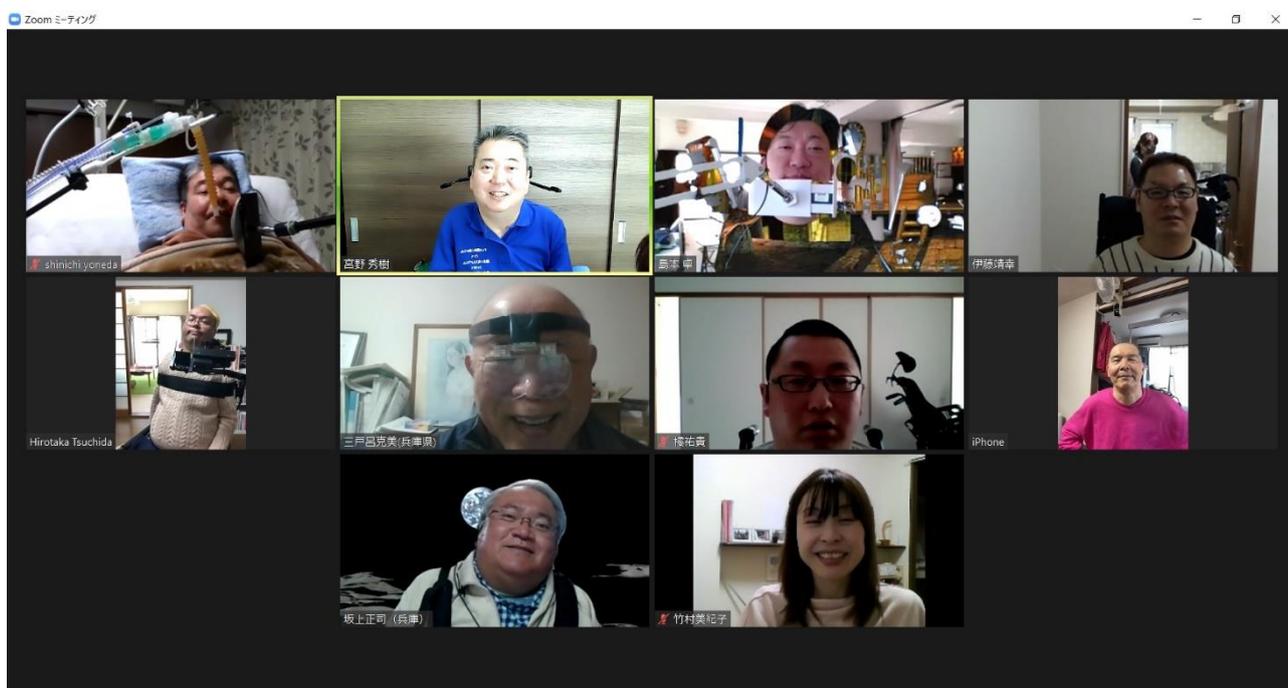


2021年2月15日発行

縦横夢人

2021年 冬31号



2020年11月14日 兵庫頸髄損傷者連絡会 オンライン定例会集合写真

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

年頭のご挨拶

三戸呂 克美

皆様、新年おめでとうございます。

昨年は新型コロナウイルスに翻弄され、落ち着かない毎日を過ごされた事でしょう。また、一向に変わらない状況の中、今年はどうなるのかと心配のまま過ぎていきます。そして、はげ口の無い日々が怒りがこみ上げます。現状は、怒りを抑えることができないほど多くの人は逼迫している状況が続いているのではないのでしょうか。

いったい、この怒りをどうすればいいのか、どこにぶつければいいのか、今は誰もが答えられないのが現状でしょう。

“それじゃ、どうすればいいのか”と聞かれても、きれいごとと思われるでしょうが、コロナ禍の状況で自分を見失う事なく生活していくことが、我々に与えられた生き方の一つであると思います。

しかし、コロナ禍の状況ばかりを嘆いていても我々を取り巻く環境に変化はありません。むしろ、現状にこじつけて要望や問題の解決が後回しにされる様なことが無いように注意しなければなりません。生活を良くする活動や運動は途切れることなく前進していかなければなりません。

今年も色々なイベントが予定されています。我々の活動も今までのやり方とは違った形の催しになるでしょう。Web 会議は、全国津々浦々までつながります。外出や移動が困難な人には便利なツールとなるでしょう。しかし、我々は Web 会議を求めているわけではありません。あくまでも方法論であり、求めているのは外出によるサービスであり、移動の保証です。自助、共助、公助を求める社会と総理大臣がおっしゃいました。しかし、その社会が崩壊をしたので新たな制度が出来たのです。

我々は、社会が、制度が変わろうとも必要なことは要求していかなければなりません。新型コロナウイルスから身を守り、「うつらない、うつさない」を心掛けて生活を送りましょう。

終わりになりますが、1 日も早くコロナが終息すること、そして、皆様の健康とご多幸を祈って年頭のご挨拶とさせていただきます。

もくじ

| | | |
|------------------------------|------------------------------|----|
| 特集『新型コロナの前と後』 | (島本卓、米田、土田、伊藤、橘、吉田、徳政、宇高)・・・ | 3 |
| 会員報告「近況報告」 | (宮野秀樹)・・・ | 17 |
| 連載「自宅レシピ」 | (島本卓)・・・ | 19 |
| 連載「Road to Paralympic」 | (伊藤靖幸)・・・ | 21 |
| 行事報告「リモート忘年会報告」 | (米田進一)・・・ | 23 |
| 行事報告「2020 年度兵庫頸髄損傷者連絡会定例会報告」 | (三戸呂克美)・・・ | 25 |
| 行事のお知らせ・入会案内 | ・・・ | 26 |



特 集

新型コロナの前と後

— 新型コロナウイルスが頸損者の生活に与えた影響とは —

新型コロナウイルスの発生と世界的な流行は、私たちの社会や暮らしに大きな影響を及ぼしました。もちろん頸髄損傷者も例外ではなく、生活の様々な場面で影響を受けています。その中には、頸髄損傷者ならではの影響や問題というのもあります。その一方で、オンライン会議の普及など、新型コロナウイルスを機に始まったものも数多くあります。

今回の特集では、「新型コロナの前と後」をテーマに、新型コロナウイルスが発生してから感染が拡大する前と後で、自分たちの生活がどのように変わったのかについて考えてみます。感染が拡大してから身の回りに起こった変化や苦勞したこと、それらの問題を解決するために行ったこと等、経験談や感じたことについて執筆してもらいました。

今回の特集を読んで、新型ウイルスが頸髄損傷者に与えた影響や今後の課題について考えてもらえたらと思います。

(橘 祐貴)

特集

コロナの前と後での生活の変化

島本 卓

新型コロナウイルス(以下、コロナ)の感染の広がりにより、私たちの生活は大きく変わったと思います。同時に「ストレスを感じるが増えた」、「ストレスと感じていたことが緩和された」など、個々によって様々です。私の感染予防対策を考えた場合、日常生活で電動車椅子を顎コントロールで操作しています。操作時にマスクを着けていると細かい操作がしにくいと感じることがあり、人が多くいるところ以外では着用できていません。そのような中でも、ヘルパーさんが「手洗い」「うがい」「消毒」「マスク着用」を心がけてくれていたおかげで、私の生活が維持できていると思うと感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます。

実際に私の生活のどの部分に影響がおよんだのか。また、対応の変化や工夫を取り入れたことで、感じたことを書いています。

○医療(通院)

私は現在、皮膚科、泌尿器科、内科、耳鼻科にかかっています(内科は2021年1月より往診利用)。コロナが広がる前は、各科の病院に定期受診と体調に応じて病院に受診していました。

私は一昨年の10月に褥瘡ができ、自宅で療養していました。療養中にコロナの緊急事態宣言が発令されました。皮膚科の先生が往診に来てくれたので、安心して自宅で療養することができました。長い療養期間ではありましたが、今年の6月に完治することができました。自宅療養を機に、泌尿器科の先生もカテーテル交換にきてくれました。療養を終えた現在も皮膚科、泌尿器科の先生が往診をしてくれています。皮膚科の先生から、コロナの影響が理由で受診が難しい場合に限り、オンラインでの診療を受けることができることを教えてもらいました。実際にオンライン診療をお願いしています。診療の受け方としては、先生は電話で対応をしてくれるので、まず、病院にメールで患部の写真を送ります。写真で症状を

診てもらい、説明を受けて、薬を処方してもらいます。処方箋は病院がFAXで送ってくれます。自宅近くの調剤薬局を指定し、処方薬を受け取りに行きます。体調を崩してもすぐに病院へ行けないことのほうが多いので、往診やオンライン診療で対応してもらえると安心です。

私のように重度の障害者が地域で生活していることを、地域の医療関係者に知ってもらうことは重要だと考えています。一人一人の障害の状態が違うことだけでなく、もちろん生活の環境も違う。重度の障害者が地域での生活を選択肢に入れるには、地域医療の充実が求められていると思います。

○外出&買い物

私の楽しみが外出で、その中で「旅行」「ショッピング」は外したくはない。しかし、外出に対する不安が多く、感染対策への不安もあり、「サポートを依頼された介助者は不安ではないか」「ウイルス対策が万全でないと思われてはないか」と考えてしまう。

