

2020年5月11日発行

縦横夢人

2020年 春28号



2020年2月8日 「第13回アネラ音楽祭」審査委員特別賞に選ばれたヤスイベントさん

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

ウイルスとの共存?!～ 戦わずして勝つには ～

三戸呂 克美

次々と感染した人の数が発表される。日に日に増える感染者の数字。我が街にもついに感染者が現れた。いつかは来ると覚悟はしていたが、いざ現れた、となると他人事とは思えない。危機管理がいつそう厳しくなる。最初のニュースでは一人だったが、次のニュースでは二人になっていた。感染力がすごい。テレビをつければウイルスのことばかり。朝も昼も夜も。そうこうしていると、出すぞ、出すぞと言われていた「緊急事態宣言」が発令された。しかし、国全般でなく7都府県である。(東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県、大阪府、兵庫県、福岡県)新型コロナウイルスの感染は、若者世代にも広がってきた。当初、感染して重症になるのは高齢者であり若年層には影響しないとの情報だった。東京都が外出自粛の要請を出していた3月末の週末、東京に遊びに行き感染したK県の男性会社員(35)は、「ウイルスを甘く見ていた」と後悔の思いを口にした。

さらに、3月末の深夜に1人暮らしの男性が、徹夜で踊り明かすイベントに参加した。会場には40人ぐらいが集まっていたそうだが、そこは「密集」「密閉」「密接」の「3密」がそろった空間だったという。男性は「都内への外出自粛」は気にしていたが、「東京ではなく千葉なので問題ないだろう」との軽い気持ちだったようだ。体調に異変があったのは2日後、頭痛と倦怠感を覚えたので体温を測ると37.5度、オレンジジュースを飲むと氷で薄まったような味。翌日、悪寒とめまいを覚え、大量に汗もかいたので救急車で搬送され入院。入院先の病院で、ウイルス検査を受け感染が確認された。感染者を集めた4人部屋で過ごし、痰(たん)が出ることを除き容体は安定している。新型コロナウイルスの治療薬として期待されている新型インフルエンザ治療薬「アビガン」も服用しているとのこと。

厚生労働省の4月上旬の集計によると、国内で感染が確認された約4200人のうち、40歳未満は34%を占める。先述の人も、「まだ若いので、感染しても大丈夫という気の緩みが苦しむ結果となった」と後悔している。このことから「3密」を避けることを守り、通り過ぎるのを待つことが、戦わずして勝つことになるのかもしれない。我々頸損者は呼吸器関係に弱い人が多い。今回の新型コロナウイルス禍で命を取られることだけは避けたい。また、自分や大切な人、そして社会を守るため、できる限りの予防策をとり、協力しあって困難に立ち向かいましょう。(※原稿執筆時は7都府県であったが、5月の時点では全国すべてに発令された) ネットニュース参照

もくじ

特集『パソコン操作の工夫』	(島本卓、米田進一、土田浩敬)	2
活動報告「第21回兵庫県総合リハビリテーション・ケア研究大会」	(三戸呂克美)	13
活動報告「第3回災害リハビリテーション支援研修会」	(米田進一)	14
会員報告「第13回アネラ音楽祭」	(伊藤靖幸)	15
連載「お店めぐり」	(橘祐貴)	17
連載「恋旅」	(竹村美紀子)	18
連載「Road to Paralympic」	(土田浩敬)	19
追悼集「赤尾広明さんとの思い出」	(三戸呂、宮野、島本、伊藤、米田、橘、土田、坂上)	21
行事のお知らせ		25
入会案内		26
事務局からのお知らせ	(宮野秀樹) ※今号では連載「糖尿病」は休載します。	

特集

住環境

パソコン

操作の工夫

パソコンは今や生活には欠かせない便利な道具です。文章の作成、インターネットの利用、プログラミング、イラストやマンガを描く、動画や画像や音楽の編集、ショッピング、SNS の利用、テレビ電話、ゲームなど、あらゆるものに活用しています。パソコンの性能は、私が受傷した 28 年前のものを化石のような存在にしてしまうくらい進化・高性能化し、十数年前からはモバイル化が格段に進み、スマートフォンが現れてからはパソコンに取って代わるほどの普及率となっています。

頸損者にとってもパソコンやスマートフォンは必需品です。上肢に麻痺を有する頸損者は、その多くが工夫を凝らしてパソコンを操作しています。頸損者のパソコン操作は、周辺機器の環境を整えれば操作できるというのではなく、車椅子に座って操作するのか、ベッド上で寝たまま操作するのか、その住環境の整備も必要になります。今回の特集は、数名の頸損者のパソコン操作の工夫を紹介しています。それぞれが自分の生活環境に合わせて工夫している様子を見ることができます。みなさんのパソコン操作の参考になれば幸いです。

(宮野 秀樹)

特集

快適な生活を探る

島本 卓

私が交通事故で、頸髄 C4 を損傷してから 13 年が経ちました。退院後すぐに両親と一緒に実家で生活を始め、9 年目に思い切って単身で引っ越し、一人暮らしを始めました。生活環境が変わったことで、物や機器の設置にとっても苦労しました。一人暮らしをする際に「自分らしく」「快適」「エンジョイ」の 3 つを取り入れようと思いました。

そして 3 年をかけて、ようやくゴールが見えてきたと感じています。そこで私が、日常生活をエンジョイしながら、安心して生活するために取り入れた 4 つの工夫を紹介します。その前に、「Wi-Fi (無線 LAN)」について簡単に説明します。

私たちの生活の中で、「Wi-Fi」というキーワードをよく耳にするかと思います。Wi-Fi には 2.4GHz 帯と 5GHz 帯の 2 種類の電波があります。2.4GHz 帯は周波数が低く、電波が遠方まで届きやすいのがメリットです。また、壁や床などの障害物にも強く、隣の部屋や 2 階の部屋に電波が届けることができます。ただ 2.4GHz 帯は、Wi-Fi だけでなく、家電や IH キッキングヒーター、Bluetooth などの機器も利用する周波数帯です。お互いの機器から出ている電波が干渉し合うことで、Wi-Fi の電波が弱まります。5GHz 帯のメリットは、Wi-Fi 専用の電波です。そのため、ほかの家電が出す電波と干渉することがなく、安定的に通信を行うことができます。ただ 5GHz は壁などの障害物があると弱まりやすい点はデメリットとなります。

1 つ目の工夫は「Wi-Fi を活用する」ことです。私の日常生活の中を見ると、多すぎるほどの機器、家電があります。リモコンも同じ数だけあるということになります。自分で各リモコンを使いこなすことができればいいのですが、実家で生活していた時には、家族やヘルパーさんに操作してもらっていました。しかし、やっぱり自分のタイミングで「テレビ」、「照明」、「エアコン」などのオンオフがしたいという思いがありました。そこで福祉機器の環境制御装置(ECS)を取り入れることにしました。機器本体も大きくスペースも必

要で、セッティング時にも微調整が必要でしたが、私の生活には外せない機器でした。なぜならテレビ、エアコン、照明、電動カーテン、電動ベッドのギャジアップ操作ができたからです(図 1)。



図 1 環境制御装置を使用している様子

図 1 のひし形のモニターなど、機器ごとにスペースが必要で、有線接続をしているので、家族やヘルパーさんが引かかる問題がでてきました。それと機器を約 9 年も使用していて、劣化も進んでいました。同じ機器を再度購入することも考えましたが、一人暮らしを始めるタイミングに新しい機器を探そうと決めました。機器を探す条件に、①スマートフォンで操作可能、②低価格、③登録のしやすさの 3 つで検索した結果、条件にあう製品の中から「eRemote RJ-3 イーリモート」を選びました(図 2)。



図 2 おにぎりサイズ「eRemote RJ-3 イーリモート」

この機器は福祉機器ではなく、一般機器として販売されており、価格も 5000 円台とリーズナブルで購入がしやすい。使用時までのセットアップもとても簡単で、スマートフォンに専用アプリをダウンロード(無料)します。赤外線リモコンで操作できる機器のみとなりますが、機器登録もすぐにできます(図 3)。私が現在登録している機器というと、エアコン、テレビ、照明、サーキュレーター、スマートコンセントを使っています。またコンビニのおにぎりぐらいのサイズなので、場所を取る心配がなくなりました。

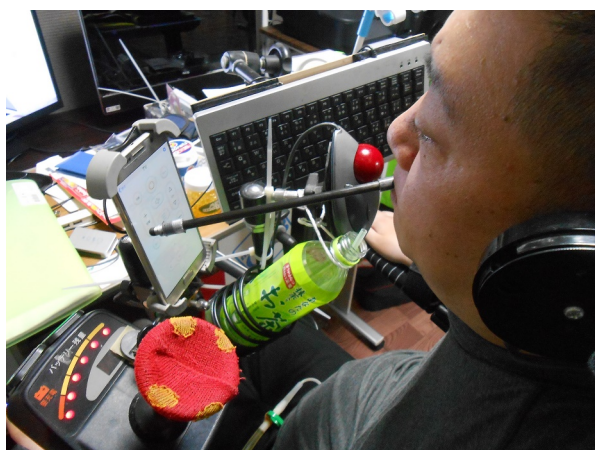


図 3 スマートフォンで機器 ON・OFF

「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器をスマートフォンで操作することができました。ただ電動ベッドの操作ができませんでした。

また、この機器の Wi-Fi 機能を使うことにより、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でつけることができます。もちろん照明をつけることもできます。万が一、照明を消し忘れた場合にも対応できるので助かっています。

