

平成26年12月
11号

自立からの風

だより

発行

障害者支援施設 自立生活訓練センター

兵庫県神戸市西区曙町1070 TEL 078-927-2727(代) FAX 078-925-9229

設立50周年記念



支える心とおもいやり



目次

- | | | |
|-----|-------|---------------|
| 1 | | 表紙（利用者集合） |
| 2 | | 部長挨拶 |
| 3 | | 新任・異動職員紹介 |
| 4～5 | | 利用者の声 |
| 6 | | 事業、行事報告 |
| 7 | | 栄養指導 |
| 8 | | 利用者アンケート／編集後記 |





一歩ずつ、 そして飛躍に向けて

自立生活訓練センター所長
謝 世業

自立生活訓練センター（以下、「訓練センター」）は、開設20周年を迎えた昨年度、施設入所支援77.1%（対前年比1.28倍）、機能訓練83.4%（同1.24倍）、生活訓練106.3%（同1.67倍）の飛躍的な伸びとなりました。

職員数が未充足な状況の中で、利用者の大きな事故もなく、職員の皆様には、頭が下がります。

改正された「障害者総合支援法」は、障害者の自立を一層支援するために、サービスの体系を「施設」という箱もの単位ではなく、介護的なサービスや就労移行への支援といった障害の種類を超えた「事業」の単位に再編しています。

これは、社会リハビリテーションを提供している訓練センターの取り組みそのものです。病院等、医学的リハビリテーションを終え、社会復帰に向け、その必要な適正機能の獲得を図るため、在宅生活、復職、復学、一般就労、福祉就労、そして自動車運転習熟等をめざす利用者を支援している訓練センターの取り組みそのものです。

今年度、訓練センターは第三者評価を受審します。これからも選ばれる施設であり続けるためにも、客観的に評価していただくことはとても重要です。

さて、利用者の多くは、働き盛りの、いわゆる大黒柱の方が多く、病気、事故等の後遺症によるハンディを克服すべく、訓練に取り組まれています。

利用者と支える多くのスタッフとのチームプレーの結果、「復職できました！」の報告は、大

きな歓声に変わり、利用者の満面の笑みが、他の利用者の更なる目標として掲げられます。

このように、利用者が訓練期間を有効かつ充実した時間とするために、訓練に励み、スタッフも利用者から元気をもらい、訓練センターはいつも息吹を感じるところです。年間に約90名の利用者が新たな道へと歩んでいきますが、先輩に続けと今日も利用者は訓練に汗を流しています。

さて、今年は兵庫県社会福祉事業団設立50周年、並びに総合リハビリテーションセンター開設45周年の年です。半世紀という長きにわたる時間も、また1日1日の積み重ねの結果です。訓練センターが総合リハビリテーションセンター社会リハビリ部門の名に恥じないように、これからもニーズに応え、職員一丸となって、取り組んでいきたいと思えます。

施設建物の老朽化対策や新たな機能づくり等を含めた大規模改修基本設計の策定、兵庫県下自動車教習所教官向け障害者自動車運転研修会の開催、平成27年度全国身体障害者更生施設長会総会・身体障害者リハビリテーション研究集会2015の兵庫県開催準備等、訓練センターからの発信はまだまだ続きます。

昨年度に作成したDVDの反響は今も続き、他府県からの問い合わせは増えています。

訓練センターがこれからも社会リハビリテーションの担い手として、取り組んでいきますので、皆様のご支援、ご協力をお願いします。

新任・異動職員紹介



課長 古賀 功一

4月から自立生活訓練課に着任致しました、課長の古賀です。他施設で心理士として長らく勤めてきました。利用者の皆様が、安全に安心して訓練に臨めるよう、力を尽くして参りますので、どうぞ宜しくお願い致します。



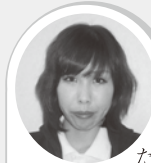
支援員 吉田 千代美

平成26年8月より訓練課2階に勤務しています。支援員として、まだ新米ですが仕事に慣れようと毎日走り回っています。子離れが出来ない二児の母ですが利用者の皆様と共に楽しく過ごせたらと思います。宜しくお願いします。



