

普段勤務に入っている学生さんに紹介してもらったり、駅前でチラシを配ったりしています。チラシ配りではなかなか人が来てくれないのですが、重度障害者が地域で暮らしていることを、アピールすることには繋がっていると思います。本来の目的である、チラシを配って介助者を確保することには身を結んでいませんが、、、

今までの傾向からすると、口コミが一番効果があるように感じます。

介護者がいるから社会参加が出来る

７、これから先どのような未来を創っていきたいのか？

ヘルパーを利用することに、まだまだ制限がある現状です。社会参加を促しておきながら、ヘルパーが利用できない。制度がより使いやすくなり、なおかつ障害者に対する理解が社会全体に広まっていけば良いと思います。

～障害者に対する理解が深まる～

よくあるワードですよね。私が海外に行った時のことです。特にロサンゼルスに行って感じたことですが、私たち（重度障害者）のことを、あまり障害者という目で見ずに、一人の人間として対応してもらえる気がしました。シンプルに、その人が困っているから助ける。これに尽きると思います。

ロサンゼルスレイカーズの本拠地にて

香港の夜景をバックに

環境、そして文化の違いもあると思います。私たちの地域での暮らしが、障害者・健常者・老若男女分け隔てのない社会に繋がるように、これからも続けて行きたいです。

「これからの頸損ライフを考える」

兵庫支部　　島本　卓

私は頸髄損傷になって 13 年目になります。受傷した原因は、知人が運転する車に同乗していて、自損事故を起こしたことで C4 番を損傷し、完全四肢麻痺になりました。事故から 13 年目になりますが、まだ事故の和解ができておらず、今後裁判を行う予定で準備を進めています。

退院後は両親と一緒に実家で生活を始めました。実家で在宅生活を始めた際は、居宅介護の福祉サービスを利用していました。1 日平均 3 時間の福祉サービスを受けていて、その他の時間帯は主に母親が私の介助をしてくれていました。そして、母親は日々の疲労が限界に達してしまい、平成 28 年 9 月に体調を崩しました。私は「このままでは、まずい」と危機感を持ちはじめ、そのことをきっかけに自立生活を本気で考えるようになりました。

まず、最初に不動産屋に行き、生活をするために必要な物件探しから始めました。探し始めて 5 軒目にして、「ここならできるかも」と思える物件を見つけることができたので、平成 28 年 2 月に単身で引越し、姫路市で 1 人暮らしを始めました。現在、生活をしている物件は、バリアフリー物件ではありません。一般的な部屋を賃貸で借りています。なぜバリアフリー物件を選ばなかったかというと、選択できる物件数がとても限られてくることに気づかされたからです。また、私が物件を探すときに、お風呂とトイレを利用できるスペースがあるのかが不安でした。そこで、同じ頸髄損傷の先輩に相談をしてみることにしました。先輩からは、お風呂とトイレのことを考えすぎずに、まずは電動ベッドを置ける空間を確保することが重要だとアドバイスをもらいました。アドバイスを元に不動産屋に相談し、現在生活している物件に決めました。

私は日中、電動車いすに乗って生活をしています。家の中のレイアウトも電動車いすで動きやすいように考えました。また、私の生活の中で、移動用リフトはとても重要な存在です。移乗用リフトについては、四隅に柱を立て、その中を XY 座標で移動できる「アトラスクロス」という製品を使っています(図 1)。この移乗用リフトを取り入れた理由は、生活スペースを最大限に活かしながら使いたいという思いがありました。また、災害時のことも考えてコンセントタイプではなく、バッテリー式で充電タイプのものを選びました。そうすることによって、停電時でも移乗用リフトを使って、電動ベッドに戻ることができると思いました。

図 1　アトラスクロスを設置

そのほかに、一般機器の「eRemote RJ-3 イーリモート」を使うことによって、エアコン、照明、テレビなどをスマートフォンで登録し、機器を操作することができます。この機器を使おうと思ったきっかけは、以前までは環境制御装置を使っていましたが、機器本体が大きくスペースが必要で、セッティング時にも微調整が必要となることが手間と感じるようになったからです(図 2)。「eRemote RJ-3 イーリモート」を取り入れたことで、環境制御装置に近い機能が使うことができました。スマートフォンで操作ができるのと、微調整が少なく使いやすいと思ったからです。あと Wi－Fi 機能を使うことによって、外出先から帰宅に合わせて自宅にあるエアコンを遠隔操作することができます。帰宅して玄関を開けると、冷房と暖房が出迎えてくれるんです。一つ残念なのは、電動ベッドの操作ができないことです。ネット通販で購入でき、価格もリーズナブル、登録も数秒

と簡単なのでおすすめです。

図２　おにぎりサイズで省スペース

私が不安としていた２つについて、①トイレは膀胱瘻を造設済みで、排便についても曜日を決めてベッド上で行うので直接自分でトイレを利用しません。②お風呂については、移乗用リフトを利用しながら入浴を行っています(図３、4)。

図３　我が家のお風呂

図４　シャワーで洗い流す

現在は、重度訪問介護を 397 時間支給されています。私の場合、一つのヘルパー事業所で調整をお願いできているのですごく助かっています。また、日中も訪問をしていただいているのですが、私が一番不安だった夜間帯については、自立生活スタート時に相談したので、訪問に入ってもらえています。長時間一人でいる不安がある中で、何よりも体温調整と尿トラブルが一番恐怖を感じます。1ヶ月、397 時間で 1 日当たり平均 13 時間では生活を回していくのがとても大変です。

私は交通事故で頸髄を損傷したので、独立行政法人事故対策機構「NASVA」の介護料申請をすることができました。申請が承認され、上限金額は決められていますが、その金額内であれば福祉サービス、訪問看護など自己負担で利用した料金について支給対象として認められます。また、福祉用具のレンタルや購入にあたって、対象商品であれば支給対象として認められます。重度訪問介護で足らなかった時間を、独立行政法人事故対策機構「NASVA」の介護料で利用することができています。しかし、時間数はまだまだ足りていないのが現状です。今の生活状況や環境から見れば、自立生活をスタートさせたことに後悔はなく、毎日が楽しいと思えています。だからといって私が生活を続けていくためには、福祉サービスを利用することが重要です。福祉サービスを利用することはできていますが、安心して生活できているかと言われると「できていない」という答えになります。なぜなら、毎日 1 人でいなくてはいけない時間があるからです。

私が安心して生活をしていくためには、1 日 24 時間の支給時間を認めてもらうことが必要です。生活を時間で決められるのは、大変辛いことです。不安を抱えて生活したくないと障害者だけが思っているわけではなく、誰もが不安を抱えることなく安心して生活がしたいと考えるはずです。ただ困ったという理由だけではなく、行政に重度障害者が地域でどのような生活をしているのか。どのような支援体制と環境があれば、安心して生活できるのか。といった部分について一緒に考えてもらう機会を作っていきたいと思っています。実現するために、今後も諦めず、行政に交渉していき、支給時間の増加が認められることを目標にやっていきます。

これからの頸損ライフを考える

兵庫支部　　橘　祐貴

はじめに

今回、「これからの頸損ライフを考える」というテーマで特集の記事を書くことになりました。偶然にもこの記事を書いている時に受傷から 15 年の日を迎え、自分のこれからについて考えるのにはちょうどいいタイミングなのかもしれません。そこで今までを振り返りつつ、これからについて書いていこうと思います。