コロナの影響前は、公共交通機関を使っての外出がとて多かった。県外にもいくこともありましたが、現在では県内というよりも他市に行くこともなくなり、自宅近辺ぐらしか行くことがなくなりました。でも、私にとって外出は楽しみであるため、近場であっても福祉タクシーを利用して目的地に行くことがあります。どうしても回数を利用するとお金の負担は大きいですね。

また買い物の場合、コンビニやスーパー、ドラッグストアなどの利用が今までの半分以下に減りました。そうなれば、デリバリーやネット通販など接触が少ない買い物が増えますよね。

私の場合はコロナの影響が広がる前からイオンネットスーパーを利用していました。でも買い物のだいたい味といえば、自ら売り場に行って食材を選ぶことではないだろうか。ネットスーパーでも特売(火曜日)品は購入できるが、肉や魚といっ

た鮮度が重要なものにあたっては、確認をしながら買いたいという思いがある。見て買うという楽しみが完全にできなくなったわけではない。ただ、混雑する時間帯をさけるなど様々な面で制限されながらになるので残念と感じるのです。どうしても必要な物を購入する際には場所と時間を決め、それ以外の所には寄らずに帰宅するようにしています。

○散髪

コロナの影響がでる前から、自宅の近くにある商業施設内にあるヘアサロンを利用していました。褥瘡の療養期間中に閉店となってしまう、今後、カットをどこでお願いすればいいのか考えました。もし、見当たらなかつたら坊主頭にする予定でいました。

知人を通じて、ヘアサロンのスタッフさんと連絡を取ることができるようになり、「出張でカットしてもらえないか」と相談をしました。快く引き受けていただき、自宅でカットをしてもらえることになりました。今まではカットに行くために天候や季節にも応じて、気にしながら行っていました。また、カット後の洗髪は、洗髪台が固定され高さの調整ができなかつたので諦め、夜、ベッド上で給水パットを頭の下に敷いて洗髪をしていました。洗髪するとさっぱりするのですが、洗い流すのがとても大変でした。この際、お店にある洗髪台をネット通販で探すことにしました。探した結果、お目当ての洗髪台が見つかり即購入しました。何と言っても良かったのは、電動車椅子に乗ったまま洗髪できることです(写1)。



車椅子に乗ったまま洗髪

この洗髪台を取り入れたことで、髪の毛がベッドに付着することもなく、きれいに洗い流せるだけでなく、毎日洗髪ができるようになったことで、頭にできている吹き出物が少しずつ治っていききました。

○After コロナの未来

オンライン会議、オンライン研修、最初は不慣れで困ることは多い。でも実践していくうちに慣れていくものです。多くの人がオンラインを使い始めているのだから、もうその流れに乗るしかないのかもしれないと思います。まさに After コロナの時代がもうそこまできているのかもしれない。オンライン化が進めば進むほど、コミュニティを強化することが重要になるはず。また、障害者の社会参加、就労についても大きな進歩を遂げたのではないのでしょうか。なぜなら社会参加、就労と聞くと「目的地に行く」というイメージが私自身にありました。オンラインを活用することで、自宅にいて相手と話せるということができのおかげで、時間を選びやすく、目的地に行くための移動について考える労力が減ったと思います。障害者の可能性が広がったのは確かですが、コロナ前であっても、少なくともオンラインを活用しようとは思わなかつたのだろうか。逆に周りにいる人たちのほうが、コロナの影響により PC 環境を整えたりすることが必須となり慌てたと思います。いつかこの先、オンラインを導入して良かったと思う場面が増えていくことが想像できる。新型コロナウイルスによって普及が急がれたオンラインですが、コロナ収束後も継続していくことで、コミュニティにも変化をもたらすのではないかと考えています。コロナの影響により、世界規模で多くの人が社会的距離を保ち、オンラインを経験したことで、これからの交流や働き方、ライフスタイルにまで、間違いなく大きな影響を与えていくことでしょう。

最後に医療従事者の方々のおかげで、私は日常生活を送ることが出来ていると思います。皆さんへの敬意、感謝を忘れずに、今私にできることに気を付けながら生活をしていきたいと思っています。一日も早いコロナの収束を心から願っています。

特 集

コロナの前と後で生活などがどう変わったのか

米田 進一

1. はじめに

2020年は一言で表すと「試練」の一年でした。令和になり二度目の昨年は、年始早々、中国から新型コロナウイルス（以下、コロナ）と言う恐ろしい病原体が世界中に感染者を出しました。日本にも感染者が増えていき、著名人が亡くなるという悲しい出来事もありました。今回の特集は「コロナの影響で生活がどのように変化したのか」今一度、振り返ってみたいと思います。

2. コロナ前

2020年は、東京オリンピック・パラリンピックが開催される年でした。日本中が希望にあふれ待ち望んだ年になる予定でした。経済も潤い日本中が盛り上がる事を期待していた年のはずでした。

しかし、テレビで2019年12月半ばから発生したコロナが徐々にアジア諸国から世界中に拡大した事により、想像も絶する辛い世の中になってしまいました。それはまるで映画「バイオハザード」のような世界が現実再現されたように感じました。コロナが、この先私達の生活に大きな影響を及ぼすとは、この時は全く思っていませんでした。

3. コロナ後

コロナが発覚した当初は、インフルエンザのような認識で、そこまで深刻になるとは思っていませんでした。ニュースで毎日報道されていくにつれ、中国から帰還した邦人の情報や、2月には横浜港に入港したクルーズ船から感染者が確認され、停泊している船内であつという間に感染拡大していく事に唖然としました。

感染すると二週間程の隔離を余儀なくされると知り、自主的にPCR検査を受けるにも検査を実施している病院が少ない事に不安しかありませんでした。このコロナで私が特に厄介と思うのは無症状な事です。本人に自覚症状が無く、知らない間に加害者にも被害者にもなり得る事です。経路不明でいつ感染したのか分からない事は、周

りの人にも迷惑が掛かることを意味します。

入院はおろか、どこの病院で診てもらおう事が出来るのか、どこに相談したら良いのか分かりませんでした。コロナがきっかけで亡くなる方も増えていき、ついに2020年4月7日に緊急事態宣言が発令されました。たまには気分転換で散歩をしたいと思いましたが、不要不急の外出は控え、数ヶ月間は自粛生活を送る事になりました。

生活面でも変化があり、必需品となるマスクやアルコールなど、消毒製品も品薄状態が続き、入手するまで家族も大変な思いをしました。



必需品となったマスクと消毒製品

重度訪問介護サービスを受け、多くのヘルパーさんが出入りする為、細心の注意を払い、家族をはじめ医療従事者にも協力をしてもらっています。手洗い・うがい・消毒・マスク着用・防護服（主に看護師）など、3時間に1回は部屋の換気も定期的に行い、多くの事に気を遣いながら日々を過ごしています。

私は呼吸器を使用しており、特に衛生面に注意を払う必要があり、月に一度ホースの回路交換、エアフィルターは半月に一度交換を行っています。通常であれば四ヶ月に一度、機械の点検に加え、毎月必要となる回路とフィルターも補充するのですが、それさえも出来ませんでした。

その間に予備も無くなり、回路とフィルターは消毒をしながら使い回しを余儀なくされました。

特にフィルターは空気中の埃を吸い込むので、本当は嫌で仕方ありませんでしたが、呼吸器使用者も皆が同じ状況なので私も我慢しました。



月一度交換するホース回路

医療用具を必要としている方は多く、数ヶ月後に回路とフィルターが届けられました。このような事態が続くと、次回もいつ届けてもらえるのかもわかりません。まさかこんな事になるとは想像もしていませんでした。



二ヶ月間使用した汚れたフィルター

コロナが発覚した時期が冬場だったので、数ヶ月経てば暖くなり、コロナ禍も終息し、元の生活に戻るものと安易に思っていました。

コロナ禍になってからは、頸損行事も集まる事が出来ない為、月に一度ある役員会はリモートで行う事にしました。以前から何度かリモートで行っていた事もあり、移動時間が無くなった事は良いのですが、家から出られない日が多くなってからは、ストレスも多くなりました。

その他に三か月に一度、「人工呼吸器使用者の集まり」、四ヶ月に一度の「ピアサポートの集い」も同様に、現地に行く事が出来ずリモートで行う

事になりました。

私は頸損で人工呼吸器を使用している為、呼吸器疾患という部類に当たります。

国内では未だワクチンも開発されておらず、まだ終息の目途が経っていません。もしかすると今年も現状が続き、終息に至るまで2年先、またはそれ以上先になる事も否定出来ません。

昨年末にまた新たな変異種のウイルスが入って来たというニュースがありました。変異種に感染した方も無症状でコロナと症状が似ていて、コロナより酷いという噂も流れています。これ以上新たな変異種が発生すれば、今より状況は悪くなるかも知れません。ワクチンを接種したとは言え、地球上には様々な人種が存在するので、必ずしも全員に効果が現れるとは限らないのではないかと懸念しています。

昨年末は最後の行事を湿っぽく終わらせない様にする為、忘年会だけは楽しく過ごそうと思い、リモート忘年会を開催する事にしました。リモートであっても思考を凝らせば楽しい時間を過ごせると分かり、とても良かったと思います。