支援員 石山 洋美

今年6月より2階で働いています。以前は、訪問介護のお手伝いをしていました。こちらで、働くようになって、日々自分も学ぶことが多く、皆さんと一緒に、頑張っていきたいと思います。宜しくお願いします。



支援員 山口 和代

今年の4月より2階支援員としてお世話になっています。山口和代です。たくさんの人に助けられながら日々過ごしています。自分自身、この仕事を通して日々成長していきたいと思うのでよろしくお願いします。



支援員 今安 香織

異動により、4月からこちらで勤務させていただいております。前施設と仕事内容が違うため戸惑うことが多く、ご迷惑をおかけするかもしれませんが笑顔で頑張りたいと思っていますのでよろしくお願いします!!



支援員 浅井 優美

12月より3階の支援員として勤務させて頂いております。福祉の仕事は初めてで毎日学ぶことばかりですが、皆さんの温かい言葉や笑顔にたくさん元気を頂いております。笑顔を忘れず、私も元気を与えられるような支援員になれるよう頑張ります。よろしくお願い致します。



支援員 藤原 智子

この度、11月より支援員として、勤務させて頂いております。今までは、高齢者ヘルパーとして、働いておりました。こちらに来て、新しい事ばかりで、戸惑うことも多いですが、一生懸命頑張りますので宜しくお願い致します。



次長 黒坂 加代子

4月に着任してから入所された方が50名を越えました。そして訓練目標を達成して社会復帰へと退所された方も50名近くになります。事務所には利用問い合わせ、相談の電話が途切れることはありません。なんとめぐるしく緊張感のある職場でしょう。社会リハを行う訓練施設としての仕組みがしっかりできている訓練センターの一員として日々業務に携われることを光栄に思います。宜しくお願いいたします。



支援員 山口 裕之

この度の異動で、赤穂から来ました。センター勤務は能力開発課以来です。ひとりひとりの出合いを大切に頑張っていきたいと思います。よろしくお願い致します。



支援員 田中 利美

4月より、自立生活訓練課でお仕事をさせていただくことになり、半年になりますが、まだまだ毎日の様にわからない事や初めての事に遭遇しています。若葉マークが早く取れるように頑張ります。



支援員 瀬良 達弥

11月から自立生活訓練課3階に配属になりました、支援員の瀬良です。利用者の皆様と明るく元氣な挨拶を心がけ、頼りになる支援員さんと言われるように頑張っていきたいです。よろしくお願い致します。



管理栄養士 大山 浩美

この4月から産休・育休明けで勤務させていただいています。利用者の皆さまの健康を食事・栄養面からしっかりサポートできるよう努めてまいりますのでよろしくお願いします。



理学療法士 橋本 奈美

4月から勤務しております理学療法士の橋本です。落ち着きがなくご迷惑もおかけしているかと思いますが、皆様が希望する生活に少しでも近づけるよう、PTとして一緒に頑張っていききたいと思います。これからもよろしくお願い致します。



看護師 増田 文子

4月に中央病院より異動してきました。生活の再構築のために日々頑張っておられる皆様より、多くのことを学ばせてもらっています。今後も宜しくお願いします。



学習担当 菅原 真理衣

平成26年4月より学習室で働いている菅原真理衣と申します。福祉関係の仕事は初めてで戸惑いでしたが、学習室が仲間やライバルに出会い自分を成長させる場所となるよう努力していきますので、宜しくお願い致します。

利用者の声

「今となって思うこと」

● 元利用者 中井 努

復職して1年が経ちました。昨年10月20日より、以前勤務していた会社へ復職することが出来、ようやく1年が無事に過ぎました。これも、私の努力と最寄り駅の駅員さんが、スロープを毎日かけてくれたお陰だと感謝しております。

復職当初は、仕事の勘が戻らず何度も辞めようかと思ったこともありましたが、私の座右の銘である武者小路実篤の「もう一息」を思いだし、一念発起し何とか継続することが出来、喜ばしい事と思います。

又、自分の趣味の歴史散策を続けるにもお金が必要であった事もあり、給料のほぼ全額を使い旅行へ出ることが出来るようになったことも大きかったと思います。

在籍中は、訓練をさぼることもあった私が言うのも何ですが、今自分が何をしたいか、それを実行するには何をしなければならぬかを考え、職員に相談することが大切だと今更ながら思い、今更ながら残念なことをしたと反省しております。