2 つ目の工夫は「ベッド上でパソコン操作をする」ことです。私は 1 日の大半を、電動車いす上で過ごす生活をしていました(図 4)。しかし今年の 10 月に、自らの管理を怠ったことで、褥瘡をつくってしまいました。すぐに自宅ベッド療養に切り替えての生活が始まりました。パソコン操作は、電動車いす上でのみする前提で、必要な機器の高さや位置調整をしていました。療養前からベッド上で操作できるようにと、テーブルや機器を探し始めていましたが、準備が中途半端のままストップしていました。褥瘡による急な生活の変化

に、「参ったあ〜」といった思いに駆られていました。しかし、このことがきっかけで、ベッド上でストレス無くパソコン操作するための工夫について、改めて考えるようになりました。

私が電動車いすに乗ったままパソコン操作をするために、マウスとキーボードを固定したり角度調整したりできるユニバーサルアームを使っていました。この固定のやり方は、病院に入院している時に担当してくれていた作業療法士の先生が考えてくれました。また操作には、マウスの代わりにトラックボールを使い、キーボードも使っていました(図 4)。トラックボールは顎でボールを動かすことでカーソルを操作し、左右の Click は頬で押します。キーボードは、口に棒をくわえて入力します。スマートフォンを操作するのも同じやり方です。



図 4 電動車いすに乗ったまま、パソコン操作

まず、一番の問題となったのがベッドのギャッジアップをせずに操作できる環境を考えることでした。ベッドをギャッジアップすると体が下方に向いて下がり、皮膚の引っ張り、ズレが加わることで褥瘡を悪化させてしまうことになりました。なるべく褥瘡に負担の少ない姿勢で操作することが重要でした。ベッド上でパソコンを操作すると考えた場合、①画面の大きさと固定の仕方、②トラックボールが逆さまでは、操作に適さない、③キーボードの大きさと固定の仕方の 3 つに問題がありました。ここで一番重要になるのが、私が使いやすいということです。あと、ヘルパーさんがセッティング時にわかりやすいかどうかも考えながら進めていきました。まず画面を考えた時に、角度調整ができるテーブルをネット通販で

購入し、自宅にあるノートパソコンで試してみました(図 5)。角度調整についてはクリアすることができましたが、画面はとても小さく見えづらく、さらに口に棒をくわえてキーボードを打つと、目、首への負担がとても大きいです。いろいろ工夫を考え、試してみたのですが、見えづらさや負担の軽減にはなりませんでした。

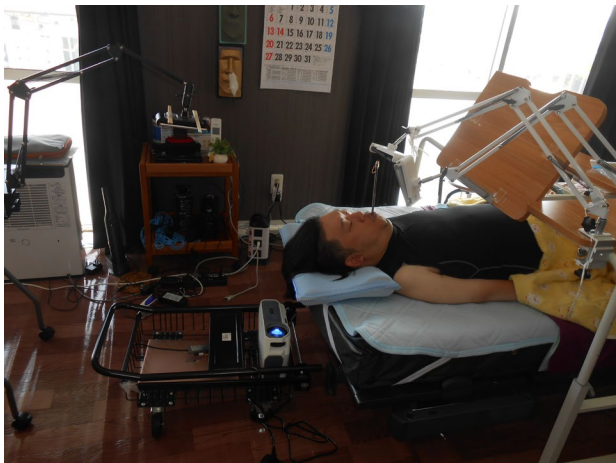


図 5 角度調整ができるテーブル

平らで、障害物に影響されないものやスペースはないだろうか。ふと浮かんできたのがプラネタリウムでした。そして映像を写し出す機器を考えた結果、プロジェクターが思いつきました。手持ちの小型プロジェクター(スマートフォンサイズ)があったので、どこに写し出せばいいか悩みました。天井を使えば、スペースも固定についても悩む必要はありません(図 6)。

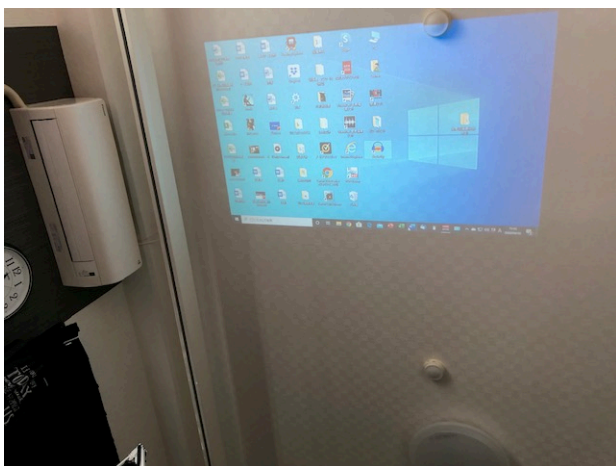


図 6 プラネタリウムのような感じ

ただ小型プロジェクターの解像度が低いことで、写し出した文字がぼやけてしまい見えませんでした。小型であればスペースはとらず、近くを

写すのには適しています。しかし、レンズからの距離が離れると使えないことがわかりました。照射にあたって、解像度が重要になるので、いくつも製品を探しました。探していておどろいたのが、一万円で性能がいい製品がたくさんあったことです。その中から、解像度◎の製品に決めました。プロジェクターは購入できましたが、次は固定する台や金具を考えなくてはいけません。壁面に照射するのであれば、テーブルに置くだけで使えます。ただ私の場合、天井に照射したかったのでかなり悩みました。一番悩んだのがプロジェクター後方に配線があることで、独立して立てられないという課題でした。そこで、コンクリートブロックの穴を活用するか、テーブルの天板にプロジェクターを嵌め込めるようにするかなど、いくつも案を出しました。穴だけにこだわればワイヤーネットを活用できるのですが、セッティングして運ぶとなると本体が倒れることが考えられました。私のいる部屋にちょうどいいものがあることを思いだしました。本来の使い方は、灯油タンク 2 本を乗せることのできる台車です(図 7)。全ての条件をクリアすることができました。



図 7 台車がこんな使い方に

次に入力とカーソルの操作についてです。入力といえばキーボードになりますが、私は棒をくわえて操作をしています。ベッド上ということもあるため、なるべく小型で、ボタンの強度もそこそこのものを選びました。操作にあたって、無線で使える製品であれば顔の前もスッキリです(図 8)。またマウス操作は、カーソルだけでなく、ドラッグ時にも使うため、とても重要になってきます。マウスもいろいろ検索した結果、何種類か見つか

りましたが、これだという製品には巡り合いませんでした。またアプリを探してインストールしてみましたが、スマートフォンとの相性が悪く、操作に反映されるまでにタイムラグがあり使うのをやめました。インターネットで他にもあるか調べ、同じ頸損の先輩にもアドバイスをもらえたことで「テンキーパッド」をマウスとして使うことにしました。テンキーパッドと聞いた時、数字入力イメージがとても強かったです。インターネットで検索してみると、設定も含めた情報が見つかりました。こんな使い方があるなんて、考えてもみませんでした(図9)。



図8 スマートフォンと同じぐらいのサイズ



図9 顔の前に、キーボードとテンキーパッド

私の場合は、口に棒をくわえて操作します。このようにアームで固定することで、安定して入力操作ができます。また痙性が起こることで足が跳ね上がり、アームを固定しているテーブルが、顔に倒れてきそうになったことが何度ありました。そのことを防ぐためベッド柵とテーブルの脚

を、車椅子用の体幹ベルトで固定しました。そうすることで、痙性が起きてもテーブルが倒れてくる心配を軽減させることができました。

※受傷後、時間が経過して慢性期に入ると、今度は動かさないはずの筋肉が本人の意思とは関係なく突然強張ったり、痙攣を起こすことがあり、これを痙性と呼びます。

いくつかの工夫をすることで、ベッド上でギャッジアップをせずに、パソコン操作ができる環境が整いました。環境が整ったことで、ベッド療養が苦痛と感じることはありませんでした。最初は褥瘡の状態から療養期間が長期化すると思っていました。そうなると、ストレスが溜まっていく不安がありましたが、気分転換をしながらの療養ができたおかげで、回復の二文字に到達できそうです(図10)。



図10 パソコンを快適に使いこなす

3つ目に「防犯対策」です。誰もが生活をしていく中で、防犯対策はとても重要になってきます。私だけの意識ではなく、周りの人にも広めていきたいです。現在、私はバリアフリー物件ではなく、一般の賃貸マンションで生活しています。たまたまですが、既存するインターホンはベルが鳴れば、ボタンを押さなくても音声応答ができるものでした。ところがいざ生活が始まると、家具などいろんなもので部屋がいっぱいになります。音声応答が使えていたのですが、部屋に声が響かなくなったことで、インターホンが鳴っても対応できないことになりました。そうすると私の場合、ヘルパーさんが訪問中でなければ、インターホンが鳴っても対応できません。玄関のことで言えば、

カギをあけたままといった問題もあります。そうなるとう誰が来たのかもわからないため、不安に感じていました。インターホンごと買い換える、玄関の扉を買い換えることも考えましたが、購入費用がかさむため断念しました。そこで「費用が安い」、「取り付けのみで使用できる」、「スマートフォンで確認ができ、通話できる」の3つを探す条件にいました。インターネットで検索すると、たくさんの商品がヒットしました。しかし条件をクリアしたはずなのに、購入しようとはなりません。なぜかと言うと、私が住んでいる賃貸マンションの部屋の扉は、廊下よりも奥に入っています。インターホンも側面に取り付けられていて、インターホンを鳴らしても、訪問者の顔が確認できません。そこで、ベビーカメラやペットカメラ(以下、ネットワークカメラ)を使えば問題を解決することができるのではないかと思います。エレベーターから降りてこられた場所あたりを確認できて、訪問者が確認でき、通話もできればインターホンの代わりになるはず。既存のインターホンを鳴らしてもらい、ネットワークカメラで応答通話することにしました(図 11)。