この執筆中も1月半ばでありながら、第三波も落ち着くと思っておりましたが、その逆で感染者も全国的に留まっています。1月7日に二回目となる緊急事態宣言が発令され、私達が住む近畿圏内も13日に発令されました。医療が逼迫し崩壊間近まで来ているので、私達も更に我慢する必要があります。私達も今年の前半にはワクチンの接種を行えると思います。ただ接種にも副作用という新たな問題が出てきます。疾患がある方達に酷い副作用が起きないのだろうか？疑問にも感じます。ただただ何も無い事を祈るばかりです。

4. 最後に

今一番望んでいる事は一刻も早くコロナが終息し、元の生活を取り戻す事です。新たな変異種と言う脅威にも打ち勝つ医薬品の開発や、AIを活用した技術で世界中の人々に希望の光をもたらして欲しいと思っています。今回コロナ禍で家にいる時間が増えた事で、いかに“命”が大事かと言う事を考えさせられた事が唯一良かったことかな…と思います。まだ試練は現在も続いています。がんばろう！人類！

特集

コロナで得たものと失ったもの

土田 浩敬

1、はじめに

今回の特集はコロナ禍の中で、自分たちの生活がどのように変わったのか。コロナ以前と以後で、私たちの体験をもとに、みなさんにお伝えしようと思います。

2、未知のウイルス

日本国内でコロナウイルスが流行り始めた2020年2月頃。私はコロナウイルスのことを甘くみていました。インフルエンザや肺炎で亡くなる人の方が多いし、身の回りには感染者はいない。すぐにこのコロナ騒動も落ち着くだろう。自分は関係ない。そう楽観的に見ていました。大丈夫だろうと。

すると、みるみるうちにコロナウイルスの感染が広まり、あっという間に日本全国に広がりました。

大丈夫だろうと、考えていた外出予定は全てキャンセルしました。3月の末に予定していた海外アーティストのライブまでキャンセルに。そこから世の中に自粛が広がり、ちょっとした外出も控えるようになりました。

3、生活面の変化

生活していくうえで、変わったことがいくつかあると思います。それは、人によって変わる所は微妙に違うかも知れません。例えば、いつも電車通勤している人が、人混みを避けるために自転車通勤になったとか。頻繁に外食に行っていた人が、家で食事するようになったとか。家で食事をするようになって、食材を買いに行くようになったなど。生活スタイルが変わると、行く場所や行動が変わってきます。

私も色々と生活面が変わりました。私は普段から、スマートフォンや車椅子を操作するために、マウススティックを使うのですが、外出時にマスクをすることによって口元が塞がり、マウススティックが使いえなくなりました。マウススティック

が使いえないことで、今までになかった煩わしさを感じるようになりました。



普段使用しているマスク

みなさんもそうだと思いますが、会議や研修、イベントも全てオンラインに変わりました。オンラインになることで、移動をすることなく参加出来ることがメリットでもあります。また、私が感じているのは、オンラインの方が比較的意見が言いやすいように思います。まあこれは、時と場合にもよりますが、チャット機能もあるので便利だなと感じているところです。

あとは普段、携帯電話を家で使う時はWi-Fiを利用しているので、外出をしなければデータ通信費がほとんどかからず、月々の携帯電話代が安くなったという利点もありました。

生活様式が変わることで、メリットとデメリットはどちらもあると思います。

4、有効な時間の使い方

生活様式が変わったことで、今まで使っていた外出の時間、移動の時間などが必要なくなりました。それに伴って、新たな時間が生まれました。時間は有効に使いたいものです。コロナ以前は時間がなくて、やりたくても出来なかったことが沢山ありました。

まず初めに、断捨離。服や家電、食器を某アプ

リを使って、色々売っちゃいました。世の中、外出を自粛する雰囲気が高まっていた時だったので、家でネットショッピングしている人が多かったからでしょうか。出品した商品は、すぐに売れてしまいました。

次に模様替え。主に台所の模様替えをしました。介助者が使いやすいように、フライパンを壁に掛けて、食器類も配置を変えたりして、取り出し易くしました。



台所を模様替え

ただ、断捨離も模様替えも継続的にすることではなくて、目標に到達したら、ひとまず終わりになります。これから先、いつまで続くのか分かりませんが、続けられることを条件として出来ること。それを考えると、以前やっていた絵画と、いつも中途半端だった読書を続けたいなど。



加古川線を走る車両

絵画は本当に自分が描きたいもの、読書も自分が本当に読みたい本を読むようにしました。続け

られる事、そしてそれらが習慣になれば良いと考えました。

今のところ、毎日1時間ほど読書を続けています。読書をする時間を作って、本は読むようにしています。

絵画は毎日とはいきませんが、それでも以前に比べると、絵を描く時間が断然増えました。絵画の作品も、いくつか完成しましたので、これからも増やしていきたいです。

5、コロナの影響

私が一番コロナの影響を受けたのが、入院したことにより、ヘルパーが使えなくなったことです。諸事情で、12月の3週目から入院することになったのですが、コロナの感染を防ぐために、外部から病棟に入ることを禁止されていました。身内でも面会が出来ない状態でした。

緊急入院でヘルパーも使えないということと、慣れた環境ではないことに、不安に思うことは沢山ありました。ただ、ありがたいことに、いつも行き慣れた病院で、昔からお世話になっている看護師やPT・OT、医師やソーシャルワーカーなど、知り合いが多くて本当に良かったと心から感じました。私が体の身動きが取れないことで、細やかな気配りに、色々融通を利かせてくれました。

環境の違いで不便に感じた所もありましたが、それ以上に私の経験として、得るものが多い入院生活でした。健康体のありがたさ、人の大切さを肌で感じました。

6、まとめ

もしコロナが無かったら、私は日本の様々なところに足を運んでいたのだらうと思います。実際にその場へ行ってみないと分からないことも沢山ありますが、オンラインといった便利な物を知りました。そして時間というお金には変えられない物を得られました。ネガティブなニュースが大半のコロナウイルスですが、ポジティブな面も少なからずあることも、心に留めておきたいところです。

依然、猛威を振るうコロナは怖い存在です。このコロナで知り得たものを有効に使いながら、早く終息することを願って、私からの報告を終えたいと思います。

特集

新型コロナの前と後

伊藤 靖幸

2019年12月、中国の湖北省武漢で新型コロナウイルスのニュースからはや1年がたちます。この時は中国大変だなあくらいにしか感じてなかったのですが、あっという間に世界中で大流行してしまいましたね。この1年で私の生活がどう変わっていったのかを書いていこうと思います。

まず一つ目に、会議が対面式からリモートで行われるようになったことです。

今まで会議や打ち合わせは部屋を借りて行われていたのですが、コロナ禍で人と接触しないリモート会議などが頻繁に行われるようになりました。リモート会議で人との接触がなくて感染リスクを減らすことが出来て、メリットがありますがデメリットもあります。まず一つ目にインターネット環境が悪いと繋がらないことがあります。大人数で行えばそれだけ通信量が必要になる場合もあります。インターネット回線が遅い、パソコンスペックが悪いなどの理由で、リモート会議中に通信が途切れて繋がらない問題が出てきます。繋がらないことで会議の進行が止まります。また、復旧のために時間がかかってしまい、時間内に会議が終わらなくなります。二つ目に表情や雰囲気をつかみにくいことです。オンライン会議だと直接顔を合わせないので、お互いの細かな表情や雰囲気を感じ取りにくいというデメリットがあります。ちょっとした言葉のニュアンスの違いや誤解が生じることで、話がかみ合わないこともあるかもしれません。

これらのデメリットはあるかもしれませんが、やはりメリットも多いです。移動や場所の確保の負担を減らすことができます。また、脊髄損傷の身体により体温調整が難しいので、会議や打ち合わせなどで会場までいけないといけない時に、夏の暑い時や冬の寒い時は結構しんどいときがあります。でも、リモートにより自宅で会議や打ち合わせが出来るため、とても楽になりました。また、会議を開催する費用を削減できることも大きいです。

二つ目に買い物方法が変わりました。今までは、普通にスーパーに行って食材や日用品を購入してしていました。しかし、コロナ禍でなるべく人と接触をしないほうがいいと思い、ネットスーパーで買い物を始めました。ネットスーパーを利用することで人との接触は減り、感染リスクは大幅に減ったと思います。ただ、直接スーパーに行って品物を選ぶ楽しさや、いい品物を選定する目利きが無くなりました。

更にもっと大きなことを言うならば、外出することが減ることで重度障害者が人目に触れなくなり、自立する私の使命でもある健常者に周知してもらおう事が果たせなくなりました。これは非常に残念なことであります（涙）。

三つ目にマスク着用と換気、検温を行うようになりました。外出の時には必ずマスク着用します。それと訪問看護、訪問リハビリが来ている時にも着けるようになりました。



訪問リハビリ中

換気は出来る限り行っています。春と秋はまだいいのですが、夏は暑く体温が上がってしましますし、冬は体温が下がってしまい結構大変です。

検温については1日2回、朝と夜に行っています。行っている理由は、日々たくさんの介助者に入ってもらっているため、自分の体調をしっかりと把握するためです。また、もし体調不良があった