○受傷歴

2004 年 10 月 3 日の夕方、図書館から自宅へ自転車で帰宅途中に路肩に停車中のトラックに追突、転倒しました。すぐ近くの災害医療センターに救急搬送されました。C1・C2 を骨折していて、2 日後に頚椎の後方固定手術を受けました。受傷直後は自発呼吸ができなかったので気管切開をしていて、胃漏も付けていました。ただ初めの数カ月間はほとんど意識がない状態だったので、当時の記憶は断片的にしか残っていません。受傷前の数カ月間の記憶も一時的に飛んでいたので「なんで自分が入院しているのか」が理解できず、家族にあたっていたのは覚えています。この年は新潟中越地震や相次ぐ台風、インド洋の大津波など大きな災害が続き、災害が発生するたびに病院スタッフが派遣されていたそうです。受傷時はまだ高校に在学中でしたが、復学することはなく、入院中に卒業を迎えました。

最初に搬送された災害医療センターから神戸赤十字病院、甲南病院、県立リハビリテーション中央病院と転院した後、2006 年 4 月に県リハを退院して在宅生活に戻りました。

在宅生活に戻ってから 13 年半が経ちましたが、これまでの間に尿路結石で一度入院した以外は一度も入院することはなく、大きなトラブルもなく健康に過ごせています。ただ肺活量は少ないので、毎回担当医に「肺炎には気をつけるように」といわれます。車いすは長い間介助用車いすを使用していましたが、2 年前から電動車いすに乗り始めました。最近は外出する時は基本的に電動車いすで出かけています。初めは危なっかしかった車いすの操作も大分スムーズにできるようになってきましだ。でも、油断をするとうっかり壁をこすってしまったりするので注意しないといけませんね。

受傷した時は 17 歳だった私も気が付けば 30 代半ばに差し掛かり、退院した頃は約 40 キロしかなかった体重が約 60 キロになり、見た目もだんだんふっくらとしましてれたてきました。この原稿を書くのにあたって昔の写真を見直してみましたが、今と比べると体形が大分違いますね（笑）。

まだガリガリだった 10 年前の写真

○今のあなたの生活状況を教えてください。（環境、介護状況）

退院してから 10 年以上の間、実家で両親と暮らしていましたが、マンションの大規模改修が昨年末より始まり、また実家のリフォームの計画もあったので、今年の２月に近くの UR 住宅に引っ越しました。現在住んでいる住宅は阪神大震災の後に復興住宅として建てられた団地で、最近部屋のリノベーションもされています。そのため部屋の中には段差がなく、玄関からリビングまでまっすぐ入れる廊下も広く、電動車いすで暮らすのにも全く問題はないです。玄関に数センチの段差がありましたが、ホームセンターでゴム製のスロー

プを購入して設置することで段差を解消しています。

自宅玄関

引っ越しをしてから実家のリフォームが完了するまでの間は両親と一緒に暮らしていましたが、8 月からは両親は実家に戻り、一人暮らしが始まりました。一人暮らしを始めるのにあたり、重度訪問介護の支給時間を増やしてもらいました。しかし支給時間を 1 日あたりで計算すると 9 時間と思ったよりも少なく、そのため朝・昼・夕方・夜間に 1 回あたり 2～3 時間ずつ介助に入ってもらっています。現在、朝は 8 時 30 分から介助に入ってもらい、夜は 22 時までです。支給された時間だけではさすがに足りないので、朝のトイレ介助やごみ出しなどは両親にしてもらっています。また土曜日を中心にまだ事業所が決っていない時間があります。入浴は週のうち数日は 2 人介助なのでシャワーキャリーを使い、浴室でシャワー浴をしています。浴室にリフトを導入することも考えましたが、賃貸住宅の上にユニットバスなので設置は難しいことがわかりました。ちなみに介助者が 1 人の曜日はベッド上で清拭をしてもらっています。訪問入浴の利用も考えましたが、「原則だれかが付いていないといけない」とのことだったので今は利用していません。

○満足な暮らしができているか？（できていないならその理由）

一人暮らしを始めてから 3 カ月以上がたち、新しい生活にも大分慣れてきました。始めのうちは母に作ってもらっていった食事も、最近は自分で食べたいメニューを考えてヘルパーさんに作ってもらうように徐々にシフトしています。どのくらいの量の食材を買えばいいのか加減がまだ分からず、買った食材が余ってしまったり、逆に足りなくなったりしていますが、そのうちに自分の適量がわかってくるのかなと思います。

頸髄損傷の人が一人で生活をしていく上で、ヘルパーさんの介助は欠かせないですが、1 回あたり 2～3 時間の限られた利用時間の中でトイレ介助や着替え、ベッドから車いすへの移乗、料理や食事介助、洗濯、掃除などをこなさなければならず、かなり慌ただしいです。私の場合、一つ一つの介助にどうしても時間がかかってしまいます。元気な時はこの時でもまだ何とかなっていますが、「もし体調を崩した時にこの利用時間で足りるだろうか？」という不安はあります。今は足りていない時間を両親のサポートで賄っていますが、いつまでも両親に頼れるわけではなく、そこをどう解決するのかが問題です。

○どのようにすれば自己実現できるか？

一人暮らしを始めてからまだ半年もたっていないので、今の自分の生活パターンを確立していくことがまずは大事だと思っています。とりあえず 1 年間生活してみたら、自分の体調のリズムなどがわかってくるでしょうし、それに合わせて介助の内容や利用時間を見直していく必要が出てくると思います。誰が来ても介助しやすいように福祉機器を新しく取り入れるのも一つの方法だと思います。快適に安心して一人暮らしが送れるようにしたいです。

また、いずれは在宅での仕事をしたいと以前から考えていますが、通勤や仕事中の公的ヘルパーの利用は在宅ワークであっても現在のところ認められていません。ところが、今年夏の参院選で重度障害の方が当選され、この問題が注目されたこともあり、今後制度の見直しが行われるのではないかと期待しています。今はその時に向けて、仕事をする際に役立つようにパソコンの勉強をして、自分のスキルを上げていこうと思っています。

○介護者不足が深刻な時代です。どのように解消していますか？

現在もまだヘルパーが決まっていない時間帯に入れる事業所を支援センターに探してもらっていますが、灘区でも希望している時間に利用できる事業所を見つけるのは簡単ではありません。現在利用している事業所の中には遠い所では西

宮の方から来てもらっています。支援センターの相談員も人手不足でなかなかすぐに対応してもらえる状況ではなく、利用している事業所からの紹介で新しい事業所が見つかったこともありました。なるべく早いうちに事業所が見つかればよいのですが、難しいかもしれません。

また、以前よりも一人でいる時間が長くなっているので、一人の時でも快適に過ごせるようにスマートスピーカー（Google home mini）とスマートリモコン（スマート家電コントローラー）を使って、エアコンやテレビ、照明等の家電製品を声で操作できるようにしています。声で操作するので、「環境制御装置の呼気スイッチが届かなくて照明がつけられない」ということはなくなりました。製品自体も安価で購入でき、リモコンの登録や設定もスマホで簡単にできます。今使用しているスピーカーは通話にまだ対応していないので、もしもの時の連絡手段として使えるよう、通話機能のある製品を取り入れてみようかと考えています。とりあえず家電の操作は機器を取り入れることで対応できましたが、トイレや食事の介助はどうしても人の手が必要です。まずはまだ事業所が決まっていない時間帯を埋めて、そこから重度訪問介護の利用時間数を増やしてもらえないか、行政とも交渉していこうと考えています。