またおススメしたいのは、外出先でWi-Fi やスマートフォンのデータ通信を利用することで、自宅玄関に取り付けているネットワークカメラを遠隔操作することができます。そうすれば、外出先からでも自宅に来られた訪問者を確認しながら対応できるので、とても安心です。SD カードを活用すれば、帰宅後に確認することも可能です。

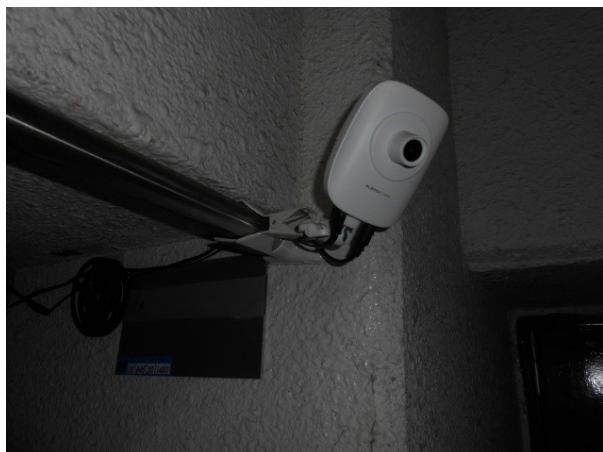


図 11 ネットワークカメラを設置

例えば、私が一人で外出をしていて、信号に引っ掛かり訪問時間ギリギリでの帰宅になってしまったことがありました。私がマンションの下に着

いた時には、ヘルパーさんは私が部屋にいない、エレベーターで上がってしまいました。こんな時も、ネットワークカメラを活用することで、マンションのエントランスにいることを知らせることができます。また外出時に、忘れ物をした際に対応できるように、居室内にも一つネットワークカメラを取り入れています。例えば、資料を忘れた場合、ヘルパーさんに部屋に取りに戻ってもらいます。もし間違っていたら、また戻ってもらわないといけません。そこで、必要だった資料であるか、ネットワークカメラにかざしてもらい確認をしています。わかりにくい場合は、自宅の固定電話に掛けて伝えます。それ以外では、部屋の電気を消し忘れ、テレビの消し忘れを映像で確認する時にも使っています(図 12)。

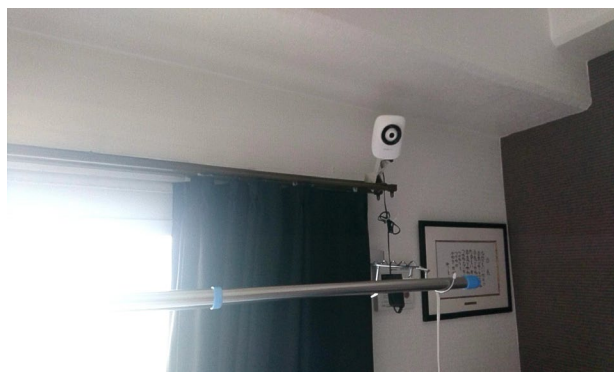


図 12 部屋内にネットワークカメラ設置

4 つ目は「節約と災害にむけての対策」です。災害時は命の危険だけではありません。私たちにとって一番厄介で困るものは、まさしく「停電」だと言えると思います。現在、人が生活する上で電気を切り離しては考えられない。数時間程度の停電でも、夏場では冷蔵庫の食材が全てダメになってしまうこともあり、一番の危険で言えば、エアコンが使えずに熱中症になることです。災害が起きてからの準備と対策は、混乱することになりかねない。

2011年に発生した東日本大震災後に、家庭用蓄電池が注目されるようになった。2012年から蓄電池の導入に関して補助金が交付され始め、災害への不安もあることで、災害時の非常用電源として準備をする家庭が増えました。地震以外の災害時へ備えとし、家庭用蓄電池を購入する家庭が増えるのは不思議ではありません。

私は3年前から賃貸マンション13階で、生活

をしています。生活をスタートさせてからすぐに、持ち運びできる大きさの蓄電池を購入しました。現在自宅で4つの蓄電池を導入しています。私の生活の9割は電気で動いている機器ばかりです。身体状況から、電動ベッドやエアーマット、シーパップ、移乗用リフト、電動車いすが、私の生活の中で重要な医療・福祉機器と言える。それらの医療・福祉機器も電気がなければ、使用できなくなり効果も得られません。移乗用リフト購入時に、コンセント電源も考えていましたが、災害時のことを優先しようと決め、バッテリー式の製品を購入しました。

普段から導入していれば、災害時に対応できるはずです。そこで日常生活にも蓄電池を活用することになりました(図13)。

蓄電池の使用状況

- ①スマートフォンの充電
- ②バッテリー式掃除機の充電
- ③空気清浄機使用時の電源
- ④eRemote RJ-3 イーリモート起動中の電源
- ⑤モバイルバッテリーの充電
- ⑥ネットワークカメラ起動中の電源
- ⑦サーキュレーター、扇風機使用時の電源
- ⑧ノートパソコンの充電

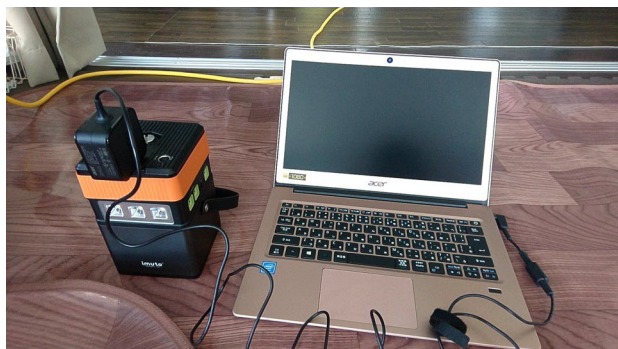


図13 蓄電池でノートパソコンを充電

私がメインで使っているのは、上記の8つになります。そう考えると、機器に囲まれて生活していることがわかります。また、蓄電池を取り入れてからは、毎月の電気代が3000円から5000円も安くなりました。使用したい部屋の壁コンセントがいっぱいだったとしても、蓄電池を持っていけば扇風機など、使用することができます。もちろん蓄電池なので、電力がなくなれば、家庭用コンセントや太陽光パネルで充電しなければなりません(図14)。



図14 太陽光パネルで蓄電池を充電中

私が使用しながら思ったことがあります。確かに蓄電池の価格から考えれば、決して安いとは言えません。ただ、蓄電池というものが世の中で耳にするようになったということは、災害以外でも想定をしているか、開発時のきっかけがあったのかもしれないと思っています。他の機器も同じで、使用する者がいる・いたから開発されているはずで

です。私が注目している家電は「シーリングライト音声操作」です。AI機能を使って家電操作をされている方は、多いのではないのでしょうか。AI機能を使って、照明のオンオフをされているはずで

ただ、音声認識をさせるために、設定はもちろんのこと、Wi-Fiがあることが絶対条件になります。環境がないから、使いたいけど使えないと思っておられると思います。某メーカーが開発したシーリングライトは、Wi-Fi環境が自宅になくても、音声認識を使い照明のオンオフができるんです。スマートスピーカーを介さず、直接音声を認識するので、応答も素早く動くように思います。難しい設定も無く、商品が届いて、天井に取り付けられれば、すぐに使えます。とても便利な家電だと思います。

最後に、現在ではインターネットの普及により、欲しい情報はいつでも手に入る時代になりました。ただ得た情報をいかに活用できるかで大きく違ってくると思います。高価であれば機能性が高いのが当然ではないと、私は思っています。機能が良ければ活用できることは増える一方で、できなくなることも出てくるからです。そうなった場合には、それプラスで機器などを購入しなければいけなくなるのです。安くても、必要な機能に対応する機器はあると思います。それらを上手く取り入れられることができれば、もっともっと快適な生活へとつながると考えています。

特集

パソコン操作の工夫

米田 進一

今回の特集のテーマは「パソコン操作の工夫」という事で、皆、色々なやり方でパソコン操作の工夫をされていると思いますが、私は、自身のやりやすい事例として書こうと思います。私は健常者の時、ほとんどパソコンに触れる事がなかったので、頸損になって病院で学んだやり方を現在も続けています。参考になればと思います。

私はパソコンをする時、ベッド上で行っています。車椅子に乗った状態では、テーブル足の足下が当たり、操作しづらいからです。入院中に使用していたテーブルやユニバーサル器具を購入し、当時と同じ様なセッティングで行っています。



ベッド上でのパソコン操作



パソコン台

上体を起こし座位保持が安定したら、ベッドの電源を切ります。エアベッドの為、空気分散する度に身体の位置がズレてしまうからです。

※褥瘡が出来るかもしれないので、みなさんはマネしないで下さい。身体の安全も考え、なるべく長時間はやらない様に気を付けています。

私はキーパッドの文字配列の位置が分からないので、テーブルに固定器具（ユニバーサルアーム）を取り付け、その先端に両面のマジックテープでトラックボールを固定しています。ボールに左頬を当てて動かし、カーソルを操作しています。



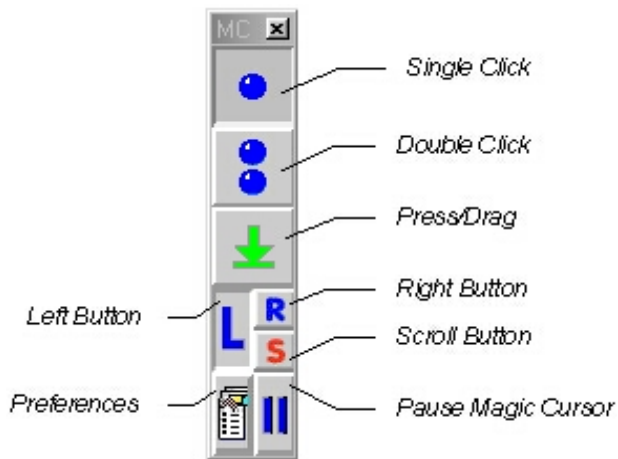
トラックボールに頬を当ててカーソル操作

これは入院中、マウスピースで呼吸をしてマウススティックを咥える事が出来ない方に、首の筋力を低下させない（可動域を衰えさせない）為のリハビリとして、OTの先生から薦められていた方法でした。音声入力という方法も提案されたのですが、感度が良すぎて人工呼吸器から出る送気音を拾ってしまう為、その対応は困難と判断し諦めました。