時にいち早く気づくためです。

四つ目に、ハーモニカを吹く環境の変化です。練習では、毎週のように市民センターに通っていたのが全く無くなりました。市民センターに通っていた理由は、思いっきり吹くことが出来たのと、音がよく響くなどの環境が、家よりも断然よかったからです。でも今では家での練習を余儀なくされています。家だと市民センターに比べて近所迷惑を気にして思いっきり吹けないし、音があまり響かないのでストレスを感じています。

また、コロナ前は、いろんなところに出向いて演奏する機会がありましたが、コロナ後は人前で演奏する機会が無くなり、自分の活動を多くの人に知ってもらうことが全くできませんでした。私自身が人前で演奏する事に感じている良さは、生音を聴いてくれる人に届けられるところにあります。そして、その反応で手拍子やアンコールをもらえた時の興奮や快感は、何事にも代えがたいものだからです。

でもこのまま、コロナの状況が変わらなければ、自分の音楽活動を広める方法を考えなくてはいけないとも感じています。私の頭の中には2つ浮かんでいます。それは、YouTubeでの動画アップと路上ライブです。私は音をきれいに届けたいという思いがあるため、機材の購入や動画編集のスキルが必要だと思っているので、出来るところから始めていきたいと思っています。なんやかんやで人前での演奏が一番という思いは変わらないですが…。



市庁舎コンサートの様子



アネラ音楽祭

この時の興奮と快感が忘れられない

誰もが経験したことがないことを経験した中で、今私は前のような生活に戻りたいという後ろ向きな考えではなく、with コロナという前向きな考え方でこれからの時代を生きていこうと思います。

特集

新型コロナウイルスの前と後

橋 祐貴

はじめに

新型コロナウイルスの発生と世界的な流行は、私たちの生活を大きく変えた出来事でした。本来なら、2020年は東京オリンピック・パラリンピックが行われていたはずでしたが1年間延期に。オリンピック・パラリンピック以外にも様々な行事が中止や延期になりました。頸髄損傷連絡会も全国総会等が中止になり、皆で集まる機会のない状態が続いています。夏頃にいったんは落ち着いていた感染者数も、寒くなるにつれて増加に歯止めがかからなくなり、年明けには兵庫県にも再び緊急事態宣言が発令され、いつになったら元の生活に戻ることができるのか、いまだにわからない状況です。

今回の特集では新型コロナウイルスの前と後での私たちの頸髄損傷者の生活の変化について取り上げることになっているので、私の身のまわりでの変化について書こうと思います。

気にはしていたけれど実感のなかった春先

2020年の年明けに中国の武漢で新型のウイルスが広がっているとニュースになっていた頃には、「いずれは日本でも感染者が出るだろうな」とは思っていました。2009年の新型インフルエンザの時も、メキシコで患者が出てから程なくして、日本でも感染者が確認され、神戸で患者が出た時は大騒ぎでしたが、翌年にはほぼ元通りの生活に戻っていたように記憶しています。そのため、新型コロナも「何か月かしたら騒ぎも落ち着くだろう」と軽く考えていました。2月上旬の災害リハビリテーション研修会やリハケア大会も予定通り開催され、私もそれほど気にすることなく参加していました。

しかし、国内でも感染者が徐々に出てきはじめ、政府が全国の学校を休校にすると発表したあたりで、「これはまずいことになってきた」と思うようになりました。その後、神戸でも感染者が報告されるようになり、政府から緊急事態宣言が出

されると、近所の美術館や商業施設の多くが休業や営業時間の短縮になりました。それまで私の自宅の近所では、18年ぶりに開催されたゴッホ展へ向かう人で賑わっていましたが、美術館が休館になったことで人通りがパタリとなくなりました。頸髄損傷連絡会関連の行事もほとんどが延期や中止になりました。

感染した時の不安から外出を控えるように

肺活量の少ない頸髄損傷者が新型コロナウイルスに感染すると、重症化するリスクが高いことは容易に想像できました。もし感染した場合は入院することになるとは思いますが、病床の利用率によっては自宅療養になるかもしれません。また、私が感染していなくても、家族やヘルパーが感染して濃厚接触者に認定される可能性もあります。「自分や周りの人が感染することで、介助者がケアに入ることが出来なくなるかもしれない」という不安がありました。調べてみると、「利用者が発熱した場合でも、十分な感染防止対策を前提として、必要なサービスが継続的に提供されることが重要」と厚生労働省から通達が出てはいますが、事業所からヘルパーの派遣を断られる可能性はゼロではないと思います。そうすると、私の生活は成り立たなくなります。

そのような不安もあり、緊急事態宣言が出ていた間の外出は控え、自宅と近所のスーパーとの往復ぐらいに止めていました。日常生活に必要なものは近所の店で大体揃うので、買い物に困ることはありませんでしたが、自宅で過ごす時間が増えたことで重度訪問介護の利用時間が増え、支給された時間内で収まるのか不安がありました。外出時の昼食は今まで外食が主でしたが、緊急事態宣言が出てからしばらくの間は店内で食べることは避け、近所でテイクアウトのできる店を探して利用していました。コロナを機にテイクアウトを始めた店が多く、車いすで入ることのできなかった店の料理も食べられるようになり、いろんな店

を探して楽しんでいます。外出時はマスクをするようになりましたが、顎で電動車椅子を操作するとどうしてもマスクがずれやすく、ずれにくいマスクを見つけるのには苦労しました。

ちょっとしたことでも気を遣う生活

ところで、私は半年に一回の頻度で整形外科を通院していて、4月下旬にも肺のレントゲン撮影と診察の予約を取っていました。ところが、通院先の病院でクラスターが発生して、一時的に外来診療が停止になってしまいました。予約日が近かったので病院に問い合わせると、私の通院日は予約の外来については通常通り行うとのことでした。訪問リハビリの事業所からは、「今はやめておいた方がいいのでは？」と言われましたが、訪問リハビリを受けるためには医師の指示書が必要です。指示書は半年ごとに書いてもらわなければならない、診察予約を取り直すにもかなり先まで予約が取れないので、予定通り通院することにしました。ちょっとしたことでも気を使わなければならない、「早く元の生活に戻ってくれ！」と強く思った出来事でした。病院だけでなく、商業施設等の入口でも体温を測定するようになりましたが、頸髄損傷の場合は気候によっては熱がこもってしまうことがあるので、体温を測定するときはいつも緊張します。

オンラインでの会合が当たり前

新型コロナウイルスの感染への懸念から、皆で集まって行く会合のほとんどが中止や延期になりました。その代わりに増えたのが、zoom等を使用したオンラインでの会合です。今までは会合を行う場所まで行く必要がありましたが、週末は移動支援のできる介助者を確保することが難しく、参加することがなかなかできずにいました。オンラインでの参加であれば、移動の問題はなくなり、自宅からの参加なので天候の心配もありません。ただ、会議の時間によってはヘルパーが入っていないこともあります。平日は長くても2時間もすれば次の人が来てくれるので、車いすのまま1人でいても問題ありませんが、休日は1人でいる時間が3時間以上あるので、会議のある日は実家から誰かに来てもらうことで何とか参加することができています。

オンラインでの会議で良いなと感じた所は、離れた場所にいる人同士でも、画面共有機能等を活用することで会議を円滑に進めることができるということです。電話やメールでのやりとりよりも相手の顔が見える分、お互いの意思疎通がしやすいと感じています。画面共有しながら会議を進めることで、誰かに資料をめくってもらう必要もなく、短時間であれば1人の時でも参加が可能です。その一方で、どこでもミーティングに参加できてしまうが故、今までよりも多くの会合に出席するようになりました。日によっては1日に複数の会合に参加することもあり、オンラインも良し悪しだなと感じることもあります。それでもこの新しいコミュニケーションツールの登場は、私たち重度障害者の社会参加のハードルを上げる大きな出来事だと思いますし、これからも活用していきたいと思います。しかし、オンラインだけでの会合が1年近くも続くと、「そろそろリアルで集まりたいな」という思いが日に日に強くなっています。

さいごに

新型コロナウイルスによって、私の生活も以前とはだいぶ変わりました。私をはじめの頃に思っていたよりも、このウイルスが社会や生活に与えた影響は大きかったです。世界中で治療薬やワクチンの研究・開発がすすめられています、ワクチンを打てば必ず感染しなくなるというわけではないですし、最近に変異種も次々と確認されているので、収束するまでにはまだまだ時間がかかりそうです。

今回の新型コロナウイルスで感じたのは、「地震や台風のような自然災害でなくても、今まで通りの生活を送れなくなることもある」ということでした。「今まで通りの生活を送れなくなる」という点では、新型コロナのような感染症の流行もある意味で災害なのかもしれません。もし新型コロナウイルスが落ちついたとしても、数年後にはまた別の感染症が出てくるかもしれません。自然災害だけでなく感染症にも備えておく必要があるでしょう。もちろん感染しないようにすることが大事ですが、「もし自分が感染した時にどうするのか」についてもきちんと考えていきたいと思っています。

特 集

コロナ禍ノムコウ

吉田 一毅

この原稿を書いている2021年1月、コロナウイルス感染拡大を防ぐため、再び緊急事態宣言が発令されました。正直、自粛は既に求められているのに、何でこんな事態になるの…との思いは拭えません。