スマートスピーカー

スマート家電コントローラー

○これから先どのような未来を創っていきたいのか？

受傷してから１５年がたったとはいえ、まだ30代前半。人生はまだまだこれからです。今から10年、20年先には世の中も現在とはずいぶん変わっているでしょう。今はできないことも新しい機器の登場や制度の改正でできるようになっているのかもしれません。重度の障害者も当たり前のように仕事をしたり、社会参加できるようになっている世の中になっているといいですね。その時に向けて勉強をしたり、健康状態を維持できるように気をつけていきたいです。

行事報告

3年振りのBBQ大会を開催しました

米田　進一

去る9月28日(土)に、3年ぶりとなる「秋の大BBQ大会」が行われました。ここ近年は台風により中止でしたが、「3度目の正直」と「リベンジ」という思いが通じたのか、天気も回復し無事に開催する事が出来ました。その内容を報告したいと思います。

例年とは違い、段取りも所々思い通りにいかず、準備の指示もスムーズに出来ないまま、気が付くと開宴時間となる12時を若干過ぎていました。バタバタしながらも宮野事務局長から連絡事項を伝えて頂き、三戸呂会長から開宴の挨拶があった後、すぐさま乾杯でスタートしました。

三戸呂会長から開宴の挨拶

今回、東京から1名そして愛媛から1名の方が、このBBQ大会の為だけに遙々遠方からご参加頂きました。

その他数名の初参加の方も来られていて、新たな顔ぶれが増えた事もとても嬉しく思います。

今年からBBQサイトがリニューアルオープンされ、3階建てのテラスも出来ていました。残念ながら私達の様な車椅子当事者が利用するには若干狭いので、いつも利用している屋根有りの場所で行いました。

料理も新しくなっていて、骨付きソーセージの斬新な形も面白かったです。

愛媛県から参加された宇髙さん

東京から参加された菊池さん(左側)

大阪の青木さんと学生さん

当事者と学生さんが語り合える場はなかなかないので、この時間はすごく貴重ですよね。

今年から骨付きソーセージになっていた

送風機の風が心地よさそうな三戸呂会長

最初は班に分かれてスタートしたBBQ大会でしたが、しばらくすると各々移動し、他の班の方とも交流を深められていました。

歓談の様子①

歓談の様子②

当日は雨上がりという事もあってか、気温も上がり蒸し暑く、三戸呂会長は宮野さんから借りた送風機を後頭部に当て、とても快適そうでした。

今回のBBQ大会では当事者と学生さんが分け隔て無くBBQを楽しみ、コミュニケーションを取っている姿が印象的でした。互いに立場の違う者同士でありながら、BBQ大会を通じて一丸となる事が出来たかと思います。

実行委員としてBBQ大会を企画するにあたり、大変だった事もありましたが、それ以上の喜びと経験をさせて頂く事が出来ました。最後まで誰一人として事故や怪我をする事無く終える事が出来たのは、皆様のご協力があったからこそだと思っています。本当にありがとうございました。

最後にお詫びとして、事前準備やBBQ大会の内容全てに於いて、改善すべき点が多々あったと反省しております。参加者の皆様への配慮も充分ではなく、大変申し訳ありませんでした。

今回の反省を踏まえ、今後はBBQ大会をより一層盛り上げていける様精一杯努力致しますので、次回もご参加頂けると幸いです。

今年の参加者は83名

行事報告

食欲の秋に、明石の海岸で肉・肉・肉

愛媛頸髄損傷者連絡会　宇高竜二

左座骨部にガッポリできた褥瘡の皮弁術後、ほぼ順調に完治してちょうど丸５年・・・
再発予防に毎日気をつけていたが、生憎イベント当日の１週間ほど前に、縫合部分が皮膚剥離をしてしまい浸出液がにじむ状態に！
半ば参加をあきらめていたのですが、肉・肉・肉のチラシにそそられ、9 月 28 日（土）朝８時に介助者さん二人に同行してもらい、普段の電動車椅子とは違い、ストレッチャーで、自家用車に乗り込み愛媛県を出発しました。

道中１度の休憩を挟みながら、約３時間ほどで兵庫県明石市大蔵海岸 BBQ『ZAZAZA』側に到着しました。今回、ストレッチャーでの参加だったため、なるべく近くの駐車場に車を停めたいが、どこのコインパーキングに停めればいいか少々不安・・・主催の兵庫頸髄損傷者連絡会の方に電話をして一件落着(^-^;
駐車場からは、徒歩３分ほどでバーベキュー会場へ行くことができ、明石海峡大橋を一望できる絶好のロケーション！なんと、体温調節の苦手な頸損勢にはなんともありがたい屋根付きで直射日光から避けることができ、雨天でも何の問題もない立派な会場でした。

今回、わたしにとって初参加の兵庫頸髄損傷者連絡会主催の BBQ 大会には、遠くは東京頸髄損傷者連絡会から菊地さんも参加されており、兵庫県以外からも当事者・介助者・ボランティア総勢 65 名ほどの沢山の方たちの参加で、今までの経験を超えるスケールの大きさに感動しました。
超大型テントの下には、テーブルが用意され、炭火焼きバーベキューコンロも準備万端！食材と飲み物が揃ったところで、兵庫頸損のスタッフが開会のあいさつ等を終えた後、出会えた仲間に乾杯！
各テーブルで肉・野菜・肉をボランティアの方たちが中心にお手伝いをしてくださり、焼きたての美味しいお肉や野菜を次から次へとお皿に取り分けてくれました。僕たちと一緒のグループに入ってくれた学生ボランティアさんとも、会話をする中で親しみが芽生え、ワイワイ笑顔の絶えない楽しい時間を過ごせました。優しい学生ボランティアの男性に、焼きたてのアッツアツのジューシーなお肉を、しっかり彼らの口元でﾌｩﾌｩﾌｩ~(*￣)-3 旦ε-(￣ *)ﾌｩﾌｩﾌｩ~してもらえ、お箸で口元まで運んでくれ、火傷の心配もなく美味しく頂くことができました（笑）

自分自身がストレッチャーでの参加だったため、フットワークはいつもより鈍く、みなさんのテーブルには周れませんでしたが、逆に周りの皆さんが心配してくれ、ストレッチャー側まで来てくださり、頸損アルアルの終始褥瘡の予防法や対策についての話で盛り上がりました。

約 4 時間ほどの会でしたが、しっかり食べて、しっかり飲みながら参加者とお話をしていたら、あっという間にお開きの時間になりました。

最後は、明石海峡大橋をバックに参加者全員で記念撮影もしました！
楽しい時間を、ありがとうございました

第 34 回 日本リハ工学協会カンファレンス in さっぽろ

土田　浩敬

１、はじめに

今夏 8 月、私は第 34 回 日本リハ工学協会カンファレンス in さっぽろに参加するために、北海道まで行って来ました。去年に引き続き、日本リハ工学協会カンファレンス（以下、リハ工とする）の様子を皆様に報告いたします。

２、概要

会　期：2019 年 8 月 21 日(水)～23 日(金)
主　催：日本リハビリテーション工学協会
大会長：桂　律也（社会医療法人社団三草会 クラーク病院）
テーマ：リハ工学と看護・介護
場　所：北海道科学大学　〒006-8585　北海道札幌市手稲区前田七条 15 丁目 4-1

日本リハビリテーション工学協会は、生活を行う上で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・普及させるとともに、この技術を通じて学術・文化・産業の振興に寄与することを目的とし、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。（ホームページより引用）