これらの方法でソフトを操作します。文字入力ソフト「ATOK クリックパレット」を画面に映し出し、左上の「ひらがな」枠をクリック。「あいうえお」の他に「カタカナ」「英数」「記号」「絵文字」など、縦に配列されているので、パソコン音痴の私でも分かりやすいです。

クリックするためには、アメリカ Madentec Limited 製の「Magic cursor 2000」というソフトを用います。数秒後に自動でクリックします。

※現在は生産中止で販売をしていません。縦にサイコロ状のマスの物で見やすいモノでした。



以前使っていた「Magic cursor 2000」

このソフトは絶対に不可欠な物でしたが、XP のサポート終了に合わせ、windows7 に移行する前、Magic cursor が壊れてしまい、どうしようと悩みました。ネットで検索し、当時、京都府で取り扱っていた企業「コムフレンド」の事を知り、電話で取り寄せる事が出来ました。※現在、コムフレンドは長野県駒ヶ根事務所へ移転しました。



「SmartNav 4」購入した時

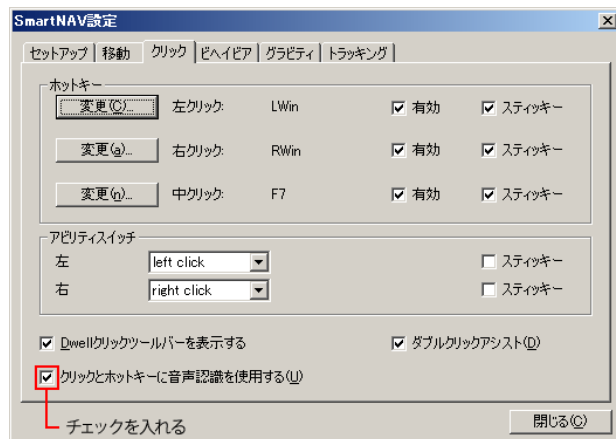
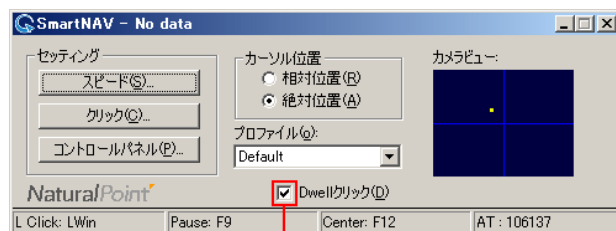
そして、現在使用している、その後継版がアメリカ Natural Point 社の「SmartNav 4」というハンズフリーマウスです。当時の購入価格で 6 万 5 千円と高額なので、市の助成制度を利用する為、福祉課での企業の申請登録終了後に購入。実費もありませんでした。残念ながらこの製品も 2 年前に生産中止となっていますが、大手の通販で取り寄せる事が出来るかもしれません。

パソコン画面の上にモニターカメラを取り付け、顔の額や顎などに特殊な専用シールを貼り、顔の動きにカメラがセンサーとして反応するので、シールを追いかけてカーソルが移動します。



「SmartNav 4」起動中のカメラ

何度か額にシールを貼ってパソコンを操作したところ、一つ驚いたのは、空気の気流にも反応していた事です。周りを見渡し、扇風機の風が身体に当たっている事に気づきました。目には見えないエアコンや扇風機の気流をセンサーが感知し、カーソルが怖いくらい小刻みに動くのです。カメラと連動している USB プラグをパソコンから抜く事で収まりました。起動後は、カメラが接続されていなくても、カーソルはトラックボールに反応します。以下のセッティングで不具合もナシ。



それを幾に、起動後はプラグを抜いています。今はカメラとシールを使わず、トラックボールの方だけで操作しています。



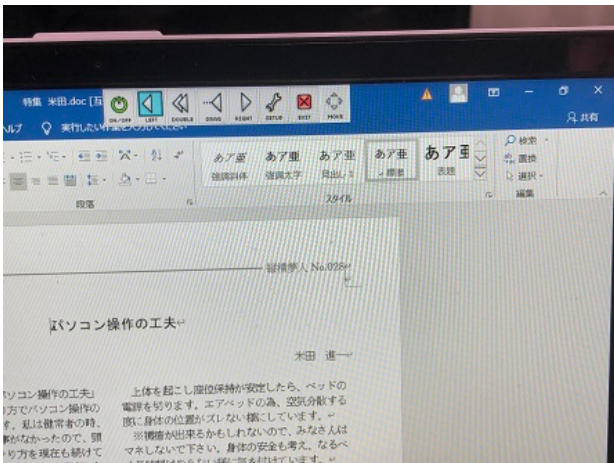
モニターカメラはほぼ不要

さらに、SmartNav4 に付属の「Dwell-Clicking」というソフトを使えば、左クリック、右クリック、ダブルクリック、ドラッグ、ウィンドウの移動、などの操作を完全にハンズフリーで使うことができます。クリックパレットを立ち上げ、入力したい文字の上にカーソルを合わせると、数秒後にクリックする物です。マジックカーソル 2000 との違いは縦か横かだけです。

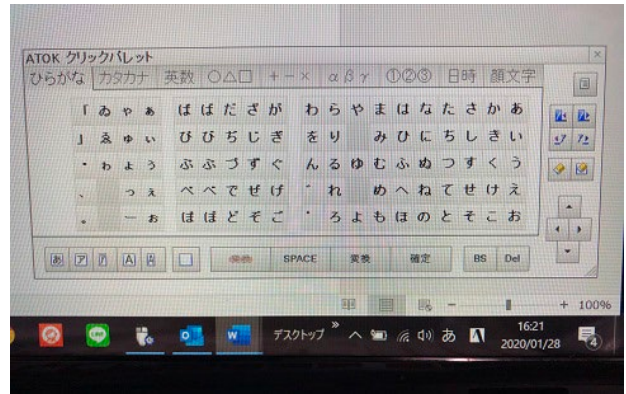


「Dwell-Clicking」の配置図

私は、画面の一番上の中央部に Dwell-Clicking を配置して、メールや原稿を執筆する時に活用しています。休憩や使用しない時は、左端のスイッチを off にすれば、他の機能も使えなくなります。



画面上に Dwell-Clicking を配置



ATOK クリックパレットの文字配列図

またトラックボールにも一工夫し、左ボタンに 1 円玉を両面テープで貼り付けていて、若干早くクリックしたい時に唇で押すことができます。右は貼り付けていませんが、特に理由はありません。

ネックなのは、入力する時間がかかる事、首の疲労が酷い事、老眼になってきた事、そして 13 年以上やり慣れていても、作業が終わればとてもグッタリします。最近では、文字の焦点が合わなくなり、凄く年を感じて来ました…。



左ボタンに 1 円玉

時には厄介な事もあります。中年のおっさんは皮脂が多く、ボールが触れる部分に脂が溜まり、反応しない事もあります。パソコンを長く愛用する為に、毎日とはいきませんが、精密機器なる物は、タオルやウェットティッシュ、綿棒で細かな掃除も心掛けています。同じ製品を使ってもらえたら、手入れをお忘れ無く。

生活におけるネット環境ツールアイテムとしてパソコンは欠かせないので、大事に使っていきたいと思います。

特集

私のパソコンの使い方

土田 浩敬

1、はじめに

こんにちは、兵庫頸髄損傷者連絡会の土田浩敬です。みなさんも、パソコンを使用する時に色々な工夫や知恵を出して、されていると思います。私はかれこれ 13 年間、今回紹介する方法でパソコンを使用しています。こんな方法もあるんだと、知って頂けたらと思います。

2、パソコンを始めるにあたり

パソコンを使用するにあたり、身体状況により、操作方法も違ってくると思います。私は、第4番頸髄を損傷したことで、両手両足が完全に麻痺しています。そのことから、パソコンを操作する手段が限られてきます。ロマウスといって、顎でカーソルを操作する方法や、ほっぺたでトラックボールを操作する方法、音声入力があります。いろいろ試した結果、一番使いやすかったマウススティックを口でくわえて、トラックボールやキーボードを操作することにしました。ただ、キーボードは机等に置くだけではキーが押せず、少し手前に起こすよう角度を付ける必要があります。

3、パソコン台を作ろう!!