個人的には自粛生活が無難に続けられているので、そのことについては幸いに思っています。

○長引く自粛生活

自粛生活の初め頃、前向きに…ポジティブに…と、気力を保っていたものの、長引くとやはり生身の人間です。気持ちも萎えてきます。前向きな言葉と裏腹に、マイナス思考にもなります。まさか、地上はこのまま、次々と変種する新型コロナウイルスに占領されるのではないか。遠い未来の人類は、地下都市に移り住んでいるのだろうか？これではまるで、幼少の頃に夢中になって観ていた昭和のアニメ番組ではないか。などと、ろくでもないことに思いを巡らしたりもしました。

そんな自粛生活ですが、今後も暫らく続くことは明らかです。ワクチンの普及にも時間がかかるようです（実際に受けるのはちょっと怖い）。いつかはこのコロナウイルスも、季節性インフルエンザウイルスの一つに数えられるかもしれません。そうならないかもしれませんが、コロナ後の日常は、元の日常と同じではないとも言われています。私たち頸髄損傷者は、コロナ後に、どんな日常を迎えることになるのでしょうか。

○不要不急でない外出

昨年、運転免許証の更新に行きました。人混みに入りたくないと思い、更新期間を3か月間伸ばす手続きを試みたものの、コロナは終息に向かうどころか、第2波が懸念される始末。仕方がないので、混雑する運転免許更新センター（以下、「更新センター」）を避け、管轄の警察署で更新することにしました。

更新手続き当日、警察署に手続きに来ていた人

の数は思いのほか少なく、密でもなく一安心。ここで更新しようと思いました。窓口では、更新センターはエレベーターがあること、当日中に免許を受け取れるということの説明を受けました。しかし、バリアフリーであるメリット以上に、密を避けるメリットを選びたかった私は、その場での更新をお願いしました。視力検査等の手続きをひと通り終え、最後に言われたのは…、講習は2階です。エレベーターが無いのですが大丈夫ですか？と。それ、早く言ってよ。

結局、後日、講習受講のためだけに更新センターへ行き、さらに日を改め、免許証の受け取りのためだけに警察署へ行き、3日に分けてようやく免許証の更新を終えたのでした。

バリアフリーやユニバーサルデザインは、既に社会に浸透しているものと思い込んでいた私は、軽くカルチャーショックを受けました。確かに、自分からエレベーターの有無を確認していません。社会に広くバリアフリーな環境が整備され、その恩恵を受けてきた一方、それ以外の環境にさらされる機会が減ったからでしょうか？うっかりしていました。さらには、警察署窓口のスタッフも、通常と異なる環境のもと、高い緊張にさらされながら対応業務をこなしているのです。バリアフリーはやはり特別な環境であるということ、コロナは改めて教えてくれました。

今後、コロナと共存していくのであろう社会で、バリアフリーと密フリーは両立されるのだろうか？コロナにばかり気を取られていた私は、上手く助けを求めることを忘れていたのです。どんな時も視野は広く、思慮は深くあらねばと再認識しました。

でも、講習がエレベーターの無い2階で実施されるのなら、やっぱり先に言って欲しかったです。

○コロナ直前の思い出

2年前の2019年、思い出と表現するには最近のこと過ぎるのですが、日本で開催されたラグ

ビーW杯が思い出されます。夢のように過ぎていった、楽しかった思い出です。スタジアムで観戦したのはなんと8戦！コロナ禍の今となつては、凄まじく密な人混みも夢のようです。

しかし、ラグビーW杯の翌年、あらゆるスポーツイベントは、次々と中止や無観客や縮小を余儀なくされました。本来であれば2020年に開催されるはずだったのが東京オリンピック・パラリンピック。しかし、開催は延期。たった1年の違いでこうも変わるものなのか…。社会が暗く沈んだ時にも、明るい話題を提供してくれていたのがスポーツでした。寂しいですが、今は、オリンピック・パラリンピックが安全に開催される日が訪れることを願うばかりです。

○禍を転じてリモートを活用する

さて、メリットにも目を向けたいと思います。今や、ユニバーサルデザインの最先端はZOOMです！老若男女、人種も国籍も国境も関係ありません。手話を含めた言語の壁も無くなるのでしょう。既に存在していたZOOMですが、劇的な普及はコロナのおかげといっても過言ではなさそうです。通信が移動にとって代わることはあるのか？インターネットが普及しはじめた当時、未だ絵空事だった頃の未来に、ここにきて、立っているのかな…ふと、思いました。この流れは今後も続いて欲しいです。いや、これからは5Gも普及して、もっと発展するはずです。なんだか明るい未来が開けそうで希望が持てます。

会えない人とリモートで会える等、大変便利なこのZOOM。一方で、リモートで会うとちょっと物足りないと思うことありませんか？本当に会いたくなるというか、ZOOMを使うと、会いたい気持ちが強くなるのでしょうか？リモートで済ませると、会う機会が減ってしまうのではないかと考えていましたが、実際に使うとそんなことはありませんでした。今後もZOOMを活用しつつ、やっぱりコロナが終息したら、会いたい人と会い、行きたいところへ行きたいと思います。

○医療従事者へのエール

自粛生活は、自分のためだけに続けるものではありません。自らが感染源にならぬよう、僅かでも、医療の負担を増やすことのないようにと思

ます。医療従事者には感謝しかありません。

私の友人にも医療従事者がいます。ラグビーW杯と一緒に観に行つて以降、一度も会っていません。それでも、今年の年賀状には、またラグビーを観に行こうと書かれていました。職場である病院は、ハンパない緊張感だそうです。

医療従事者が心ない差別を受けるとも聞きます。人間が一番怖いとは、このことでしょうか？こんな時こそ共助です。医療崩壊を防ぎましょう。その気持ちを持つだけで共助になると思います。

○さいごに

話は少し戻ります。運転免許証更新の話です。講習を受ける2階へのエレベーターが無いのなら、先に言って欲しかった…その時、実は、結構不満を感じていました。しかし、コロナで緊張を強いられているのは、お互い様なのです。そのことに気付いたのは、ずっと後になってからでした。

人類は、もはやコロナと共存していくしかないのかもしれないかもしれません。お互い様の気持ち、共助の気持ちを忘れずに、もう少し自粛生活を続け、コロナと共存する日を迎えなければと思います。

○おまけ（姫路が最密だった日）

その日は、姫路城が平成の大修理を終えた記念式典。当日の人出はなんと5万人！大勢の人が、ブルーインパルスが描いたハートを撮ろうと、手にしたスマホを空に向けています。私が姫路に引っ越してから15年、姫路が最も密だった日です。



みんな空の下～♪

特集

コロナ禍で変わった私周囲

広島頸損ネットワーク 徳政 宏一

コロナ？

私もお力になれたと安堵しています。

コロナ禍？

身体だけでなく
心まで蝕むコロナウイルス、
私たち広島県でも活動は会報誌、
リモートのみです。

テレビをつければそればかり。

コロナで何が変わったのか、
カウンセリングをしている私の所には
『死にたい』
『死んでも良いですか』
という相談が増えた。

早く仲間たちに会いたい。

しかし
疾患のある私たちは
集まる事も出来ません。

誰でも死んでいいはずはありません。

早くワクチン、治療薬が出来て、
日常を取り戻したい、
そう思う毎日です。

私たち脊髄損傷者は
幾度も死戦を繰り返して生きてきましたし、
仲間も沢山見送りました。

私事なのかもしれませんが、脊髄損傷者で障害
者就労をされている方々は、コロナ禍の中どのよ
うな状況下で就労されていらっしゃるのでしょ
うか？

だからこそ命の大切さを
誰よりも
知っています。

半分以上動かなくなった身体で
苦労しながら生き、
周囲には笑顔で接する日々です。

私の身近な方は、少し前まで電車通勤、リモー
トワークも週に1回という感じで勤務されてい
ます。本来は、障がい者就労の場合に配慮すべき
点があるはずなのですが・・・

誰よりも
生きる厳しさも
知っています。

肺も弱く、基礎疾患だらけの私たち自身が声を
上げなければいけないのだと思いますが、使われ
ている本人の口からはなかなか言い出せないの
も現実のようです。

リハビリで苦しい毎日を積み重ねて
自立生活をしている私たちは
誰よりも
諦めない気持ちを
知っています。

体と命があつてのお仕事です、気をつけていた
だきたいものです。

コロナ禍で傷ついた方々にお話出来たこと。
追跡調査で相談者は生きている事を確認して

以前、そういう相談をうけたので当方NPOから
要望をしたら大騒ぎになり、結果は変わらず働
きづらくなったという落ちもありましたので静
観しています。

特集

新型コロナウイルスによる生活の変化

愛媛頸髄損傷者連絡会 宇高 竜二

2020年は、新型コロナウイルスによって私たちの生活が大きく変わりました。国内感染がニュースでも報じられるようになり、徐々に私たちの”普通の”生活が大きく変化し始めたのです。それに伴い自分が普段あたり前にできていた外出にも躊躇する動きが出始めました。それを解決すべく対策として、具体的にマスク着用が当たり前になり頻繁な手洗い・手指消毒・うがいが日常化しました。社会は人との距離を取らなくてはいけない社会にもなっていますが、介助を必要としている自分たちには、距離を取ることは難しいです。そこで、4月7日にCIL 星空でも新型コロナ対策室を立ち上げ、仲間の感染を防ぐために主要メンバーを中心にまずは感染しない、させないを徹底して予防対策案を出し合い、意識を高く持つ取り組みを始めました。他にも Zoom を使って、星空全体で勉強会を実施し感染予防対策の共通認識を持ちあったり、JIL の新型コロナウイルス対策本部のホームページでも感染予防対策の情報を確認したり、デマや誤った情報からの錯乱予防や、前もって最悪を想定して疎開先の検討を行いました。