３．北海道は食の宝庫、でも、、、

今年のリハ工カンファレンスはさっぽろ。自身初の北海道です。北海道といえば、ジンギスカンに味噌ラーメン、豊かな海で捕れた海産物に広大な土地で育った農産物など、美味しい食べ物がいっぱいあるイメージがあります。リハ工の発表もあるのですが、せっかく来た北海道を味わわないのは勿体ない。ということで、北海道に向かう前から楽しい妄想の日々が始まりました。初日に味噌ラーメンを食べて 2 日目にジンギスカン、3 日目に海鮮丼かなー、とダイエット中にもかかわらず、痩せる気あるんかいっ！と突っ込まれそうなことをずっと考えておりました。もちろん、リハ工の発表資料作成、宿泊するホテルの予約、介護リフターの手配、今回は最寄りの駅から会場までが少し遠く、介護タクシーが必要ということで、介護タクシーの会社に連絡して当日に備えました。

飛行機もスムーズに利用出来て新千歳空港に到着。快速電車に乗り込んで、40 分程で札幌市内に到着しました。

北海道の電車は段差がある

駅から数分の場所にある、事前予約していたホテルにチェックインしました。チェックイン後に福祉用具業者から介護リフターを受け取って、味噌ラーメンを求めてホテルを出発！

お目当ての味噌ラーメンはコレ♡

繁華街に行けば、ラーメン屋なんて何処でもあるよね、と軽い気持ちで街中を散策。介助者と雑談しながら、第 1 ラーメン屋を発見。その後すぐ

に第 2 ラーメン屋も発見。第 3、第 4 と発見。あるねラーメン屋、まあまああるね、、、ラーメン屋。そうなんです、あるんですよラーメン屋。でも、ここは北の大地北海道札幌、降雪対策なのかほとんどのお店が段差、階段、地下。NO バリアフリー&NO 車椅子。ラーメン屋を目の前にしながら、お預け状態をくらいました。色々見て回ったあげく、駅に隣接するビックカメラ内にあるラーメン屋に行きました。環境が変わるとこうも変わるのかと実感した 1 日目でした。

４、食も良いけどリハ工も

そうです、今回の目的はリハ工で発表することです。2012 年から参加させていただいているのですが、早いものですね。私自身の変化と、多くの方との出会いがありました。発表も重ねて少しは上達してきたものの、まだまだ課題が残る私の発表。今回は、考え過ぎずに楽しく発表しようと思い、発表に望みました。

いざっ!!北海道科学大学

発表内容はアクセス・バリアフリー調査に併せて、B 級グルメの店舗を調査した内容の報告です。アクセス・バリアフリー調査の度に様々なデータを収集して、それらをもとに発表資料を作りました。資料作りよりも、私の話術に毎回課題が残ります。でも、これが一番難しいんです。

発表当日を迎えて発表場に立つボク。思うのですが、話って分からないことを聞いても面白くないし、共感も持てないんですよね。なので、リハ工協会の会員の方なら誰でも知っている先輩方の事を少し盛り込むと、発表会場から笑いが起きました。初めの段階で少し会場のココロを掴んだボクは、調子良く話も滑らかに進みました。そして発表終盤に差しかかった時に、思い出しました。アクセス・バリアフリー調査&B 級グルメの内容なのに、肝心の B 級グルメの写真が無い（かろうじて 1 枚だけあったのですが）。ご当地 B 級グルメがあまりにも美味で、食べることに夢中で誰一人として、料理の写真を撮ってなかったことを話すと、会場内から笑いが起き、良い雰囲気で発表を終えることが出来ました。

５、さいごに

「B 級グルメは皆さん自身の足で訪れて下さい」と言う事で話を締めくくりました。発表資料が完璧じゃなくても、話の持っていきようではなんとかなる。失敗を恐れずに、堂々と話すことを学んだ今回のリハ工カンファレンスになりました。

リハ工に限らずに、様々な場面で臨機応変に話を持って行けるように、これからも場数を積んで成長していきたいと感じた発表になりました（ちなみにアクセス・バリアフリー調査ご当地 B 級グルメは、兵庫県豊岡市出石町にある出石そばと、兵庫県佐用郡佐用町播磨徳久のホルモン焼うどんでした。みなさんも是非いってみてね!!）。

すすきのにあるニッカウィスキーの看板

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 13 日の日曜日、兵庫県立西播磨総合リハビリテーションセンターで恒例のリハフェスタが開催された。兵庫頸損連絡会にも声をかけて頂きブースを設けてもらった。ブースには「頸損とは」と説明したパネルを置き、テーブルには機関誌「縦横夢人」、本部機関紙「頸損」、頸損のしおりの「リーフレット」、10 年前に作成した「頸損解体新書」、その他行事案内のチラシ、募金箱を並べて道行く人に呼びかけを行った。

毎年の恒例行事だが、年々参加団体が増えブースの数も増えている。今年はアロマに関係したグループが 2 団体参加され、我がブースのお隣も地元の授産所から来られたのか色々な形をした「アロマキャンドル」を販売していた。

我々がリハフェスタに参加する目的には入院患者さんとの話ができることにある。今回は二名の入院患者さんを紹介してもらいお話を聞くことができた。

また、ブースには入院患者さんだけでなく、フェスタに参加している在宅生活者も来られる。今回も一人来られた。話された内容は、一人暮らしを希望しているが家庭の事情で外出さえもままならないし、家での生活はベッド上が多く、月に一度通院で出るのが唯一の外出である。介助者は母親が主で祖父も体調がすぐれず寝た状態であり、ヘルパーさんの利用はしていないとのこと。もっとお話を聞きたかったが時間が無いということで帰られた。

我々は日常生活の向上を願い活動や運動を実施している。しかし、サービスすら利用せずに生活をしている人がいる。我々の活動や運動は何なのかを今一度自問自答し、目的に向かって舵を修正していかなければならない。来年も開催されるであろう。その時は会員皆で参加して多くのことを学ぼうではありませんか。

連載

糖尿病⑥

～治療方法って？～

三戸呂克美

糖尿病のおさらい

糖尿病は加齢のほか日常の生活習慣が誘因となって発病するので、「生活習慣病」といわれる。現代社会そのものが糖尿病になる生活習慣を生みやすい環境にある。食べすぎ、運動不足、ストレス、アルコールの飲みすぎなど、どれをとっても糖尿病を招きやすい条件はそろっている。

私たちは、食物を消化することで、生命を維持し活動(運動)するためのエネルギーを得ている。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るが、エネルギー源として最も必要とされるのが炭水化物である。

炭水化物は、消化されブドウ糖となって肝臓へ送られ、そのうちの一部は脳や筋肉で利用されるが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る。余った分は脂肪になって蓄えられる。

インスリンは膵臓（すいぞう）で作り出されるホルモンで、細胞が血液の中からブドウ糖を取り込んでエネルギーとして利用するのを助ける働きをしている。インスリンの出が不足すると、ブドウ糖を取り込めなくなり血液中に残る。血液中のブドウ糖濃度を「血糖値」といい高くなると高血糖状態になる。この状態が継続するのが糖尿病である。

糖尿病の治療

糖尿病の治療とは、合併症の発症を予防するために高血糖を治すこと、つまり血糖値を下げることで、手段は、食事療法、運動療法、薬物療法の三つが柱となる。その中でも重度の頸損者にもできる治療方法は**食事療法**と**薬物療法**であり**運動療法**は難しいだろう。

食事療法

食べ過ぎて余分なエネルギーを取ると、それを消費するのには相当の時間と労力がいる。食事の量を抑える方が血糖コントロールはやりやすい。実際、食生活が乱れていると治療効果はない。食事療法は糖尿病治療の根幹となる治療法である。２型糖尿病の場合、厳格に食事療法を守れば、７割以上の対象者(患者)がそれだけでコントロールが可能である。具体的には、病院で栄養士から指導を受け、講習会に参加するなどして栄養バランスのとれた食事の仕方を覚えるようにし、「糖尿病食事療法のための食品交換表」を利用するのが標準的な方法である。