私は、キーボードに角度をつけるため、ホームセンターへ材料を探しに行くことにしました。理想のパソコン台は、コンパクトで付け外しが可能、それでいて使いやすいというものでした。付け外しが単純で、誰にでもセッティングしてもらいやすくするために、材料を出来るだけ少なくしようと考えました。A4サイズのプラスチック板にL字のステーを両面テープで張り付けて、さらに木材とステーを使って、テーブルに差し込めるように工夫しました。想像通りの仕上がりに私は大満足。使ってみた感想は、パソコン台を 45°に傾けることで、キーボードでマウススティックを打ちやすくなりました。あと、トラックボールを置く台は、ミニすのこを丁度いい大きさにカットして、蝶番を使って折り畳めるようにしていま

す。最後に、マウススティックを置く所は、大き目の洗濯バサミを代用することで、使いやすい高さや角度になりました。



パソコン台横からの図

4、まとめ

完成したパソコン台は、取り外しがしやすくコンパクトで使い勝手が良いものが出来ました。今回洗濯バサミを代用してみて、生活の中に沢山のヒントが散りばめられているように感じました。

生活に必要なものが便利に使用出来れば、もっと快適な頸損ライフに近づくとと思います。もしこのパソコン台に興味を持たれた方は、気軽に連絡ください。



パソコン設置の図

活動報告

第21回 兵庫県総合リハビリテーション・ケア研究大会 参加報告
 障害者就労の明るい未来をめざして
 ～プライドをもってはたらくために～

三戸呂 克美

2020年2月15日(土)兵庫県民会館において標題の大会が開催された。今回は就労、仕事と言った大きなテーマであったが、演者の話も現場で実際に活動されている人であり、内容も分かりやすかった。しかし、今回の発表は当事者自身の声ではなく、取り巻く支援者や取り組んでいる行政の担当で、成功例に特化されるといった状況の発表であった。もちろん、現状はいろいろな苦労や葛藤もあったことでしょう。特に、受け入れる企業の知識不足や、支援者とのコミュニケーション不足なども今後の課題として挙がっていた。



ちなみに、障害者には①身体②知的③精神(発達障害を含む)があり、障害種別での就業率には変化したことがある。

- ・2000年(平成12年)
 身体：67.9%、知的：26.1%、精神：5.7%
- ・2018年(平成30年)
 身体：26.2%、知的21.1%、精神：47.0%
 と、精神が大きく伸びている。(配布資料より)

我々に関係する項目もある。頸損者の就労はテレワークなどを早くから取り入れ、在宅就労として定着している。他方、出社の形態をとれる人は少なく、移動には制約があり就労をあきらめざる

を得ない人もいる。解決策として、介護を受けながら働く仕組みをつくることである。

◆在宅勤務時間中の重訪の利用は否定的に解釈されている。が、そもそも定期的な体位変換、排せつ介助、見守りなどは日常生活の支援であって、働くことの支援とはいいがたい。

◆「介護給付」(重訪、同行援護、行動援護)については、制度の趣旨や人員・財源の制約などから「通勤、営業活動等の経済活動にかかる外出、通年かつ長期にわたる外出及び社会通念上適当でない外出」は対象外とされているが、なぜ、経済活動にかかる外出は介護給付の対象とならないのか。
 (配布資料より)



以上のように現制度を解釈し、各種の制度を活用して経済活動をすることで人間の尊厳を守り、生き生きとした生活を送ることが出来るようになる。

今回、参加して、障害者の就労には直接的、間接的に当事者が日常関わるのが少ない職域の人たちが支援にかかわっていることを聞き、将来に希望の光を見た会であった。

活動報告

第3回災害リハビリテーション支援研修会報告

米田 進一

去る2月8日（土）大阪急性期・総合医療センター（以下、略称「府立総合医療センター」と記す。）本館5階研修室にて、「第3回災害リハビリテーション支援研修会」が開催されました。二部構成で、前回までの振り返りと、今回は4名の方から報告があり、新たな情報が得られましたので、その内容を書いてみたいと思います。

第一部では、府立総合医療センターの塩谷 OT から、過去2回の研修会での意見「災害対策について知りたい」「避難先について知りたい」「避難所、福祉避難所について知りたい」等があげられました。その内容も踏まえられた今回、企業の支援態勢、行政や地域の活動、また障害者団体側から見た障害者の支援の在り方が、端的にまとめられて報告されています。

初めは、フィリップスジャパンの木下氏から。昨年、台風の被害で大規模停電が発生した千葉県で、試験的に「ANPY」を使用した事例の報告です。

「ANPY」は、停電した瞬間、端末に内蔵されたGPSから信号が発信され、位置情報や停電経過時間の把握ができるシステムです。同社員が所有するデバイスからスムーズに患者の安否確認が行えるので、呼吸器を使用する方への支援として、迅速に電源供給するという対応ができたそうです。今後の課題としては、保険適用になるよう国や医療機関との連携を図りたいという事でした。※今年3月から順次取り扱い開始予定だそうです。

次に大阪市危機管理室 地域防災力向上アドバイザーの山口氏。住吉区と阿倍野区の地域を担当され、行政の活動、自主防災組織の体制、地域の訓練状況、災害時避難所、在宅避難者、福祉避難所の現状と課題をお話しされました。

課題としては、大阪市内に550箇所の避難所を開設はできるが、1カ所あたり300名分の毛布しか用意されていない等の環境が整えられていない事、地域間でばらつきがある事。また、自主防災組織は、医療関係者・事業者・NPO 事業者・福祉施設の関係の方が、それぞれ連携をしていく事

が大切だと話されていました。

第二部に入り、ゆめ風基金事務局長の八幡氏から。全国各地の被災地域で、災害時の障害者の支援に特化して活動し、被災地障害者センターやボランティアのコーディネイトをされているそうです。相談支援センターで災害対策のノウハウを教え、ネットワークを作り、そこから得た課題を基にアドバイスする支援を行っています。避難所の物資や設備、設営など様々な視点から、行政のガイドラインを見直すべきだと指摘されていました。長年の経験で、「障害者は避難所で生活するという事自体が大変だ」という思いから、「数十年を振り返った経験を改善に活用していかなければ、日本の災害対策の変化がみられない」という指摘をされていました。



ゆめ風基金八幡氏の発表

最後に大阪医科大学リハビリテーション医学准教授の富岡氏から、災害時の対策プロジェクトの取り組みの中で、今後、同大学の学生も参加してもらい、様々な知恵を出し合う事を考えているそうです。また、「中学生や若い人材にも災害時の初期教育を施す事で、迅速な対応や柔軟に動いてもらう事が出来るのでは？」と、期待されているという事でした。バッテリーをドローンで運ぶ事や、医療・福祉関係者と一緒になって物資を配る事が出来たら良いのでは？という事をまとめとして述べられました。

私達に関わる事なので、来年も引き続き取り組んでいきたいと思っています。

会員報告

第13回愛音楽（アネラ）音楽祭

伊藤 靖幸

令和2年2月8日、「第13回アネラ音楽祭」に出場してきましたので報告します。「アネラ」とはハワイの言葉で「天使」を意味し、「愛音楽（アネラ）音楽祭」は障害者自らが企画、出演する音楽祭です。主催は沖縄県で音楽活動をされている特定非営利活動法人サポートセンターセントミです。会場はコザ・ミュージックタウン内のミュージックタウン音市場で、有名アーティストもライブを行う、演奏するには最高の場所です。今回のアネラ音楽祭は、ゴールドコンサートの予選ということで、いつも以上に気合が入ります。このゴールドコンサートは、障害者の自立について理解を深める目的で行われています。ほとんどプロと変わらないくらいレベルが高い音楽祭なので出演者のレベルが物凄く高かったです。

今回自分は、ブルースハーモニカ演奏で参加しました。演奏した曲は、Mel Torme の「COMIN' HOME BABY」という曲です。恐らくご存知の方は少ないと思いますが、ジャズのカッコ良さを表現できる曲で、自分に酔えるような曲です。是非皆さんも一度お聞きください。さて、曲が決まった事で練習を開始したのですが、困ったことがあります。それは、この曲のアドリブ！メロディーラインが3パターンしかなく、それが最初から最後まで続きます。その為、アドリブをたくさん考えないといけなくなりました。まだまだ音楽知識がポンコツの自分なので、まあ～苦労しました。アドリブを作ってはカラオケ音源に合わせて、また作ってはカラオケ音源に合わせて…。何回も試行錯誤を繰り返し、その結果アネラ音楽祭半月前に全てのアドリブがなんとか決まりました。限られた時間でしたが、出来る限りの練習を行いました。

今回、開催地が沖縄県だったので、伊丹空港からANAの飛行機で沖縄県へ行きました。いつも通り電動車椅子から機内用車椅子へ移してもらい、移動して機内へ。そして機内用車椅子から座席へ移してもらいました。ここまでは、いつもと同じなのですが、今回いつもと違うことがありました。

それが、この身体を固定するためのベルトです。



固定した状態

このベルトがいつから使われるようになったのかは分からないのですが、サポートベルトのベストタイプで、身体がしっかり固定され、飛行機移動での首や肩の痛みがかなり軽減されました。おススメです。無事に沖縄に着き、宿泊先に移動。明日のため、早めに横になったのですが、体温調節がうまくいかずほとんど寝ることが出来ませんでした。

8日朝、朝食もそこそこにレンタカーに乗り込もうとした時、まさかの出来事が起こります。バッテリーが上がってしまい、リフトが動きません。そこにいた3人は軽いパニック！レッカーサービスに電話したが、来てはくれるが土曜日ということもあり、集合時間に間に合いません。本気（マジ）でやばい（汗）あっ汗出んかった（笑）ネットで車関係の店を探していたら、めっちゃ近くに外車のレンタル屋があり、藁にも縋る思いで相談に行くと…快くOKのお返事が。車を近くまでもってきてもらい、電気を分けてもらいました。無事にエンジンもかかり、出発することが出来ました。今回はたまたまラッキーが重なり事なきを得ましたが、一步間違っていたら音楽祭に参加することが出来なかったかもしれません。皆さん、アクシデントがあっても最後まで諦めずに乗り越えてください。諦めたらそこで終了ですよ（笑）無