在籍中の方々には同様な思いをして欲しくないので、恥ずかしながら私の失敗談をさせて頂きました。

最後に先程書いた「座右の銘」を紹介致します。



もう一息

もう一息と言ふ処でくたばつては何事ものにならない。

もう一息

それにうちかつてもう一息

それにも打ち克つて

もう一息。

もう一息

もうだめだ

それをもう一息

勝利は大変だ

だがもう一息。

心に響くでしょう。

「楽しくスマッシュユ！」

● 利用者 仲川 照義

平成26年3月より訓練課にて、日常生活が出来るように日々頑張っています。

私の病名は脳内出血で左半身が今だに思うように動かず、課のスケジュールに沿って訓練中です。徐々に改善していますが道のりは長いようです。しかし毎週金曜日に実施されている「レクスポ」にリハビリの一貫として楽しく参加しています。病气以前は、運動をするのが好きで、テニス、卓球、野球等々をやっていたので、飛んできたシャトルをそれなりに上手に？打ち返すことが出来ます。支援員さんや体育館の人の協力で最高20回くらいラリーが続く時もあります。

趣味を通じてお互いの良い所が見えて楽しく会話が出来たり、新しい友人になったりと良いことがたくさんあります。床面のシャトルをラケットのみで取り上げたり、立位でバドミントンが出来たら、現在の倍以上楽しく参加出来るだろうと思っています。

改善に向けて一歩ずつですが努力しますので、職員の皆様、また利用者の皆様、これからもお世話になりますので、よろしくお願いいたします。



「復職にむけて」

●利用者 井東 司



まず私は交通事故で左手の麻痺と高次脳機能障害になりました。

本来であれば、大学を卒業し、就職という流れだったのですが、卒業前に事故をしてしまい現在の状態になりました。

内定先の企業も治るまで待つてくださり、現在は自立生活訓練センターでしっかりと訓練を重ね、内定先の企業への復職を目標に日々訓練に取り組んでいます。

当初は「自分の麻痺が治ることはないだろうから、麻痺が多少残っていても内定先の企業へ早く復職をしたい」とばかり考えていました。また利き手交換をするしかないのかと思っていましたが、自立生活訓練センターで訓練に励むことで、こちらに來た初めの頃より麻痺している手足がずいぶんと使えるようになったのではないかと思います。

今では内定先の企業への復職という希望は変わりませんが、現在まだ残っている麻痺をもっと改善させ、待つてくださっている企業へ、より健常に近いバリバリ働ける状態で復職するのが私を1年以上も待つてくださっている企業への精一杯のお礼ではないかと考えています。

「目標に向かって」

●利用者 尾堂 千咲希



私は、短大卒業直前だった四年前、通学中に交通事故に遭い、頸髄損傷、四肢麻痺になりました。

意識が無い頃からリハビリも始まり、時間はかかったけれど少しずつ出来ることが増えていきました。

訓練課に來るまでは、自ら外へ出ていくことは少なかったのですが、訓練課に來て、訓練に励み、積極的に外へ出ていく人たちを見て、私は刺激を受けました。所外訓練を通して、公共交通機関の利用の仕方など、

知識や自信をつけ、一人でも外へ出ていけるようになりました。

そこで、周囲の人の温かさに触れ、安心して様々なことにチャレンジできるともなりました。

また、スポーツ大会に出場させて頂いたり、ツインバスケットボールの練習に参加させて頂き、同じ怪我で目標に出来る方々と出会えました。

現在、私は当時通っていた学校に復学し、勉強に励み、車の運転にも少し慣れてきました。

最初の目標だった復学・卒業を達成した後は、保育士として社会に貢献することが次の私の目標です。



事業報告・行事報告

Ricoまつりに出店!!!