しかし、一人暮らしの人には毎日のことであるので続けることが難しいと思われる。　最近では、糖尿病の治療に配慮されたレトルト食品、カロリー計算された食事・食材の宅配などもあり、時には健康維持に利用することもよい方法だろう。

運動療法

運動すれば、体内に余分に溜まったエネルギーを消費することで血糖値は下がる。さらに、血行がよくなる、ストレスが解消される、皮下脂肪が減る、骨格筋が増える、生活の活動(運動)度が高まるなど、多くの効果を得られる。

運動の種類は、日常できるものならどんな運動でもよいが、できるだけ全身を動かすものがよい。週末だけに集中して運動するといった方法よりも、できれば毎日できる運動がよい。それには「歩くこと」が最も勧められるが、我々頸損者には難しいので工夫が必要。

薬物療法

食事療法と運動療法だけではコントロールがうまくできない時、薬物療法を行う。経口血糖降下薬（飲み薬）を用いる内服療法と、インスリンなどを注射で補充する自己注射療法との二つがある。

経口血糖降下薬は膵臓からのインスリン分泌を増やしたり、細胞のインスリン感受性(インスリンが正常に働く力)を高めたりして血糖値を下げる。インスリン療法は直接体外から補充したインスリンが血糖降下を助ける。どの薬物療法をいつから始めるかは、それぞれの糖尿病のタイプや病状、合併症の進行具合など、さまざまな要因を総合して決められる。頸損者は自分で注射ができない人が多く管理が難しいこともあり、経口薬で調整している人もいる。

糖尿病は自己管理が大切な病気

現在糖尿病を患ってる人で中途半端な知識や治療は、逆に怖い結果につながる。しっかりした指導を受け、正しい治療を気長に続けることが大切である。そして、糖尿病は自分をいかに強く制していけるか、克己心が必要な病気といえる。自分自身のために日々の自己管理を絶やさず、意志を強くもってがんばりましょう。

（資料はネットニュースより引用）

連載企画

恋旅

☆ Happy Christmas to All！ ☆

竹村　美紀子

クリスマスの季節ですね！

皆さんは毎年どのようなクリスマスを過ごされていますか？

私は、クリスマスと言っても最近は特に何もないのですが、この頃は、その前後なんかに行われているイベントや活動などに参加させてもらえる機会が増えたので、特にクリスマスとは関係なくても、楽しくてなんだか勝手に満足していたりします（笑）

私が子供の頃は、私の家は祖父母、両親、妹と弟の７人家族でにぎやかでした。クリスマスになると、妹と一緒に折り紙などでたくさん飾り付けを作り、自宅の応接間を飾りました。母が作ってくれた料理と２種類のケーキを、妹と飾り付けた応接間に運んでもらい、私と妹で計画したクリスマスパーティー（真似事）のようなことをしていたのを懐かしく思い出します。

私は長女だったこともあり、結構長い間サンタさんの存在を信じていました。（いえ、サンタさんはいますよ！）なので、クリスマスイブにはサンタさんに手紙を書き、枕元に置いて、でも、妹と二人で“今年こそは起きていてサンタさんに会おう！”と頑張ったりしていました。　結局いつも寝てしまっていたのですが、朝起きるとお願いしていたプレゼントと一緒にサンタさんからの？英語？（ローマ字だったけれど違いを知らなかったから！）の手紙が置いてあり、妹と興奮していました。

日本では、クリスマスはなんとなく子どもたちと恋人たちのためのイベントといったイメージが強いように私は感じます。だから、その後、少し成長した私は、『あー、クリスマスなんてちっとも面白くないよー』なんて思って過ごした時期もありました。

22歳の時、アメリカへ留学し、その後の８年間はアメリカでクリスマスを過ごしました。

アメリカのクリスマスのイメージは日本のものとは違うように私は感じました。アメリカのクリスマスは、普段は離れている家族や親せきが集まったり、時には友達も呼んで、家でたくさんの料理とお喋りをみんなで楽しむ日、誰もがみんなでクリスマスをお祝いする日と言った印象でした。

アメリカに住み始めた最初の数年間は一人暮らしをしていたので、色んな家庭のクリスマスパーティーに呼んでもらいました。メキシコ人の家でのメキシカン料理とテキーラのクリスマス、モン族（タイかミャンマー辺りの少数民族らしい）の家でのもち米となんだか知らない料理のパーティーなど。そしてもちろん典型的なアメリカの家庭での定番クリスマス料理とアットホームな雰囲気のパーティーと言うか家族の集まり。　そんな、みんなのクリスマスと言った感じの温かい印象のクリスマスがとても好きでした。でもきっと、当時私は優しく温かい人たちに囲まれて、恵まれていたのだろうなと、今となっては思っています。あ！もちろん！それは今も感じています！

クリスマスが近づいてくると街中の至る所でクリスマスの飾りつけがしてあったり、店頭にはクリスマス関連の物がたくさん並べてあったりと、とても華やかでにぎやかになりますね。関係なくてもなんだか楽しい気分になって、そして私の場合いろいろ買いたい気分になってしまいます(笑)

クリスマスをわくわくした気分で楽しみにしている人、そんな人たちを横目になんとなく敗北感を感じる人、きらきら光るイルミネーションにときめいている人、切なくなっている人、いろいろだと思います。私も、どの気持ちもわかります。でも、せっかくなので何かハッピーになれることを作ってみたり見つけてみたり出来るといいなと私も思っています。

☆Ｍｅｒｒｙ　Ｃｈｒｉｓｔｍａｓ　ｔｏ　ｙｏｕ　ａｌｌ！！！☆

リレー連載

Road to Paralympic

第 9 回　ユニバーサル・スタジオ・ジャパン

宮野　秀樹

ユニバーサル・スタジオ・ジャパン（以下、USJ）を知っていますか？USJ といえば、言わずと知れた“関西が誇る”子供から大人までが楽しむことができるエンターテイメントを集めた一大テーマパークです。CM でもよく流れているので、おそらく知らない人の方が少ないと思います。私も過去に 4 回ほど訪れています。

そんな有名な USJ ですが、今年の 3 月に「障害者の自立と完全参加を目指す大阪連絡会議（以下、障大連）」が「障害者 100 人で USJ へ」という企画で大チェックを行ったのをご存知でしょうか？今年になって USJ の運営元が米の大手メディア会社に買収されたことで、障害を持つアメリカ人法（ADA 法）が制定された国の基準になれば、障害がある人もない人も同じように楽しむことができるテーマパークになるはずと期待しての企画であったと聞いています。「アメリカ基準（造語です）」となって障害者がどこまで USJ を楽しむことができるのか？を検証する楽しい企画とあって、私も参加する気満々でしたが、残念なことに他に予定があったので参加を断念しました。

そんなところに今回「USJ を調査しに行こう！」という話になり、電動車椅子を含む車椅子ユーザー8 名と介助者 20 名の総勢 28 名で行くことになりました。アメリカ基準というものがどういうものなのか？興味がありましたが、何よりも「障害者が楽しめるようになっているのか？」に関心がありました。そんなワケで、調査というとどうしても堅苦しいものになってしまうため、遊ぶこと・楽しむことを前提に電動車椅子ユーザーがどこまで楽しめるのか？を検証しようと考えました。私が楽しめたかどうかを報告したいと思います。