事？に出発して、会場であるミュージックタウン音市場にギリギリで到着しました。まず、急いで主催者であるNPO法人サポートセンターセントミ代表の我如古盛健さんにご挨拶。集合時間ギリギリだった割には、出演者はちらほら。これがウチナータイムというやつか(笑)今回、出演者は15組で、自分の出番は11番。まあ～順番的には早すぎず、遅すぎずいい順番。次の集合時間を聞いて昼食。しかし、体調不良と緊張であまり食が進まず、開始時間までゆっくりと休みました。そして、13:00からアネラ音楽祭開催。ゴールドコンサートの予選ということで、出演者の皆さん気合が入りまくります。1組、1組と出演者の演奏や踊りが進んでいきます。そして、6組目が終わったところで、呼ばれました。相変わらず痙性は続いています(笑)9組目、10組目、もう覚悟を決め…舞台に出ます。介助者にブルースハーモニカをセッティングしてもらい準備完了。大きく深呼吸して、カラオケ音源スタートの合図をしました。最初の1音が一番緊張しましたが、最初の1音がうまく出せた後は練習通りの演奏が出来ました。



本番

演奏終了後は、やりきった感があり、清々しかったです。今出来る限りの演奏は出来ました。さて、後は結果です。待っている時の気持ちは、まさか自分は選ばれないだろうなあ～という気持ちともしかしたらっていう気持ちでドキドキしていました。そしてそして、「審査員特別賞…ヤスイイベントさん！」ありがたいことに審査員特別賞を受賞することが出来ました。ただ、嬉しい反面悔しさもありました。なぜかという、最優秀賞である愛音楽(あねら)賞ではなかったからです。今回、愛音楽(アネラ)賞はjahli(ジャリ)

さんが受賞しました。jahli(ジャリ)さんのパフォーマンスは、本場ジャマイカで鍛えられただけあって、レゲエの神様「ボブ・マーリー」を彷彿とさせる歌でした。



jahli(ジャリ)さんと

今回、結果とは関係ないですが嬉しい出来事がありました。スペシャルゲストでKiroroの玉城千春さんが来られていました。知っているかなあ～？30代である自分にとっては、青春時代によく聴いていた思い出があります。そんな憧れの方に写真を撮ってもらうチャンスが！全員の演奏が終わり、審査するため動いたその時に声を掛けました。そしたら快く対応してくださり、写真を撮ってもらいました。嬉しかった～！



玉城千春さんと

今回の結果は、有難く受け止めたいと思います。ただ、この結果に満足することなく今後も日々精進していきます。

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！最後に第13回アネラ音楽祭にお手伝い、協力して下さった方々本当にありがとうございました。

連載

お店めぐり「JICA 関西食堂」

橋 祐貴

今後の機関誌の内容をどうしていこうかという話しの中で、「今までに行ってみた店の紹介記事を書いてみては？」と提案があり、今回から私が訪れてみておすすめだった店を紹介することになりました。「さて、どの店を紹介しようか？」といろいろ考えてみましたが、新型コロナウイルスの広がりの中、人ごみの中に出かけるのはリスクが大きいので、今回は自宅の近くで私がよく行っている「JICA 関西食堂」を紹介します。ちなみに私が訪れたのは3月の初めでしたが、3月末より新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、当面の間休業しています。

JICA 関西食堂は HAT 神戸にある国際協力機構「JICA 関西」の1階にある食堂です。JICA の職員以外の一般の人でも利用でき、平日昼は近隣の会社員などで賑わっています。近くに兵庫県立美術館や人と防災未来センターもあるので、週末も利用客は多いです。また、昼だけでなく夜も営業しています。JICA の職員は世界中から来ているので、職員さんのグループが利用している時は外国語が飛び交い、ちょっとした旅行気分を味わえます。

店内はゆったりとしたレイアウトで座席数も100席ぐらいあるので、電動車いすでも「混んでいて利用できない」ということはまずないです。テーブルは、私の車いすで使いやすい高さです。メニューはうどんや丼のような通常の食堂メニューもありますが、様々な国籍や宗派の人が利用するので、ハラール料理やベジタリアン向けの料理も用意されていて、カレーだけでもビーフやポークなど数種類あり、ライスかナンまで選ぶことができます。どのメニューにしようかいつも迷ってしまいますが、せっかく JICA の食堂に来たのなら、月替わりエスニック定食をお勧めします。月替わりエスニック定食は世界の開発途上国の料理のプレートで、毎月取り上げられる国が変わるので飽きません。世界中の国が取り上げられますが、開発途上国の多いアフリカや中南米の国がよく取り上げられているように感じます。

ちなみに私が訪れた3月は桃の節句にちなんで「世界の桃色料理」というテーマで、各国の桃色の料理のプレートでした。テーブルに置いてある説明パネルによると、3月8日は国連が1975年に制定した「国際女性デー」なのだそうです。このパネルにはエスニック定食の内容についての説明も書いてあるので、毎回食べながら見えています。今回はそれほどドクセのある料理はありませんでしたが、エスニック定食はどれも日本人でも食べやすいようにアレンジされているので安心です。なかなか街中で食べることができない国の料理が気軽に楽しめるのはいいですね。

残念ながら今はむやみに外出できない日々が続いていますが、コロナウイルスが落ち着いたら、県立美術館を訪れたついでにエスニック料理を楽しんでみてはどうでしょうか？



3月のエスニック定食

- ① プカ・ピカンテ（ペルーの料理）
豚肉とジャガイモのビーツ煮込み
- ② セボーヤ・エン・エスカベージェ（メキシコの料理）
赤玉ねぎのピクルス
- ③ ドマテス・チョルバス（トルコの料理）
トマトスープ
- ④ 雑穀入り桃色ごはん
スリランカ・ベトナムで食べられる赤米を白米とミックス
- ⑤ あんみつ
桃色の牛乳寒とあんこ

連載企画

恋旅 NO7

Hello my friend

竹村 美紀子

連載企画名は恋旅なのに、このところなかなかそれに関連したことが書けていないように思います。なんかちょっと恥ずかしいなあ、読んだ人はどう思うのかなあ、など考えてしまうのです。今回は、少しは関連しているかなあと思えることを書いてみますね。

皆さん、ノーリフトケアって聞いたことありますか？抱えない介護、ですね。恐らくこれを読まれている方たちはご存じの方が多いのではないかと思います。なんか聞いたことあるよ、なんとなくは分かるよって方もいらっしゃるのではないのでしょうか。私は、今年に入り、NPO 法人ぼしぶるのノーリフトケアの研修などにも参加させてもらい、介護する側、してもら側において考え方や方法などについていろいろと学ばせてもらっています。私は頸髄を損傷し車いすでの生活になって、もう 30 年！です。ありとあらゆる場所、シチュエーションで、ありとあらゆる人たちに、何度抱えてもらってきたか数え切れません。正直言うと、それは今も、例えば美容院や歯医者さんなどに行ったときなんかは継続中なのです。だけど今は日常のいろんな場面でノーリフトケアについて考えるようになりました。そんなことを考えながら過去のいろんな出来事も思い出したりしました。今回はそのうちの一つをお話します。

またアメリカにいたときの話です。当時、とっても仲が良かった友人のケビンと、ケビンの親友のグレッグって男の子と、よく 3 人で一緒に遊んでいました。一緒に行きつけのピザ屋さんに通ったり、映画を見に行ったり。グレッグはウォーターポロという競技の選手で、私とケビンは一緒に練習や試合も見に行っていました。顔もキュートだったので女の子たちからもかなり人気があったみたいです。私はただの友達だったけれど、よく一緒にいたのでその子たちの視線が怖かったです。まあ気にしていなかったんですけどね。こ

のグレッグの私の抱え方というか持ち方が時々変だったんですよ。なんで“持つ”なのかと言うと、女の子が片腕でお人形さんとかを持ってる感じって分かりますか？そんな感じで“持つ”んです。足ぶら一んです。いや、主に片方の手をフリーにしておきたい時とかなんですけどね。絶対しんどい持ち方ですよ。それに、抱えてたら作業が辛いときは、人形をちょっと横に置いておくかのようにその辺にポンと置くんです。私はそんな変なグレッグの感覚も面白くて大好きでした。グレッグの家はエレベーターのないアパートの 2 階、ケビンの家は平屋だけど入り口が階段でした。どこでもよく気軽に持って上がってもらっていました。ケビンはと言うと、年中ダイエットをしているけれどとっても大きい人なのです。私はケビンとの方が親しかったので、二人でもよく一緒に出掛けていたのですが、ケビンはいつもまず私を一回自分のお腹の上に乗せて、そのまま運ぶ感じでした。ケビンが私の後ろに立つと頭を休める枕が出来ます。私はそれにもたれるのが好きでした。

2 年近く、3 人でよく遊びました。でもお別れの時が来ました。グレッグが実家のあるロサンゼルスに帰り、その後、2 年間ブラジルへ行ってしまったことになったのです。グレッグの家族や友人が集まるお別れパーティーに招待され、私とケビンは車で片道 2 時間くらいかけ最後にグレッグに会いに行きました。そこではグレッグはたくさんの地元の友人らに囲まれていて、私もケビンもあまり話せなかったけれど、最後、二人でグレッグに笑顔でグッバイとグッドラックを祈り、その場を後にしました。帰りの車の中で私は大泣き。でもケビンも同じように泣いていました。ケビンもずっとグレッグのことが好きだったのです。ケビンは今でも私の大切な友人です。その後、私にはちょっとした試練が訪れ、苦しい出来事があったのですが、ずっとサポートし続けてくれました。これについては、また機会があればお話ししますね。

おわり

リレー連載

Road to Paralympic

第11回 北条鉄道 法華口駅

土田 浩敬

1、はじめに

こんにちは。今回は、兵庫県小野市の粟生駅から兵庫県加西市の北条町駅までを結ぶローカル線、北条鉄道に頸損者4名、介助者4名で行って来ました。北条鉄道は太平洋戦争以前に作られた、古くからあるローカル線です。大正時代に建てられた木造駅舎は、現在もいくつか残っていて、その中でも法華口駅（ほっけぐちえき）について報告します。