予想していた通り、四国圏内でも感染者が増え始め身近の病院や施設等でクラスターが起きる状態までになったため、CIL 星空内でも4月28日～5月10日まで緊急事態宣言を出し、行動制限をするまでに至りました。それに伴い自宅での生活時間が増えストレスは MAX に！！我々、1日2交代の介助体制の感染リスクを最小限にするための固定のヘルパーでの介助への工夫もしました。

その成果が実り、感染することなく元気に過ごせています。四国圏内や時には本州への外出をしたり、GoTo キャンペーンなど今しかないサービスも行われていることから自己管理のもと気分転換ができる状況にまで進歩しました。ただ、重度障害で呼吸系が弱いので一般の基準と同じにはいきませんが、ある程度情勢に合わせて自分たちの生活の形を作っていく必要があります。今後も、

マスク着用、介助を受ける前後に手指消毒の協力をしてもらい、適度な換気、これらは必ず続け、人と会うときや出掛けるときは、ウイルスを予測して3密を避けるのはもちろん、自分も人も感染させないように、正しい知識で行動するようにしています。平常時から、お互いを守り、お互いの家族や周りの人を守る気持ちは、決して忘れることなく行動していこうと思います。

2021年が年明けし、まだまだ収束の目処が立ちませんが一日も早い収束を願い日常に戻ることを楽しみに一日一日を謳歌したいと思います。



山の上から脱コロナを願って！

会員報告

近況報告

宮野 秀樹

あまり多くの人に知らせてはいませんでしたが、昨年4月より兵庫県を離れ沖縄県で生活しています。驚かれる方が多いでしょうね。理由も含めて現在の私の近況を報告します。

私が所属するNPOの新規事業を沖縄の地で展開することになり、私とその陣頭指揮をとることになりました。私は全介助を必要とする障害者で、障害福祉サービスを受けなければならないため、住所を沖縄に移す必要がありました。那覇市民となって早9ヶ月が経ちます。

私のような重度障害者が慣れ親しんだ環境を離れ、新しい場所で新たに環境を作っていくのは大変な労力を要するよう思われがちです。実際に大変でした。ただ、このような挑戦をする機会は、なかなか手に入りません。このチャンスを最大限に活かすべく、そして与えられたミッションを果たすべく、意気揚々と沖縄に乗り込んできたのが昨年4月4日でした。その直後の4月7日に新型コロナウイルス感染症拡大による緊急事態宣言が政府から発出され、外出自粛による自宅待機を強いられることとなりました。

BAD タイミングであったかのように考えられますが、私にはGOOD タイミングでした。実は沖縄入りの10日ほど前に電動車椅子で走行中に左足を引っかけてしまい、左足首を骨折していたので、外出自粛は良い療養期間となりました。

それでもやはり最初は苦戦しました。最初につまずいたのが、障害福祉サービス受給者証の発行でした。移住前に何度か那覇市役所を訪れ、スムーズにサービスを受けられるよう打ち合わせを重ねましたが、サービス支給時間決定のための審査会がコロナ禍により開いてもらえませんでした。支給決定されたのが6月半ばでしたので、2ヶ月あまりは兵庫県で受給していたサービス支給時間と同じ時間数が受給できるかわからないまま過ごしました。結果的には那覇市に転入した

日にさかのぼってサービス支給が認められましたが、かなり焦ったのは事実です。みなさんも住所地を移される際には、半年前から移住先の障害福祉課との打ち合わせをお勧めします。

その次に困ったのが、かかりつけとなってくれる医療機関を見つけることでした。すぐ見つかるだろうと安易に考えていたのですが、コロナ禍により総合病院や個人クリニックはどこも初診を受け付けてくれず、紹介状があるにもかかわらず病院難民となりました。診察が受けられないのは我慢できるとしても、薬の処方が受けられないのが苦しかったです。相談支援専門員から紹介を受け、訪問診療（往診）をしてくれるクリニックが見つかり、薬の処方や膀胱瘻のカテーテル交換の問題は解決しました。

介助者募集活動がうまく進められなかったのも誤算でした。大学や医療系専門学校に募集活動を行う予定でしたが、これもコロナ禍により学校での対面式授業が中止になり、すべてがリモート授業となったため、直接姿を見てもらっての募集ができなくなりました。広告での募集も、コロナ禍での混乱が原因であったのか、当初は全く応募がありませんでした。それでも地道に募集を続けた結果、徐々に介助者も増え、現在ではなんとかシフトが回る状態になっています。

コロナ禍で年度初めのイベントなどはほとんどが延期や中止になりましたが、6月くらいからは全国的にもオンラインで会議やセミナーなどが行われるようになり、それに合わせて個々の環境がリモート対応できる環境に整備され始めたので、すべてがパソコンと向き合うことで済むようになりました。私もほとんど外出することなく、Zoomでの会議が日課になりました。たまに食材の買い出しで外出するくらいで、それも介助者をお願いするようになると、ますます家に閉じこもる日が多くなりました。今から考えると6月から9月くらいまでは気分が落ち込んでやる気を失っ

ていたように思います。それでもなんとか持ち直したのは、仕事や自立支援活動、頸損連絡会でのセルフヘルプ活動、大学や専門学校での講師活動があったからだと考えます。

といいながらも、やはり私はなにかしでかす男です。昨年11月半ばに電動車椅子の誤操作で、左足脛骨を骨折してしまいました。見た目にはわかりませんがかなりの重傷で、3ヶ月たった今もまだ骨はくっついていません。1年に2回も骨折するとはお恥ずかしい限りです。



左足脛骨のレントゲン写真

新型コロナウイルス感染症により世の中は一変しました。社会構造の欠陥が噴出し、先の見通せない霧の中を進んでいるようで、誰もがなげに怒りをぶつけないと正常さを失ってしまいそうな、そんな危うさが社会を包んでいたように思います。私自身も沖縄に移っての当初は「沖縄に来た意味はあるのかな…」と悩んだりもしましたが、時間の経過の中でいろいろなことに気づくこともできました。

沖縄からどのようにして兵庫頸髄損傷者連絡会の活動を行おうか、全国を飛び回ろうかと考えていましたが、オンラインで会議や打ち合わせ、相談や交流会、セミナーやシンポジウムをこなしていくうちに「どの場所にもやれることは多い」と思えるようになりました。

朝起きてから晩寝るまでを家の中で過ごし、決まった時間にオンラインで仕事やミーティングを行っていくのは、最初は苦痛でしたが、身体のケアや家事に時間を割くという自立生活の基本を見直すことで、今までいかに介助者任せであっ

たかということに気づくこともできました。毎日食事を考えて、調理して食べるという当たり前の行為が、介助者との関係性を劇的に良好にしました。毎日の3食が楽しくなりました。

自分にできる方法で社会に貢献すればいい。そのために社会と交わっていかねばならない。この考えで行動してきましたが、そこに「どんな環境、場所、状態でも、やろうと思えば何でもできる」が加わりました。

NPOの新規事業には、兵庫のスタッフが数名移住して加わっています。私以外は全員20代です。若きスタッフと仲良く仕事をしていこうと考えています。最近ではビーチ清掃ボランティア活動に介助者と参加して、我々の活動を沖縄の地に広げるべくアピールしています。

沖縄は桜が咲き出しました(2月上旬)。桜はどこにいても見られるのですね。私もどこにいても元気です。今年もまたどこかでお目にかかりましょう。めんそ〜れ〜!



琉球ビーチクリーンのメンバーと



介助者と海岸沿いを清掃

連載

自宅レシピ

島本 卓

第二弾となりました。食べることが大好きな私が「栄養」「簡単にできる」「美味しい」の3本柱でレシピを紹介します。※1人前に合わせての調味料になります。

1品目は「ツナ pasta」になります。お昼に pasta が食べたい。でも、いつも同じソースでは飽きたと思うことありませんか。混ぜるだけでできると楽ですよ。また、コンビニで pasta を買うなら自宅で作ってしまいましょう。

準備する材料&調味料

- ・ pasta・・・1束
- ・ 塩・・・・・・茹で用
- ☆ソース(具)
- ・ 塩こぶ・・・・・・大さじ1(またお好みで)
- ・ バター・・・・・・8g
- ・ はごろも煮缶・・・・1個
- ・ 大葉・・・・・・お好みで

※はごろも煮がない時は、シーチキン水煮を利用します。醤油を小さじ1入れると、はごろも煮の代わりになります。

作り方

- ①お鍋に水をはり火にかける。お湯の量のだいたい1%ほどの塩を入れる。
※1.5lなら15g。
- ② pasta が全部、湯に浸かるようにしてからタイマーをかけて茹でていく。たまに、茹でムラができないように麺を混ぜる。
- ③ボールにソース材料を入れて、軽く和えておきます。塩分調整は塩こぶですると簡単にできます。
- ④茹で上がった麺をザルで湯切りし、③の中に入れます。
- ⑤しっかり和えれば完成になります。茹でる、混ぜるだけなのでとても簡単です。