去る9月13日、秋晴れの空の下、近隣にあるかがやき神戸事業所の「コミュニティカフェRico」において、Ricoまつりが開催されました。Ricoまつり開催は今年で2回目ということ、自立生活訓練センターにも出店依頼がありました。地域に根差した施設運営を目的とし、自立生活訓練センターでは、名物の「やきそば」を出店しました。

かがやき神戸事業所ではグループホームや就労継続支援B型の施設を運営しており、当訓練センター利用者もグループホームや就労継続支援B型の体験利用を行ったり、外出訓練の際、実際の活動場面を見学させてもらうなど大変つながりのある事業所です。

当日は訓練センター利用者の参加も多数あり、「やきそば」も開始から1時間で完売し大好評のうちに終了しました。

来年もぜひ出店参加をし、ますます地域にひらかれた自立生活訓練センターを目指していきたいと思えます。皆さんもぜひ「コミュニティカフェRico」をご利用ください。

施設見学会

6月25、27日の両日にわたり、関係機関向けの施設見学会を実施し、当センターに関心をお持ちの19名の方にご参加頂きました。

当日は、施設内や教習用改造自動車の見学などを行い、自立生活訓練センターの概要や特徴についてご説明させて頂きました。

今後こうした機会を継続して設け、様々な関係機関の方々に、当センターの運営について、ご理解・ご協力を頂ければと考えています。

第26回 全国車いすマラソン大会

平成26年9月28日（日）篠山城跡マラソンコースにて全国車いすマラソン大会が開催され、訓練センターからは2名の利用者が参加されました。

各場所にて設けられた関門を制限時間内に通過し、見事に1名の利用者が一般用車いすでハーフマラソンの完走を果たしました。

秋風が強く吹くコンディションの中、精一杯走り抜く選手の姿はキラキラと輝いており、沿道の応援にも力が入りました。



兵庫県社会福祉事業団設立50周年記念 平成26年度高次脳機能障害家族向け研修会実施報告

高次脳機能障害を抱えられた利用者様のご家族様にむけた研修会を平成26年10月3日（金）午後11時に実施しました。今回の研修会には26名の方にご参加いただきました。

当日は、施設紹介DVD鑑賞、作業療法士による高次脳機能障害についての基礎知識の講義、ご家族様どうしの懇親会を実施しました。

施設紹介DVD鑑賞は、日々の訓練風景の映像を観ていただくことで、訓練の雰囲気や実際にどのようなことを訓練としてご提供しているかを知っていただく機会となりました。

講義は、目に見えない障害といわれ、周囲の方に理解されにくい高次脳機能障害の症状の基礎知識についてと、実際の訓練プログラムでの支援内容など1時間程度で行いました。最も身近なご家族様に各症状について知っていただき、日々の関わりの中での対応方法や、当事者ご本人が症状に気づく重要性など知っていただく機会となりました。

ご家族様の懇親会は、今回初めて開催させていただきました。家族としての不安や悩みなど共感できる話し合いの場となり好評を得ました。

今後も、このような研修会や懇親会などの交流の場をご提供していければと考えております。お忙しい中ご参加いただきました皆様に心より感謝申し上げます。



栄養指導(個別)について



当センターでは、疾病等で食事療法が必要な方、栄養改善が必要な方、退所後の食生活を自己管理していかねばならない方等を対象に、管理栄養士による個別栄養指導を行っています。

基本的な形としては、対象者ご本人との面談になりますが、必要に応じてご家族にも入っていただくこともあります。これらの栄養指導を通じて、入所期間中に正しい知識と食習慣を身につけていただき、退所後も適切な食生活の継続により健康に社会生活を送っていただくことを目的としています。

指導効果を上げるために一番大切なことは、「今の自分のからだの状態を理解し、将来の自分をイメージすること」です。そのための最初の動機づけとして、客観的データ（健康診断や体重測定結果等）をもとに食行動との関連性をご本人に説明し、「この状態を変えなければいけない」と気づいていただけるよう支援しています。

次の段階として、ご本人の食行動を振り返っていただき、「目標設定（いつまでに、どうなる）」と、「まずは何から始めるか？」をご本人に考えていただきます。すぐに自分で見出すことができる方もありますが、難しい方には実行出来そうなことを提示し、最終的にはご本人が決定できるよう促しを行います。

後は、立てた目標に向け、実行できているかどうかを定期的にご本人と確認し、評価していくことを繰り返します。目に見えて効果が大きい時は自信や達成感が得られやる気が増しますが、そうでない場合には意欲も低下しがち。さらに客観的データを収集する、あるいは目標到達に近づける情報提供を行うなどして、モチベーション維持できるような工夫を心掛けています。