JR 三田駅から JR 福知山線・丹波路快速に乗り JR 大阪駅へ。JR 大阪駅で JR 環状線から JR 桜島線に直通で乗り入れる電車に乗り換え、目的地である JR ユニバーサルシティ駅に到着。所要時間 1 時間 20 分といったところです。私のような無人駅しかない田舎に住む者にとっては、スムーズな電車移動ができること自体が驚きでしかありません。

駅から USJ に続くメインストリートを抜けると、お馴染みの地球儀のような看板「ユニバーサル・グローブ」が目に入ってきます。ロゴがしっかりと見えるので、撮影スポットとして人が溢れかえっていました。我々もパチリ。

入場ゲート前では、今年の 6 月にあった G20 大阪サミット開催に伴って実施された警備強化のための手荷物検査が、サミット終了後も継続して行われていたため、これまた人でごった返していました。かなり入念に検査が行われており、私も手荷物の検査を受けたのですが少し疑問が残りました。というのも、介助者はリュックやボディイーバッグを開けさせられて細かく調べられていたのですが、私は膝の上に乗せていたボディーバッグを開けられることもなく検

査を通過しました。障害者への配慮かもしれませんが、あまりに警備が緩すぎやしませんか？なんとなくモヤモヤが残ります。

朝 10 時過ぎですから時間はたっぷりあります。手始めにジョーズのアトラクションに向かいました。ジョーズは、以前から電動車椅子で利用できるアトラクションだったのですが、いつの頃からか車椅子で乗ることができなくなり、昨年 12 月に車椅子乗車が復活したと聞きました。何か変わったことがあるかと検証するために乗りに行きましたが、少し不快な思いをしました。アトラクション入り口まで行き、クルーに利用したい旨を告げると、変な質問をされました。「車椅子を乗り換えることができますか？」今までされたことがない質問だったので面食らってしまい、「いつもこのまま乗っていますよ」と説明すると、「一部通路が狭くなっているため、電動車椅子で通れない可能性がある」との回答。いや、以前から利用したことがあるって言ってるやん！と思いなが「どうすればいい？」と尋ねると、「少々お待ちください」と言って上司に相談しに行ってしまいました。結構待たされました。「おいおい、これからずっとこんなに時間がかかるのかい？」と不安に思っていると、クルーが帰ってきて「そのままでご利用 OK です」とにこやかに言ってくれました。所要時間 20 分。そしてここからゲストサポートパスの発行手続きに入ります。さらに時間がかかるということです。ちょっと心が折れました。「ごめん、また後でくるわ」と告げて、ジョーズのアトラクションを後にしました。

次はウォーターワールド。ここは消防法の関係で車椅子が 2 台並んでショーを観ることができなかったらしい。今年から車椅子が 2 台並んで観られるようになったとのことだったので行ってみました。「並んで観られなかったっけ…？」と考えながら進んでいて気がつきました。「ホンマや、今まで 1 人でしか観たことがなかった！」どうりで気づかないワケです。そして観に行こうとしてまたもや立ち止まりました。「いや、また 1 人で観に行こうとしてるやん」あまりの切なさに引き返して助けを求めに行き、一緒に来ていた女性の車椅子ユーザーにお願いしてショーを観てもらうことにしました。

開演時間に間に合うように会場に向かいましたが、またもや行く手をクルーに阻まれました。ゲストサポートパスの発行です。「すぐに済ますので」クルーのお兄さんはそう言いましたが、結構な時間がかかりました。パスに書き込んでいる間にも、子供たちが寄ってきて「トリックオアトリート」と合い言葉を唱え、そのたびにポシェットからキャンディーを取り出して渡すものだから書き終わりません。「ハロウィンだから仕方がないか」と思っていましたが、さすがに開演時間を過ぎてしまうと黙ってはいられません。パスを書き終えてショー会場入り口に誘導しようとするお兄さんを呼び止めて言い放ってやりました。「トリックオアトリート！」「は？」しばし固まるお兄さん。ようやく理解してポシェットに手を突っ込み、子供たちには 1 個入りのキャンディーをあげていたのに、私には 2 個入りのキャンディーの包み紙を渡して「大当たりでございます！」と切り返してきた。流石である。イライラがどこかに消えてしまいました。後で USJ に詳しい人に聞いたことですか、トリックオアトリートのイベントは子供限定で大人は対象外らしいです。でも確かにあの時は、お兄さんには私が子供に見えたのでしょう。そういうことにしておいてください。
（ちなみにウォーターワールドは車椅子 2 台が並んで問題なく観ることができました）

いよいよ本題のジュラシック・パーク・ザ・ライドについて書きます。実はライド系は初体験で、これを体験することを自身も一番の目玉として掲げていました。非常に貴重な体験であったことは言うまでもありませんが、これをどのように人に伝えようか考えるだけでもテンションが上がりっぱなしでした。

まず、アトラクションの入り口で相当待たされました。明らかに四肢麻痺の身体状況を見てクルーは戸惑っていました。このアトラクションの利用基準は「自力歩行または付き添い者のサポートにより座席に移動可能な方で、利用基準を満たしている方はご利用できます。」であり、私はギリギリのラインであったと思います。

クルーの対応で残念だったのは、いろいろと質問されましたがその全てが介助者へ向けられたものだったということ。私本人が答えても、質問は介助者へ向けられていました。質問もマニュアルに書いてある通りのもので、「歩けますか？」「パーを掴むことができますか？」「踏ん張ることができますか？」という内容。「付き添いの者のサポートがあれば大丈夫です。付き添いの者のサポートにより座席に移動可能です。」と答えてなんとか了承を得ました。が、試練はまだまだ続きます。

このライドには特別なボートが用意されているらしく、それに案内するとのことでした。ゲストサポートパスにより通路を優先的に通してもらい、船着き場の柵のところまではスムーズに行きました。そこでクルーから受けた説明に正直戸惑いました。「ここからは電動から手動に切り替えて押していきます。必ず手動に切り替えてください。」とのこと。電動車椅子と私を含めて 250kg 以上あるので、手で押すのは困難であること。絶対に安全に運転するのでボートの横まで電動で行くことを認めてほしいと訴えました。しかしクルーは「ルールですから」の一点張りで、こちらの説明に耳を貸してくれません。「私たちが押しますから」と言われたら、こちらも争うつもりはありませんので「わかりました。ではお任せします。」と言って介助者に手動操作に切り替えてもらいました。「ご協力ありがとうございます」と言ってクルーは電動車椅子を押そうとしましたが、当然ビクともしません。あまりの動かなさに動揺したのか、クルーから驚くような一言が発せられました。「自分たちで押して行ってください」ちょっと待って、それはねぇだろうよ！と呆れ気味に「ルールはどこにいった？」と尋ねると、非常に気まずい雰囲気になってしまったので、介助者にお願いして押して行ってもらいました。

ようやく特別なボートが目の前にやって来ました。座席が船着き場のほうにせり出してくるようになっており、車椅子でも容易に移乗ができる仕様になっていました。横目でちらっと見ると車椅子マークが座席についていたので、この移動式座席に乗るのだということが理解できました。ところがいざ移乗する時になってクルーから出た指示が耳を疑うものでした。「5 列目に乗り込んでください」えーーーっ！そこは一般の人が乗り込む席だろう？と、クルーに再確認しましたが「5 列目に」ということでした。じゃあこの移動式座席は一体何のためについているのか？悩みましたが、ゆっくり悩んでる時間ももらえず準備を迫られました。動揺してはいけませんね。気をつけていたけれど、履いていた靴がポロリと脱げてボートの外の川に落水。慌ててクルーが拾い上げるも、完全にビショ濡れ状態でした。「もうなんでもいいよ。怪我がなければそれでいいよ。生きているだけでいいよ。」おそらくもう少し時間があれば悟りの境地に立てたかもしれません。