全部の材料と調味料



ボールに調味料を全部入れる



pasta と絡めるだけ

オニオンスープ 材料&調味料

- ・ 水・・・・200ml
- ・ 玉ねぎ・・・・1/4個
- ☆調味料
- ・ 塩・・・・・・軽くひとつまみ
- ・ バター・・・・・・小匙1/2
- ・ パセリ・・・・お好みで

是非、お試しあれ！

連載

自宅レシピ

島本 卓

第二弾となりました。食べるのが大好きな私が「栄養」「簡単にできる」「美味しい」の3本柱でレシピを紹介します。※1人前に合わせての調味料になります。

2品目は「中華丼」になります。ガッツリ食べたい時って丼を考えてしまう私。野菜もたっぷりだし栄養もしっかりとれる食事だと思います。電子レンジで作るため、あたためている間に他の用事もできます。電子レンジ調理をすると洗い物も少なくできるメリットもあります。自宅で中華丼を作ってみてはいかがでしょうか。

準備する材料&調味料

- ・豚こま肉・・・90g
- ・カット野菜・・・1袋
- ☆タレ
 - ・鶏ガラスープ・・・・・・・・小匙1
 - ・オイスターソース・・・・・・・・小匙1
 - ・醤油・・・・・・・・小匙1
 - ・お酒・・・・小匙1
 - ・塩・・・・少々
 - ・胡椒・・・・・・・・少々
 - ・とろみ上手・・・・・・・・小匙2
 - ・ごま油・・・・・・・・小匙

※片栗粉がある場合は、大匙1を水でといてください。

作り方

- ①アイラップに豚こま肉と野菜を入れて、塩コショウをする。
- ②お皿にアイラップごとに乗せて、4～5分電子レンジで加熱。お肉にも火が通ったか確認します。
- ③アイラップの中に☆タレを全部入れて、袋ごとふってもらって全体に調味料をなじませる。とろみ上手は水を使わずにそのまま使えるのでとても便利です。

- ④お皿にのせて電子レンジで4分。

とろみが少し足りない場合は、とろみ上手をプラスして電子レンジで30秒。

- ⑤アイラップの上から野菜をもみながら混ぜ、ご飯をよそった丼にかければ完成になります。

※電子レンジ後は袋が熱くなっているので、キッチングローブを使うことをおすすめします。



全部の材料と調味料



アイラップに調味料を全部入れる



中華丼完成

是非、お試しあれ！

リレー連載

Road to Paralympic

伊藤 靖幸

今回は2015年6月30日に六甲山キャンプ場でキャンプを行ったことについて報告します。そもそもなんでキャンプをすることになったかという、障害者同士で何か新しいことにチャレンジしてみないか・何か面白いことしてみないかという話をしていた時に‘キャンプしたいですね’そんな一言からでした。

まずキャンプができる場所を調べました。いろいろあったのですが、「六甲山YMCAキャンプ場ならいけるのではないかな？」となり、動きだしました。しかし、六甲山YMCAキャンプ場のHPやインターネットで調べてみましたが、実際に行ってみないと分かりませんでした。アクセスはどうか？キャンプできるのか？を調べるために聞きに行きました。まずアクセスでは、JR三田→阪急宝塚→阪急西宮北口→阪急六甲→阪急バス六甲→丁字ヶ辻のルートで行きました。阪急六甲までは問題なくいけるのですが、阪急バス六甲から丁字ヶ辻が山奥ということもあり、かなり揺れました。何とか到着して、次は六甲山YMCAキャンプ場に行き、電動車椅子でキャンプ出来るか聞きました。キャンプ場のスタッフにコテージを勧められたのですが、そこは断わって何とかキャンプできないか全



メイングラウンド

集中の呼吸で頼みました。そうしたら、「普段は使わないメイングラウンドでよければ」と提案してくださり案内してもらいました。これなら大

丈夫だと感じました。場所はクリアできましたが、まだまだ問題はありました。

テントを張ることは決めたのですが、頸損者をどうやってテント内に入れるか？ということが問題でした。いろいろと意見を出し合って、この方法がいいんじゃないかと決まりました。それはまずテントの外でリフターを組みエアマットに降ります。エアマットの上に寝たままエアマットごとテント内に動かすというやり方です。多少強引ですがこのやり方しか考えつきませんでした。もちろん動かすときはエアマットの4角を4人で持って動かしてもらいます。エアマットへの移乗は、トラベルトラックという持ち運びができるリフターを使いました。（現在は製造中止）



トラベルトラック

次の問題は、キャンプ場までのアクセスです。今回、電動車椅子4名+介助者4名の8名で、そのうち3名の電動車椅子が公共交通機関を使って行きます。電話で阪急バスに問い合わせたところ阪急六甲駅から丁字ヶ辻まで行くバスは電動車椅子が1台しか乗車できませんでした。その為、行きは私一人だけバスで行き、残りの3台は宮野さんの車でピストンして丁字ヶ辻まで行くことになりました。帰りは阪急バスを使うと帰りが遅くなってしまふ為福社タクシーを使うことにしました。

次の問題は雨が降った場合どうするのかです。6月末で梅雨明けしているか微妙なことと山の天気は変わりやすいためどうするか悩みました。雨予報なら中止にするしかないのか、そんな考えが頭をよぎった時、キャンプ場のスタッフが、多目的部屋でよければお使いになっていいですよ！！…あなたは六甲山の神様ですか(笑)中を確認させてもらい、机を動かせばテントも張れるとわかりました。これで準備万全。

そして当日。快晴ではなく、くもり。予定通り阪急六甲駅まで行き、私だけ阪急バスで丁字ヶ辻まで行きます。全員が揃ったところで手続きを済ませていざメインランドへ。行って少ししたら雨が降って来始めました。山の天気は変わりやすいとおばあちゃんが言っていたので、信じて晴れになるのを待ちましたが土砂降りに(涙)。でも事前に雨対策も考えていたので多目的部屋にテントを張りキャンプを行いました。ちなみに夕食は多目的部屋内にちょっとした調理場がありカレーライスでした。夜も更けてきて就寝準備を始めました。予定通りトラベルトラックでエアマットに降り、4人でテントまで動かしてもらいました。テントはタフワイドドーム IV/300 というも



テント内での寝方

ので4~6人用です。これがテント内での寝方です。褥瘡予防の為にナーセントパットという褥瘡予防クッションをお尻に入れていました。疲れていてよく就寝できるかと思いましたが、慣れない環境&介助者のいびき(笑)であまり寝られませんでした。

朝になり、車椅子からテント内に移ったやり方と逆のやり方で車椅子に戻りました。テントをた

たんで帰り支度を行います。その後、六甲山YMCAキャンプ場とスタッフに挨拶をして帰りました。

私のような重度障害者には、様々なバリアがあります。その中でもキャンプなんて正にバリアの塊のように感じていました。最初にキャンプと聞いた時は無理だろうなあと思いましたが、諦めなければ様々な問題を乗り越えて(解決して)いくことは出来るんだなと感じました。障害者本人がやりたいという気持ちがないといけません、関わる人(今回のことではキャンプ場のスタッフ)も同じ気持ちだったことがキャンプを成功させた要因でした。物理的なバリアもですが、間接的なバリアをフリーにすることも大事だと感じました。

最後にキャンプすることは出来ましたが、私のひそかな目的は達成することが出来ませんでした。それは、満天の星の下でキャンプファイヤーすること！実現させたらまた報告します。



集合写真

行事報告

リモート忘年会報告

米田 進一

昨年は世界中に新型コロナウイルスが蔓延し、多くの感染者と犠牲者が今も尚、増え続けています。この原稿を執筆している1月2日時点で8000万人以上の感染者があり、一億人に迫る勢いに心が痛みます。頸損連の行事も殆どリモートで行い、外出も自粛せざるを得ない1年となりました。年の締め括りとして忘年会だけは盛り上がりたいたいと思い、リモートで開催する事にしました。内容も2ヶ月前からどの様にしていくか悩みましたが、幾つかの候補案から、実践を交え、何かと手こずりながら忘年会が終えた事を報告致します。

当日11名の参加者がオンライン上で顔を合わせる事が出来ました。ただ、私の不手際でオンラインに接続する事が出来ないハプニングもあり、戸惑いましたが、何とか参加された事に安堵しました。開宴12時になったところで、三戸呂会長に挨拶をお願いしようとしたところ、画面上にはまだ三戸呂会長の姿がありません…。恐らく社長出勤されるのか？念のため前日に開宴挨拶をお願いしますと電話で伝えたので遅れはないと思っていましたが、やっぱり遅れて来られました。(笑)