2、法華口駅

そもそもなぜ、法華口駅に行こうと思ったのか。法華口駅があるのは、兵庫県の南部に位置する加西市にあって、周りにはのどかな田園風景が広がります。法華口駅は長い歴史があるみたいで、テレビでも紹介されたこともあり、また鉄道好きな方にも人気の駅のようです。駅舎内には米粉で作った美味しいパン屋さんもあるということでも、以前から興味がありました。

そして今回行ってみようということで、私の住む兵庫県三田市から、電車を乗り継ぎ、約2時間半かけて行ってきました。



北条鉄道に乗車中

その北条鉄道ですが電化されておらず、まだ汽車が走っています。汽車は床面が電車よりも高い

ことが多く、この北条鉄道も床がフラットではなく、ワンステップあって車椅子利用者にとっては高さがありました。ワンステップあるので、汽車の床が高くなってスロープの勾配は急になり、乗り降りが大変でした。急な角度のスロープを駅員さんに支えてもらいながら乗車しました。乗り降りするのに時間がかかってしまって、申し訳ないなあと思っていたのですが、駅員さんは嫌な顔一つせず、快く手伝って下さいました。発車時間が過ぎたのですが、融通をきかせてもらえるところは、ローカル線ならではのかなと思ひ、心が温まりました。ただ、電動車椅子4台が一両編成の車両に乗ると、かなり狭かったです。

木造駅舎の北条鉄道法華口駅。小さな駅ですが、木の温もりが感じられて、とてもノスタルジックな雰囲気のたたずまい。所々に100年を越す歴史を感じられます。平成26年に「国登録有形文化財」に認定されたようで、文字が右から記されたレトロな駅名標もいまだに現存しており、貴重な風景が随所に見られました。



法華口駅の看板

法華口駅には手作りパン屋「モンファボリ」（フランス語で「私のお気に入り」という意味）があります。地元の米で作られた米粉で焼いたパン生地は、外はほどよくカリッとしていて、中はふん

わりモチモチで食べ応え十分。米粉のパンってこんなに美味しいんだと、驚かされました。この米粉は、地元でとれる「野条穂」という品種らしく、兵庫県が誇る酒米「山田錦」の先祖である貴重な品種らしいです。具材にも、地元の食材を使って作られた惣菜パンからフルーツのパンまで豊富にあります。



こだわりの米粉パン

手作りスープやコーヒーもあるので、寒い日には身体があっただまります。歴史ある駅舎のなかに、おしゃれな広いカフェスペースがあるので、車椅子でもゆっくり過ごすことができました。そして店員さんも親切でアットホームな雰囲気。電動車椅子である私達を快く迎え入れてくださいました。100年以上の歴史がある、この法華口駅ですが外にはスロープがあったり暖をとれるスペースがあったりして、車椅子でも利用可能な駅でした。ホームは1つしかないの、エレベーターの有無は気にしなくても良かったです。

3、法華口駅周辺の様子

法華口駅周辺には、西国三十三箇所の第26番である、法華山一乗寺があります。しかし私達は、駅の近くに戦時中使われていた、飛行場跡地があるのを事前に知っていました。はじめ、飛行場跡地のことを聞いたときは、そんな場所に飛行場があったなんて想像がつかず、「どんな風景なのか見てみたい」という気持ちが膨らみました。

その飛行場跡地は、太平洋戦争中に使用された、鶉野飛行場跡（うずらのひこうじょうあと）。太平洋戦争中、旧日本海軍姫路海軍飛行隊が開設され、優秀なパイロットを養成するための飛行場だったようです。飛行場へ向かう途中にいくつかの

防空壕跡があり、それらが保存されているようでした。そこから少し坂を上ると、だだっ広い風景が広がりました。そこからまた少し歩いた所に、鶉野飛行場跡がありました。



鶉野飛行場跡

真っ直ぐに伸びた、滑走路らしいものがありましたが、パッと見た感じでは少しわかりづらかったです。ただ、立ち入り禁止のロープが張られていたので、ここが飛行場跡地なのかと、確認することができました。何も無いように見えたが、時間の経過でひび割れたアスファルト、真っ直ぐある敷地の端には伸びた雑草。来る途中に見かけた防空壕。昔この場所には飛行場があったのだということを物語っていました。

4、さいごに

田園の中、車窓から見える景色は、どこか懐かしくのどかな風景を感じることができます。北条鉄道は、自然が豊かでとても気持ちの良いローカル線です。12月初旬でしたが、紅葉もまだ綺麗でした。田植えの季節や紅葉が最盛期の頃に行くと、とても綺麗だと思います。

駅員さんの対応も、親切に手伝ってもらえたのと、法華口駅舎にあるパン屋さんも、ローカル線ならではの温もりがありました。北条鉄道沿線は、100年以上の歴史に思いを馳せることが出来る、数少ないローカル線の1つではないでしょうか。兵庫県の良い所を、また一つ知ることが出来ました。

赤尾広明さんとの思い出

大阪頸損連絡会会長の赤尾さんが亡くなった。訃報を聞いた時「なんで?」「どうして?」赤尾さんなの、としばらくは受け入れることができませんでした。大阪頸損の新年会では同じテーブルだったのに。

赤尾さんと言えば「お肉大好きな人」を思い出します。岐阜で頸損連絡会の大会があったとき、帰りにお土産を買うからと言ってショッピングモールに行きました。別行動をすることにし、再度出会ったときは「飛騨牛のステーキ店」の前でした。やっぱりか、と思うのは僕だけでしょうか。そして極めつけは、焼き肉の本場韓国に行きました。2007年の9月です。DPIの世界大会が韓国で開催されました。それに大阪、兵庫から頸損者が大勢参加しました。その時の状況を写真で語ります。

三戸呂克美



D P I 世界大会会場にて(韓国)



階段昇降機利用(韓国)



旧王宮(韓国)にて



韓国の仲間との1枚

まるでチャングムの世界に入ったように歴史ある建物(王宮)を見学しました。写真はたくさんありますが、どれから載せようと思案して選んだのがこれらの写真でした。ご冥福をお祈りいたします

参りました。突然いなくなるものだから、いろいろと相談したいことがあったのにできず仕舞いになっちゃったじゃないですか。昨年12月15日に開催した兵庫支部の定例会に来てくれたときには元気そうだったじゃないですか。11月2日の人工呼吸器シンポジウムに来てくれたときも、いつも通りの様子でしたよね。最近、赤尾さんがいるのが当たり前だったので、顔を合わせても月並みな会話しかしませんでしたね。今さらながらもっと話しておけばよかったと後悔します。私のような人は多いんじゃないかな。赤尾さんの歌うスピッツの『チェリー』が好きでした。出しづらい声を目いっぱい出して気持ちよさそうに歌う赤尾さんが好きでした。聞き取りづらかったけど、あのハスキーボイスも好きでした。2010年の全国総会・京都大会終了後に行った東本願寺のこと覚えてますか？あのとき「ひとり暮らししたい」ってお願いしていましたよね。そこから3年後にひとり暮らしができてよかったですね。願いが叶いましたね。でも「彼女がほしい」という願いは叶いませんでしたね。肝心なところで勇気が出せず、そんな弱気な自分を自分で励ましているカワイイあなたが好きでした。

実感はないけれど、それでも言うておかなければいけないんですよ。いつかまた会えると思います、それでもひとまずは『さようなら』。

宮野秀樹

私が、赤尾さんと初めて会ったのは「しあわせの村体験合宿」でした。初参加だった私は、冷や汗が流れるぐらい緊張をしていました。それに気づいて、赤尾さんが「みんなおるから、安心したらいいよ。」と声を掛けてくれました。兄貴ってオーラが出ていました。しあわせの村体験合宿後から、シンポジウムなどでも会う機会が増え、そのたびに「いつでも連絡してきてよ。」と気にかけてくれていました。赤尾さんのまわりには、いつもたくさんの仲間がおられました。誰かのために動き続けられているイメージがとても強いです。またグルメ通の赤尾さんに、何度か食事に誘ってもらい、ラーメン、焼肉など、とびっきり美味しい店に行くことができました。また行こうねと約束をしたのですが、なかなか予定が合わずに行くことができませんでした。そんな中、大阪大会が決まり、赤尾さんから直接電話がありました。実行委員として助けてほしいとの内容だった。「わかりました。」と伝えると、すごく喜んでくれました。大阪大会も無事に終えることができ、ゆっくり食事に行こうと約束したのですが、約束を果たすことはできませんでした。ただ後悔するばかりです。赤尾さん、これからも見守っていてください。ありがとうございました。

島本卓

赤尾さんと初めてお会いしたのは、平成21年、舞洲での宿泊体験合宿でした。初めての宿泊ということで緊張していましたが、お互い音楽が好きなことが分かり、すぐに意気投合しました。そして、一人暮らしをされている事や、ご自身で事業所を立ち上げられ、活動されていることを聞いて、自分でもやりたいと思うようになりました。まだ、私は夢を夢は半分しか実現していませんが、そんなきっかけを私にくれたのはあなたでした。尊敬する先輩です。家を訪問させて頂き、人生のアドバイスを頂けたことは一生の思い出です。本当にありがとうございました。

謹んでご冥福をお祈りします。

伊藤靖幸

初めて赤尾さんとお会いしたのは頸損連絡会に入会した 2007 年の 2 月、明石生涯学習センターで行う市民公開講座の下見の時でした。電動車椅子に乗っておられ、映画やライブが大好きで、頸損の方の中でも落ち着きがあり、紳士的な印象を受けました。話し方も優しい口調で、誰もが信頼できるリーダーぶりを発揮し、時にはご意見番という今まで出会った事のないタイプの方でした。特に印象に残っているのは、2008 年の全国大会の大会委員長を務められ、多くの頸損者の仲間に影響力がある発言をされていた。