その後の記憶が曖昧です。落ちるとは聞いていましたが、あんな角度で落ちるとは思っていませんでした。体感的には 90 度の角度で落ちました。両脇を介助者ががっちりと腕組みして支えてくれていたので、go to heaven は免れました。落ちていく瞬間だけいろいろな想いが走馬灯のように頭の中を駆け巡りました。会社のスタッフに「もうポテトチップスは食べない」と宣言していましたが、実は隠れて食べていました。ごめんなさい。「塩分が強いからあまり食べない方がいい」と訪問看護サービスの看護師から言われていたケンタッキーフライドチキン。割と頻繁に食べていました。ごめんなさい。

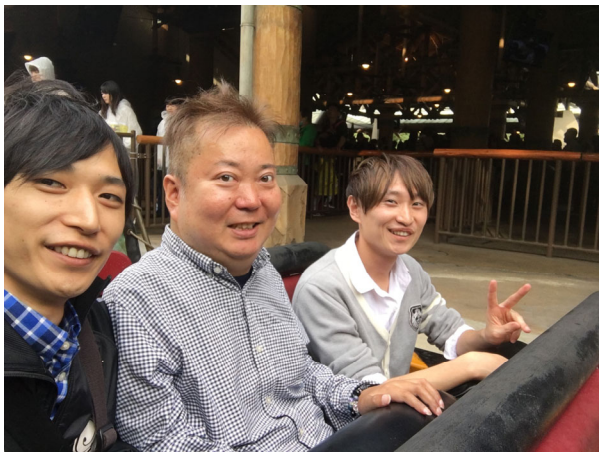
人は命の灯火が消えかかると懺悔する、今回の USJ で学んだことです。そしてもう一つ学びました。「そんなに濡れないよ」信じてはいけません。全身ビショ濡れになりました。人は悪い結果が待ってる時はぼんやりとしたことを教えてくれます。

ジュラシック・パーク・ザ・ライドの威力は凄まじいものでした。その後のアトラクションがつまらないものであったわけではないのですが、刺激を感じることができませんでした。ハロウィーン・ホラー・ナイトでゾンビに追われても「トリックオアトリート！」と意味不明な言葉を発してしまうし、「カルト・オブ・チャッキー～チャッキーの狂気病棟～」アトラクションでも、飛び出してきたチャッキーに気づか

ず素通りしてしまうし、「貞子～呪われたアトラクション～」アトラクションでは、綾小路麗華のパンツが見えそうになってドキドキするし、完全に何かがおかしくなっていました。

ということで、電動車椅子ユーザーが USJ を楽しめるか？という検証に対して答えるならば「楽しめます！」ということです。クリアしなければいけない課題もたくさんあります。多くのアトラクションで求められる「電動車椅子を手動に切り替えなければならない」という利用基準は、改善したほうがよいと考えます。基準を作らなければいけないことも理解を示せますが、制約ばかりを設けると、USJ が掲げる「世界最高をお届けしたい。」というスローガンから離れていってしまいます。

誰もが楽しむことができる場所として、これからも改善努力されることを望んでいます。来年はパラリンピック・オリンピックイヤーです。世界から訪れる人たちをもてなすために、日本の良さを知ってもらうために私も協力したいと思います。



落ちる前

落ちる途中

会員報告

第 46 回 国際福祉機器展 H.C.R.2019

島本　卓

私は、9 月 25 日(水) から 27 日(金)東京ビッグサイト西・南展示ホールを会場に行われた「第 46 回 際福祉機器展 H.C.R.2019」(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。2019 年は、14 か国 1 地域より 550 社前後の企業・団体が数多くの製品を展示していました。来場者は 3 日間で､105675 人が参加(ホームページ速報)。私が見学をした中で､おススメしたい製品について報告します。

H.C.R.に見学に行くと新しい福祉用具の情報が得られ、メーカーの方と意見交換したり、情報を教えてもらえたりするので、いつも楽しみにしています。私は今回を含めると、5 年連続で H.C.R.に見学に来ています。年々、新しい製品とともに海外メーカーの参入(台湾)が多く見られるようになったと感じます。それぐらい、世界各国で福祉に対しての考え方、見方が大きく変化し始めているように感じました。多くの障害者、高齢者をはじめ、自らの身体の状況に合わせた。福祉用具の選択肢が広がることによって、日常生活だけでなく、社会参加への可能性も大きく広がると思います。

さて、見学で見つけたオススメ製品を紹介します。今回、私の中で①「入力装置・環境」、②「ベッド操作・マット類」の 2 つを見学の目的に挙げました。実のところを言うと、私は見学前から褥瘡ができていて、パソコン操作をベッド上に切り替えたいと考えていました。そのこともあって、①②で対応できそうな機器・情報を集めたい思いがありました。

①について、あご操作マウス「ミレット 3 Millet 」がありました。自前のパソコンに、接続するだけで操作ができます。機器の中心に黒いセンサーがついていて、製品名にあるようにあごでカーソル操作できます。ブースにある機器を実際に操作してみると、操作感度もよく使いやすかったです。もともとトラックボールという製品を、12 年近く使っていましたが、ベッド上で使用する際に課題がでてきたのです。それは、逆さまにトラックボールを使用すると、ボールが顔に落ちてくることでした。使い慣れているあご操作で、ボールが落ちる心配がないので安心して使うことができそうです。

②について、「電動アクチュエータ」がありました。この機器は、電動ベッドに既存でついているものと交換することで、ブルートゥース機能を活用しながら電動ベッドが使えるというものです。電動ベッドを操作するために､介助者、家族が有線リモコンを使っていると思います。例えば､私がベッド上で操作をしようとすると、アームなどで工夫すれば固定ができ、自らのタイミングで操作ができるようになります。しかし、有線なので、ベッドに引かかってしまう心配があります。この機器を取りいれることで、無線リモコンでの操作ができるようになれば、安心です。私からメーカーに、スマートフォンと同期させて、専用アプリを使っての操作はできないかと聞いてみました。私のように口で棒をくわえていると、リモコンボタンを押す力も必要になるので、タッチパネルであるスマートフォンを活用しながらの操作性を求めていることを伝えました。メーカー担当者から、将来的には、開発して実現できると言われました。

年々、福祉機器・用具がどんどん進歩していっていることを感じます。この先、介護ロボットなどをはじめとする、福祉機器・用具にも AI 機能が導入されていく可能性はあるのかもしれない。私がいつも感じているのは、福祉機器・用具の開発に、障害者も一緒に関われる機会が欲しいということです。障害者のニーズを聞きながら、デザインよりも使いやすさを求めてほしい部分があります。日本の技術をもって、世界中の障害者に希望と可能性を伝えられるオールジャパン体制の発足を望んでいる。

皆さんも国際福祉機器展に足を運び、自身が求める福祉機器・用具を見つけてみてはいかがでしょうか。

活動報告

第 12 回愛音楽（アネラ）音楽祭

伊藤　靖幸

令和元年 9 月 20 日新長田勤労市民センター別館ピフレホールで「第 12 回愛音楽（アネラ）音楽祭 in 神戸」に出場しました。障害者の社会参加を目的とした音楽祭で、主催は沖縄県で音楽活動をされているケントミファミリーという障害者で結成されている団体です。毎年、沖縄で開催されている音楽祭が神戸で初めて開催されました。これまで私は何度か出場してきましたが、今回の音楽祭のために 1 年半の年月を費やし、優勝を目指して練習してきました。