退所が間近な方の場合では、今の自分のからだの状態を理解していただいた上で、今後も健康な日常生活を送るために「食事面で気をつけていくべきこと」をアドバイスしています。

対象者の方には、はじめに施設でご提供している給食内容の具体的な説明を行っています。ご本人に見合った食量やバランスの目安を知っていただき、退所後も変わらない食生活が継続できることをねらいとしています。特に肥満の方については、1食あたりのご飯量、肉や魚の量等を知っておくと食べ過ぎを防止することができ、様々な疾病の予防に繋がります。

また、自分で食事準備しなければいけない方については、その準備方法によって必要と思われるアドバイスをさせていただいています。自分で調理することが難しくヘルパー利用される予定の方には、どんな点に注意して調理依頼すればよいのか？また中食（買ってきて食べる食事）や外食が中心となる予定の方には、どのように食事を選択していけばよいかなど、簡単な「献立作成」や「外食メニュー選び」を体験を通して学んでいただくこともあります。

栄養指導を受けられる方は、健康状態、障害内容、食・生活歴、嗜好、ニーズも様々です。その方に合った方法で効果を上げ「健康」を獲得するとともに、生活の質が向上するよう、今後もしっかりお手伝いさせていただきたいと考えていますので、よろしくをお願いします。

最後に、管理栄養士から食事のワンポイントアドバイスです。

当センターの個別栄養指導で、依頼内容として一番多いのが「ダイエットについて」です。ダイエットには、「食べる量」、「食べる内容」が重要であると言われますが、実は「食べる時間」もとても大切だということが、最近の研究で明らかになってきています。

人の体には「体内時計」ともいえる一定のリズムが備わっていて、この体内時計は食事や睡眠などの一日の行動パターンに合わせて神経や内臓が動くように調整を行っているのだそうです。太らない体質にするためにこの「体内時計」を利用したダイエット法をご紹介します。

体内時計に合わせた食事の工夫

① 朝食は起床から2時間以内にとり、夕食は朝食から12時間以内に済ませましょう

- ・朝6時に起床するなら、8時までには朝食を食べ、20時までには夕食を済ませましょう。
- ・夕食が遅くなる方は「分食」にしましょう。（夕方に軽食をとり、夜の食事は控えめに）

② 朝食は抜いてはいけません

- ・消費カロリーの節約が起き、昼食及び夕食後の脂肪合成が促進されます。
- ・朝食は、糖質（御飯やパンなど）に加えて、手軽なたんぱく質（豆腐や卵、牛乳など）もとり入れましょう。糖質は脳のエネルギー源である血糖を上げ、たんぱく質は体内時計をうまくリセットしてくれます。

③ 間食を食べるなら15時頃がおすすめ

- ・脂肪合成に関係するBMAL1（ビーマルワン）という体内物質が14時から15時頃に最も少ないため「食べても太りにくい」と言われています。反対に22時から2時頃最も多くなるため夜食はNGです。

ちなみに、朝ご飯抜きは、80～100kcal／日、深夜の食事は40～50kcal／日余分に脂肪が蓄積されると言われています。1kg脂肪をため込むのには約7000kcal必要です。つまり食べ方によっては1か月に脂肪で0.5kgの体重増加ということになります。

「そんなに食べていないのにどうして痩せないんだろう？」と悩んでいる人は、少し食べる時間と食べ方を見直してみてもいいでしょうか？



利用者さんに聞く 私の好きな訓練!