赤尾さんは私と年が近く、色んなアドバイスを頂き、自分も何処か目標に掲げた第一人者として慕っていた大先輩でした。これからも多くの事を学びたいと思っていた矢先、訃報の連絡を受けた時は、本当にショックでした。

赤尾さん、あなたに出会えた事を誇りに思います。今後の活動も天国から見守っていて下さい。ありがとうございました。またお会いしましょう。

米田進一

赤尾さんとは頸損連のいろいろな行事でお会いすることがあり、「一人暮らしもしているし、積極的に活動していてすごい人だなあ」と思っていました。なかなかお話しする機会はなかったのですが、昨年末の定例会の時に私の電動車いすの話題で喋ることがあり、「これからもいろいろお話ししたいな」と思っていたところでの突然の訃報に大変驚きました。もっといろいろなことを話したかったし、教えてもらいたかったです。

心よりご冥福をお祈りいたします。

橋祐貴

今から 9 年ほど前、頸損連のイベントだったと思います。何のイベントだったかは覚えていません。私はまだ、頸損の方たちと出会う機会も少なく、人見知りだったので誰とも話そうとしませんでした。誰とも話さなくてもいいやと思い、イベントが終わったら早く帰ろうと準備をしていると、赤尾さんから声をかけてくださいました。同じチンコントロールタイプの電動車椅子に乗る方を見かけたのは、これまで合わせて 4 人目でした。C4 レベルの頸損者と出会う機会が少ない私には、とても貴重な出会いでした。何を話していいか分からず、好きな音楽の話をしていました。偶然にも、赤尾さんも音楽好きということで、話が盛り上がりました。それからは、頸損連のイベントに行く度に、赤尾さんと話す機会がありました。音楽の話から始まったのですが、そこから普段の様子や、これまでの経緯なんかをお聞きして、人それぞれ色々な背景を持っていると感じました。私自身は 2012 年から一人暮らしを始めて、様々な所に行かせてもらう中で、大阪の役員会に出席するようになりました。そこで、毎月赤尾さんと出会うようになり、赤尾さんに出会うことが当たり前のようになりました。最近では、褥瘡や骨折に悩まされながらも、外に出られる赤尾さんを見かける度に、体調は大丈夫かなと心配していた矢先の訃報でした。赤尾さんから教えていただいたこと、赤尾さんを見て学んだことを自分の生活に活かしながら、赤尾さんの分まで悔いなく生きようと思います。赤尾さん、ありがとうございました。そして、お疲れ様でした。

土田浩敬

赤尾さんを知ったのは1993年。彼は私が運営するパソコン通信のネットワークに登録してきた。ハンドルは「ちび太」だったり「チビデカ」だったり。由来は聞いたけど、忘れた。背の低いひとだと思っていた。同じ頸損で電動車いすを常用しているということで、早々に頸損連へ誘うことになり、程なく彼は大阪支部に入会してきた。同じスポーツ事故で受傷、映画はよく観ているので話が合いそうに思えたが、1990年代以前の映画の話になると、途端に彼の未知の領域になってしまい、微妙な距離感がただよった。しかし、彼の提供するホームページ「車いすでシネマップ」（今は閉鎖）は大阪市近郊の映画館のバリアフリー情報としては秀逸だった。

彼と初めて会ったのは、1996年の夏頃に豊中で行われた大阪支部の役員会だったはずだ。そのハンドルから受けるイメージとは違う長身で、アメリカンフットボール経験者とは思えない細身の色白の男がそこにいた。ネット上では雄弁に語るちび太とは違い、穏やかで小声で話すギャップに不思議な感触があった。社会福祉の基礎構造改革に始まる介護保険闘争、交通バリアフリー法、身体障害者の支援費支給制度の導入の中で頭角を現してきた彼が、急遽空席になった大阪支部会長に推挙されたのは2003年9月。僕は「時期尚早」と反対したが、彼への支持者の多さに押し切られた。役職がひとを育てることに掛けてみた。僕の心配が杞憂だったことは、皆さんの知るところだ。

その後、改革のグランドデザイン、障害者自立支援法、大阪府の福祉改悪反対闘争などを先頭に立って引っ張って行ってくれた。京都支部、当時新しくできた兵庫支部の活動にもほとんど参加していた。兵庫支部が推し進めた中・四国地方の頸損者の開拓にもほとんど参加。四国中央市、広島市、倉吉市にも一緒に出かけた。いつしか彼は、大阪府の障害者運動の重鎮になっていた。

今でも居なくなってしまったことが信じられない赤尾さん、安らかに。

坂上正司



アサヒスーパードライ肥後橋



代表者会議の帰途・名古屋市営地下鉄桜山駅



四国頸損の集い往路・与島PA



関西テレビアナウンス室にて

<行事のお知らせ>

日 時	内 容
4/16 (木) ～18 (日)	バリアフリー2020
6/20 (土) ～21 (日)	しあわせの村宿泊体験合宿
10/21 (水) ～23 (金)	第47回国際福祉機器展 H.C.R. 2020
10/24 (金) ～26 (月)	第35回リハ工学カンファレンス in 北九州

バリアフリー2020

日時：2020年4月16日（木）～ 4月18日（土）10:00～17:00(延期により会期調整中)
場所：〒559-0034 大阪市住之江区南港北1-5-102 「インテックス大阪」
<https://www.tvoe.co.jp/bmk/>

兵庫頸髄損傷者連絡会

宿泊体験・しあわせの村合宿

日時：2020年6月20・21日（土・日） 宿泊は翌10:00頃まで
※本館1Fロビーに出来るだけ14:00迄にお集まり下さい。
場所：保養センターひよどり 〒651-1102 神戸市北区山田町下谷上字中一里山14-1

※新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、中止させていただくこととなりました。

第47回国際福祉機器展 H.C.R.2020

日時：2020年10月21日（水）～ 23日（金）10:00～17:00(開催中止)
場所：〒135-0063 東京都江東区有明3-11-1「東京ビッグサイト」
<https://www.hcr.or.jp/>

第35回リハ工学カンファレンス in 北九州

1. 大会名：第35回リハ工学カンファレンス in 北九州
2. 会期：2020年10月24日（土）～ 26日（月）（開催延期）
（延期時期）2021年秋を予定

*詳しい日程につきましては確定次第、協会ホームページ等でご案内いたします

3. 会場：AIMビル（アジア太平洋インポートマート）3階
4. 問合せ先：第35回リハ工学カンファレンス実行委員会
〒802-0803 福岡県北九州市小倉南区春ヶ丘10-4
北九州市立総合療育センター 地域支援室

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わせください。
入会申込書をFAXか郵送いたします。ホームページからの入会も可能です。

★カンパも受け付けています★ 兵庫頸髄損傷者連絡会の活動に是非ご協力ください。

振込先

郵便振替口座：00990—8—265974

口座振込名義：「兵庫頸髄損傷者連絡会」

ゆうちょ銀行 ○九九店 当座預金 口座番号0265974

振込名義：ヒョウゴケイズイソンシヨウシヤレンラクカイ

三菱東京UFJ銀行 明石支店 普通預金 口座番号4787703

振込名義：兵庫頸髄損傷者連絡会 会長 三戸呂克美

兵庫頸髄損傷者連絡会 事務局

〒669-1546 兵庫県三田市弥生が丘1丁目1番地の1 フローラ 88 305B

特定非営利活動法人ぼしぶる内

TEL 079-555-6229 FAX 079-553-6401

E-mail : hkeison@yahoo.co.jp HP : <http://hkeison.net/>

頸髄損傷って何？

人間の身体には、首から腰の辺りにかけて背骨といわれる太い骨があります。その背骨の中には「脊髄(せきずい)」と呼ばれる太い神経の束が通っていて、この脊髄は手や足を動かして運動したり、「暑い・寒い」や「痛い」などを感じたりする神経などがたくさん集まっており、すべて脳につながっています。この神経はとても大事なもので、1本でも切れたりすると手が動かなくなったり、足が動かなくなったりします。中でも脳に最も近い部分の神経のことを「頸髄(けいずい)」と呼び、その神経を損傷してしまうことを「頸髄損傷」と呼びます。その頸髄神経が切れてしまうと人間の体は大変なことになります。体が動かないことに加えて、温度を感じることができなくなり「暑い」「寒い」がわからなくなって「体温調節」をすることができなくなります。汗もかかなくなり、体の中に熱がこもります。痛みなども感じなくなるので、ジッとしていると体の一部が圧迫され、その部分に「褥創(じょくそう)」と呼ばれる、皮膚や肉が死んで穴が空く状態になり、放っておくと死に至る可能性もあります。

そして、頸髄損傷には損傷を受けた部位によって「やれること」「動く部分」の範囲が変わってくるという特長があります。首から下が動かない人もいれば、車椅子を自分でこぐことができる人もいます。自動車を運転できる人までいるんです。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めます。まずは聞くことが第一です。大抵の人は身体の状態を教えてくださいますよ。

～編集後記～

新型コロナウイルスの影響で、頸損連関係の様々な行事が中止・延期になってしまい、機関紙の内容を変更することも多かったです。影響が長期化するようだと、今後の紙面づくりにますます悩みそうです。

今号の特集では、「パソコン操作の工夫」をテーマに、それぞれの工夫について執筆してもらいました。また、新しい連載企画として「お店めぐり」が始まりました。コロナウイルスが落ち着いてからになります。出かける時の参考にしてもらえたら幸いです。(Y.T)

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』2020 春号 (NO.28)

2020.5.11.

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 橋祐貴

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