私が使用する楽器はブルースハーモニカです。手で持って演奏するのは難しいのでハーモニカホルダーを使って演奏します。アーティストのゆずや長渕剛がギターを弾きながら首にかけて使っているものです。

演奏の様子

演奏曲はスティービーワンダーのヒット曲「isn`t she lovely」ですが、一度は聞いたことがあるという人は多いと思います。この曲を選んだ理由は、ノリがいいというくらいでしょうか（笑）

演奏曲を決めたのですが、同じメロディーがずっと続く曲で、変化をつけようと、アレンジしようとしましたが、かなり苦労しました。いろいろなメロディーを試行錯誤して何度も試し、やっとの思いで曲全体の構成が決まりました。毎日 2～3 時間は練習しつつ、音楽教室にも通い、演奏がうまくできるように取り組みました。

一つの曲に対して長い時間をかけたのは初めてで、よく気持ちを切らさずに頑張ったと自分で自分を褒めたいぐらいです！

本番前日の夜、1 年半の集大成が明日と思うと緊張し、胸が高鳴り、ほとんど眠れませんでした。当日、会場を目の当たりにすると緊張がさらに増して足の痙性が止まりませんでした。また、私の出番は出場者 10 組中、最後を締めくくる大事な 10 番目。そうトリなんです。でもこれには理由があって、最後にギター補助装置の実演があったからです。

3 年前にリハビリテーション工学協会が主催のシンポジウムに三重大学で障害者も弾けるギター補助装置を研究している人が来られると聞き、昔みたいにギターを弾いてみたいと思い、声をかけたのがきっかけで研究者の西ノ平さんと出会い、被験者として装置を使わせてもらっていました。新たにギター補助装置を試されたい方を探されており、アネラ音楽祭の演奏終了後にアピールすることとなり、私もギターで実演することになりました。打ち合わせもあまりできていなかったので、そちらのほうでも緊張していました。

9 番目の演奏が終わり、いよいよ私の出番となり、名前を呼ばれステージに上がりまし

た。当日は 200 名弱の来場者が会場にいましたが、ステージ上ではライトが眩しく、来場者もよく見えてなかったので、案外落ち着いて演奏することができました。猛練習してきたこともあってか、自信も少なからず持っていたので、十二分に 1 年半の成果を発揮できました。これまでの演奏の中で一番カッコ良い自分だったと自負しています。服装もこの日のために購入し、ばっちり決めていたのですが、ハットを控室に置いて来てしまっていたのが一番悔やまれることです。

演奏の様子

演奏が終わり、ギター補助装置のアピールは西ノ平さんのアンデスと私のハーモニカとギターで「let it be」も無事に演奏できました。

ギター補助装置の説明と実演

来場者も関心を持たれ触られたそうで、もっともっと広がればいいなと思いました。今も当事者で演奏してみたい人を募集しているので、興味のある方はご連絡ください!

気になる審査結果ですが、デゥルルルルル…ドン！「会場投票賞…伊藤靖幸！」ありが気になる審査結果ですが、デゥルルルルル…ドン！「会場投票賞…伊藤靖幸！」ありがたいことに来場者の方が私に多くの投票をしていただき、受賞することができました。

優勝には届かなかったですが、練習した日々は、無駄ではなかったと思っています。なぜなら続けることによって、実力がつくことはもちろん自信がつきます。自信がつくことによって、行動します。行動することで、世界が広がります。世界が広がることで人生が豊かになります。大げさかもしれませんが、本当に人生が変わりました。「好きこそ物の上手なれ」ということわざがありますが、皆さんも夢中になれるものを見つけて、人生を豊かに・楽しく送ってほしいです。

これからも音楽活動を通じて、頸髄損傷になっても人生楽しめること、そして、皆さんに楽しんでもらいたいです。

イベントなどがあれば、お声掛けしてもらえると、喜んで駆けつけて演奏します！

最後にアネラ音楽祭にお手伝い・協力してくださった方々ありがとうございました。

フィナーレ

＜行事のお知らせ＞

日　　時	内　　容
１２/１５（日）	兵庫頸髄損傷者連絡会・定例会（木口記念会館 3 階大会議室 A）
１２/２２（日）	兵庫頸損傷者連絡会・忘年会

兵庫頸髄損傷者連絡会・定例会

ミニ勉強会やります！「人工呼吸器使用者の温泉旅行報告」

日　時:2019 年 12 月 15 日(日) 13:30～16:30
場　所:木口記念会館 3 階大会議室 A
　　〒659-0051 兵庫県芦屋市呉川町 14-10　TEL 0797-21-5150　FAX 0797-35-5261
プログラム:
　ミニ勉強会　13:35～14:35　スピーカー:井上歩氏
　休憩　　14:35～14:50
　定例会　　14:50～16:30　事業中間報告等

参加費:無料
問合せ: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ぽしぶる内　TEL 079-555-6229　FAX 079-553-6401
　　E-MAIL hkeison@yahoo.co.jp　　URL http://hkeison.net

忘年会

平成が終わり令和になり新たな時代に突入しました。
2019 年も残すところあとわずかですね。
皆さんと共に来年も頑張って行きましょう！

日　時:2019 年 12 月 22 日(日) 12:30～15:00
場　所:「海彩園」 兵庫県神戸市垂水区東舞子町 10-1 ティオ舞子 7F
　　JR 舞子駅より約5分（※雨に当たらず行けます。）
参加費:一人 2500 円(介助者も同額) ※アルコールは各自で管理をお願いします。
〆　切:12 月 18 日(水) 参加希望の方は、人数と飲食の有無をお知らせください。
申込み: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ぽしぶる内　TEL 079-555-6229　FAX 079-553-6401
　　E-MAIL hkeison@yahoo.co.jp　　URL http://hkeison.net

兵庫頸髄損傷者連絡会

忘年会

令和最初の忘年会を行いますので
皆様のご参加お待ちしております！！

問い合わせ
〒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
ぽしぶる内
TEL 079-555-6229
FAX 079-553-6401
E-MAIL
hkeison@yahoo.co.jp
URL
http://hkeison.net
担当：米田

12月22日(日)

12時30分～15時頃まで
お一人2，500円
介助者も同額です

◆飲み物は各自で精算願います

締切：12月18日(水)

場所：海彩園

TEL：078-786-5228
http://kaisaien-kobe.com/
神戸市垂水区東舞子町10-1
ティオ舞子7F

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、会員及びそれをと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　〇九九店　当座預金　口座番号０２６５９７４
振込名義：ヒヨ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ぽしぶる内
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る。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れると思いますよ。

～編集後記～

人工呼吸器シンポジウムが無事終了しました。来場してくださったみなさまにお礼を申し上げたいと思います。本当にありがとうございました。12 年前に当会が主催して行った市民公開講座の時とは明らかに違う人工呼吸器ユーザーの生活がそこにありました。人工呼吸器ユーザーを含む最重度障害者の生活環境は確実に良くなっていると確信を持てました。一方では問題を取り残して時代が進んでいることも認識できました。環境は良くなっているが問題は 10 数年前から変わっていない。このアンバランスさこそが生きづらさです。この生きづらさをなくすことが重要であり優先すべきことであります。登壇してくれたスピーカーたちといつか必ず笑いながらお酒を酌み交わす日が来ることを願ってやみません。（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 秋号（NO.26）　2019.11.18.

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ぽしぶる内

TEL：079-555-6229　FAX：079-553-6401

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