桂 秀明
【歩行訓練】

私は歩行訓練が好きです。一生懸命やっているとなんか少しづつスピードや持久力が向上しているのが実感出来て楽しいです。これからも頑張ります。



高瀬 博敬
【フリーウォーキング】

フリーウォーキングが好きです。自分の体力や歩き方の変化などが感じられるからです。今日は前回より長く歩けたとか、歩幅が広がったとか安定して歩けたなど、実感出来る所が良いと思います。



佐藤 和人
【ロード】

私の好きなプログラムはロード訓練です。施設内とは違った景色の中を走ると気分が良く、全力を出し切る事で、筋力、持久力共に向上出来る事が有難いです。今後も更に肉体練成に励み、社会復帰に向け邁進していきます。



坂本 忠行
【レクスボ】

私の好きなプログラムはレクリエーションスポーツです。私は毎回バドミントンをしています。身体を使ったスポーツが大好きなので皆さんとわいわい言いながらバドミントンの打ち合いをして楽しくスポーツに取り組んでいます。



山田 啓暁
【坂道・ロード】

私の好きな訓練は、坂道・ロードです。こちらでお世話になる前の病院での歩行訓練はリハビリ室内が多かったので、外の空気を感じて歩けるのが気持ちいいからです。ジョギング出来るくらいになればなあと思いつながら訓練しています。まあ、病前も体動かすのは嫌いでしたがね。



小西 健介
【レクスボ】

僕は小学校1年生の頃から野球をやっていましたが、専門学校に入ったすぐに事故にあいこのセンターへ入所しました。野球以外にもスポーツは好きなので、スポーツをするこの訓練は大、大好きです。



小野 大吾郎
【フリーウォーキング】

私が好きな訓練はフリーウォーキングです。内容は体育館の中を何周も歩くだけの単調なものではありますが、前回よりも多く周回出来たりすると自信がつかます。また歩きながらフォームの修正や足の動き等チェック出来るので役立ってます。



松元 美恵
【坂道訓練】

私の好きな訓練は、坂道訓練です。はじめての坂道を上った時、あまりのしんどさに笑ってしまう程でした。でも、上りきった時の達成感、充実感は何ものにもかえられません。それが、また坂道を上る原動力になるのです。



森 晴彦
【自習】

私の好きな訓練は「自習」です。冗談のようですが、訓練室や学習室でプリントをしているのが好きです。お陰かどうかは解りませんが問題にかかる時間も段々短くなって来ました。これからも益々頑張っていきたいと思っています。



森田 徹
【坂道訓練】

僕の好きな訓練は坂道訓練です。坂を上りきった達成感が得られるからです。まだ坂を歩いて往復の回数は少ないですが、訓練を重ねて往復する回数を増やしたいです。



若林 一貴
【ロードと坂道】

自分の体力が付くのと足に筋肉が付くのとダイエットにもなるからです。



神 穂志乃
【外来ST(言語訓練)】

私の好きな訓練は、中央病院に外来で通っている言語訓練です。以前はわかりにくくて話せなかった言葉が少しずつ話せるようになって嬉しいです。



増田 雄介
【ロード・PT・OT】

私の好きな訓練はロードワークとPT(理学)・OT(作業)です。日々の課題と向き合って「きのうまでの自分」を越えられるように頑張りたいです。何事にも前進と好奇心や遊びを内に秘めながら、訓練を楽しみたいです!



村上 真二
【PT】

僕が好きな訓練はPTです。10ヶ月前突然マヒが起こって倒れたのです。6ヶ月でやっと足で歩いています。やったらやっただけ実力となるのです。やりがいがあるのです。必ず杖なしで立ってみせます。橋本さん、その日まで見守って下さい。



武田 由佳子
【レクスボ】

私が好きな訓練はレクリエーションスポーツです。最近は卓球ばかりやっていますが、他のスポーツも好きです。レクスボは程よく身体を動かし、うまくいくと楽しい気分になります。その他のものも楽しみたいです。



平山 康広
【レクスボ】

私の好きな訓練は、レクリエーションスポーツです。毎回バドミントンを私はやっています。バドミントンは、コート内を動き回り、ある時はスマッシュを打ったり、相手のスマッシュを打ち返したりと全身運動になり、楽しいです。



豊田 崇志
【ロードと坂道】

私の好きな訓練は、ロードと坂道訓練です。理由は、歩くことがとても大好きだからです。まだ杖を使わなくなって少ししかたっていないですが、序々に出来るようになっていきます。これから完璧にしていきたいと思います。

編集後記

利用者の声を多く取り入れた広報誌が出来上がりました。訓練課での日々の活動や、退所後の活躍など幅広い利用者の声を聞き、今後の皆様の参考になれば良いと思っています。

澤田 彩映