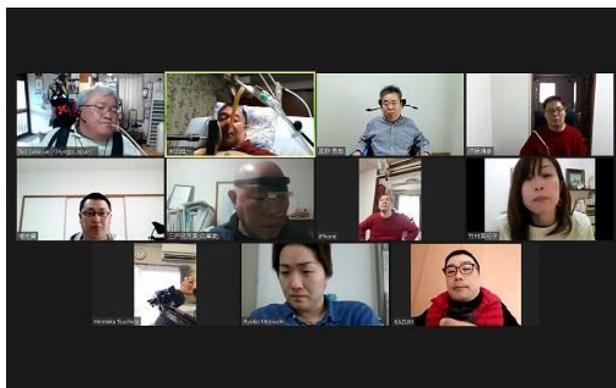


自由人三戸呂会長の開宴挨拶

定刻時間が過ぎていたので三戸呂会長に開宴挨拶をして頂き、すぐさま宮野事務局長に乾杯の音頭を取って頂きました。乾杯を済ませ各参加者が昼食を食べながらしばし時間を取りました。

うっかりしていた事もあり、中には13時頃からしかヘルパーさんが来ない為、昼食を摂れない方もおられ、もっと配慮してスケジュールを考え

て実施するべきだったと後悔しました。この場を借りてお詫び致します。



ZOOM オンライン参加者の様子

私はピザをテイクアウトして久しぶりの外食気分を味わえました。



テイクアウトしたピザ

参加者の方もテイクアウトやヘルパーさんが作られた昼食を頂きながら談笑しました。13時になり、予定していた写真のお披露目会をする事にしました。各順に写真を提示していくのですが、幼少期の頃や、頸損時の写真、若かりし頃の自分の写真など、多くの知られざる姿を見られた事は良かったと思います。また、外出中で撮れた奇跡の一枚も共感を得る物がありました。私個人が驚いたのは、若い頃から坂上さんが男前過ぎだった写真を見る事が出来たのは良かったです。(笑)



生後八ヶ月の私



姫路城上空に描かれたハート型の飛行機雲

全員が写真を見せ終えた後、質問タイムに移ったのですが、予定していた項目全てを答える時間がなかったので、一部省略する事にしました。その項目に「コロナが終息したら何がしたいですか」という質問に、「旅行がしたい、行事も出来なかったので2年分の思いを込めて積極的に動きたい」といった返答もありました。今年、我慢の年でしたので同じ思いがありました。14時になり、土田さんの絵画をお披露目する事にしました。



土田さんが描いた絵画の一枚

土田さんは口で筆を咥えて絵を書いています。独創的に上手く表現した絵は、一枚につき1ヶ月近く製作に時間がかかるそうです。なかなか集中力も継続しなければならず、完成度を見ると高値がつく程の代物ではないでしょうか。

次に伊藤さんによる「ハーモニカ演奏会」を行いました。伊藤さんが練習に練習を重ねて披露する4曲は、何度か聞き慣れた私たちも目を瞑ってリラックスしながら聞ける心地よい曲でした。



気持ちを込めて演奏する伊藤さん

最後に参加者全員が一年を振り返り、コロナがこんなに長く終息しないとは誰も予測されていなかったと思います。一年の月日が流れ、こんなに我慢する事がなかった事から、外出も出来ず極力自宅で過ごす時間も多くなり、全員疲労感も伺えました。今年こそは良い年を迎えたいと誰もが思う事ですが、一刻も早くワクチンを接種出来ればと思っています。ただ、変異種のウイルスも国内に入ったと知り、新たな問題も出てくるのではないかと心配もあります。数ヶ月後、オリンピックやパラリンピックも控えているので、早く安心出来る生活を取り戻したいと願います。

今回、初めての試みである ZOOM を利用した忘年会は、私自身もホスト役を担うに至り、慣れている方にアドバイスを受け、当日まで何度か練習に付き合ってもらいました。分からない事はメモに残し、自分の携帯を練習台として、間違いが無いように繰り返しました。回数を繰り返す事で要領もスムーズに行え、あとは本番を迎えるだけでした。が、私自身、やはり本番に弱い所が出てしまい、皆様にご迷惑をおかけしました事をお詫び致します。皆様、また元気で会いましょう。今年が良い年でありますように。

行事報告

2020年度 兵庫頸髄損傷者連絡会 定例会 報告

三戸呂 克美

1、はじめに

去る、2020年11月14日(土)14:30~16:30に恒例の定例会を開催しました。コロナ禍の下、一カ所に集まったの会合とはいかず、オンラインによるWeb会議を、Zoomの利用により実施。外出を自粛している現在我々にとっては唯一仲間の元気な顔を見て話が出来る有難い方法と言えます。それでは順次報告を進めます。

2、定例会を開催する意義

定例会を開催する意義は、年度の間報告と活動の進捗を検証することにある。年度初めの4月に正会員、協力会員の皆さんに出席を求めて「総会」を開き、年間のスケジュールを決める。各種イベントもその席上で決めることになる。総会は、会則に謳っている最重要な会議である。定例会は、会則には例会として決めてあり、年度の中間で開催し、全会員及び協力会員が集まれる場を持つということから総会に近い会合と位置付けている。また、問題や新たな課題が発生し必要と認めれば開催する事が出来る。

今回は特に、重要な問題が発生しても対処できない状況が続いている。そんな日常生活を送る中、今回の定例会は現状を把握し活動の方向性を見直す重要な会となった。

3、前期活動報告(※定例会レジュメ抜粋)

○第10回支部総会

日時：2020年6月13日(日)14:00~15:40

方法：オンライン(「Zoom」使用)

○全国頸髄損傷者連絡会 秋の代表者会議

日時：2020年9月13日(日)13:00~17:00

方法：オンライン(「Zoom」使用)

○全国頸髄損傷者連絡会 総会

日時：2020年10月3日(土)13:00~15:00

方法：オンライン(「Zoom」使用)

○新型コロナウイルス感染拡大により中止

しあわせの村宿泊体験合宿:2020年6月20日(土)

~21日(日)／秋の大BBQ大会:9月27日(日)

○役員会(オンライン「Zoom」使用)

2020年4月8日(水)16:00~17:30/5月9日

(土)15:00~17:00/6月13日(土)15:50~16:30

/7月11日(土)13:00~15:00/8月8日(土)13:30

~15:30/9月12日(土)13:30~15:00/10月10

日(土)11:00~12:30/11月14日(土)13:30~14:30

○機関誌発行

縦横夢人28号:発送2020年5月12日(火)

縦横夢人29号:発送2020年8月11日(月)

縦横夢人30号:発送2020年11月16日(月)

4、後期活動計画確認(オンライン「Zoom」使用)

忘年会:2020年12月19日(土)12:00~15:00

5、来年度の事業計画(オンライン「Zoom」使用)

支部総会:2021年4月11日(日)

6、セルフヘルプ・ピアサポート

定例会には、神戸市在住のAさん(非会員)がご家族のことで相談がありオンラインで参加された。Aさんとは、担当の島本卓を除けば初対面だが、ご家族のことで直接話す機会(状態)を作れたことは、今後におけるセルフヘルプ・ピアサポート活動に選択肢が増え希望が見えた。

7、おわりに

コロナ禍の中で自分の生活を守らなければならない我々にとって見えないものにどのように対処しなければならないのか思わんばかりであります。しかし、会員の多くは自粛生活を忠実に守り日々の生活を生きています。決して格好良く生きているわけではありません。ヘルパーさんとのタグでコロナウイルスが終息するまで「感染しない、させない」の気持ちをもってしぶとく生きていきましょう。

<行事のお知らせ・入会案内>

新型コロナウイルスの感染状況により、行事の予定を変更する可能性があります。
最新の情報についてはホームページでご確認ください。

| 日 時 | 内 容 |
|-------------|-------------------------|
| 4/11 (日) | 兵庫頸髄損傷者連絡会 第11回 支部総会 |
| 6/5(土)～6(日) | 全国頸髄損傷者連絡会 京都大会 (オンライン) |

※4/22(木)～24(土)にインテックス大阪で開催が予定されていたバリアフリー2021は、
8/25(水)～27(金)に会期が変更になりました。

第11回 支部総会 開催のお知らせ

日時：2021年4月11日 (日) 13:30～16:30 ※オンラインで開催します。
申込締切は4/8

全国頸髄損傷者連絡会 総会 京都大会

日時：2021年6月5日 (土)～6日 (日) ※オンラインで開催します。
大会の詳細については後日お知らせします。

各情報をご確認の上、参加申込をしてください。

兵庫頸髄損傷者連絡会 入会案内

兵庫頸髄損傷者連絡会は、兵庫県及びその近郊に在住する頸髄損傷者（以下、「頸損者」と略す）及びそれに準ずる肢体不自由者の生活を明るく豊かなものにするために、日常的な、しかし最も基本的な「介助」や「移動手段の確保」といった問題を出発点として、重度身障者がこの社会の中で、いかにすれば自立性を失わない、真に人間的な生活を送れるかについて、会員及びそれを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事業をおこなっています。

※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。

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ほしぶる内

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～

今号では、「新型コロナウイルスで頸髄損傷者の生活がどう変わったのか」をテーマに特集を組みました。頸髄損傷者にとって新型コロナウイルスが生活に与えた影響は何だったのか？何が問題になり、それを解決するためにどう工夫したのか？それぞれの経験談を交えて執筆してもらいました。現時点ではウイルスの収束の時期が未だ見通せない状況で行事も少なく、誌面づくりに苦労しています。次号が発行される5月頃には、少しでも状況が改善して、活動報告がより多く掲載できるようになっていればなと思います。

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』2021冬号(NO.31)

2021.2.15.

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ぶる内

TEL：079-555-6229 FAX：079-553-6401