

平成24年3月
6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



に「中途障害」という目の前に現れた突然の状況に戸惑い

障害を持つと言うこと、特に「中途障害」という目の前に現れた突然の状況に戸惑い

新たな年を迎え、障害者総合福祉法という新しい法律が具体化する年となり、色々な意味で忙しい年となりそうです。障害当事者の権利擁護・主体たものとなつていくのかと思



自立生活訓練センター訓練課課長

久田 雅敏

も大きいことだと思います。適切な医療を受け、リハビリ生活を進めていく中で、大きな不安を抱えてこられたと思いますが、そういった気持ちを持ちながらも「家に帰りたい。」その思いを叶えてくれる「退院」なのかもしれません。しかし、一方では「ここまでか」「もう少し」と思われることもあったのではないのでしょうか。地域に戻り在宅生活を安全に、安心に……。と言う思いは病院にあつても同様で、ご本人の状態で沿ったサービスを提供し、入院生活を早く終え家族の元に戻す。同じ思いではありませんが、社会リハを担う訓練通過施設としての役割を使命感をもって対応してまいります。障害の受容を促進し、自ら出来ることを増やし、自らの生活の「自由度」を高め、しっかりと足を地に着け、安全・安心を担保できる「訓練」の提供をしていきたいと考えております。

自立訓練の充実

～クラブ活動～

美術クラブ

美術クラブは月に2回程度、センター内の食堂を利用して活動しています。部員は男女合わせて15人前後で、現在は講師の先生を招き、水彩画を行っています。下絵をもとに絵の具で色を塗っていくという地味な作業ではありますが、作業に熱中し、時には楽しく話をしながら取り組んでいます。何十年

ぶりに筆をさわったという初心者の方から、趣味で水彩画を行っている方まで幅広いメンバー層で、仲良く行っています。



書道クラブ

書道クラブでは、先生に指導してもらい、一生懸命取り組んでいます。中には利き手の方、利き手ではない方もいますが先生の手本を見ながら集中してがんばっています。

先日、あけぼの会主催の展示会に作品を展示してもらいました。お正月に向けて書き初めを練習し、作品は玄関ホールに展示しみんなに披露しました。書道は苦手という方にも、字を書く楽しさや作品が完成する喜び・達成感を、ぜひ味わってほしいです。



カラオケクラブ

カラオケクラブではカラオケを通じて、人とコミュニケーションをとったり、好きな歌を歌いストレスを発散したり、言葉の出にくい人でも、歌うことによって言葉が出たりと、様々な効果が期待できるものだと思います。施設を退所後も、こもり気味になってしまわずに少しでも外に出て行けるように、カラオケを通じていろいろな体験が出来ればと思います。



今は機械の関係上、歌える曲が古いものが多いですが新しい曲が歌えるようにしていきたいと思います。

車いすダンスクラブ

私たち、車いすダンスクラブは先生の指導のもと、練習に励んでいます。

車いすダンスは車いすと立位のペアで行います。立位の方がリードし、車いすはタイミングをずらして踊ります。初めはこの動きに慣れるまで時間がかかりました。曲のリズムやテンポに合わせ、動作を切り替えることが意外と難しいのです！それでも、みんな



動きを覚えようと諦めずに頑張っています！
♪わ～すれられないの～♪っていう感じです(笑)

音楽クラブ

音楽クラブは音楽が好きな方が集まり、ピアノ・ギター・打楽器・歌で曲を決めて楽しんで行っています。クリスマス会や懇親会などのイベントでアツと驚かせるようなステージを目指して日々練習を行っています。みんなで力を合わせ、一つの曲を作り上げた達成感・

満足感を感じていけるように取り組んでいます。



園芸クラブ

園芸クラブは、花や野菜の栽培を行っています。センター正面の花壇にあるなでしこの花は神戸市西区から寄付頂き利用者と一緒に花壇に植えました。農園では大根と水菜の葉が大きくなっています。スコップ片手に慣れない作業に植えるだけでも大変です。

春になるとみんなで植えたチューリップとムスカリが花壇を彩ります。手探りで園芸活動ですが、経験を重ねながらよりよい活動ができるように頑張ります。



家族との協働

高次脳機能障害支援プログラム

退所後、高次脳機能障害のある利用者が、家族との良好な関係を保ちながら日常生活を営んでいけるように、今年度より当該支援プログラムを実施していきます。これまで、利用者本人への支援プログラムを重点的に研究・開発し、症状改善や障害認識の向上につなげてきました。

しかし、家族の受け入れ体制（特に、症状理解や対応準備）が整わないまま退所に至るケースが出てきました。高次脳機能障害の各症状への訓練や対応の方法だけにエネルギーを注ぐのではなく、訓練や対応と並行して、家族へのアプローチ（症状の説明や家族の困り事を聞き、打開策を家族と共に考え、家族の支援力を高めること）が重要です。まずは、利用者本人の症状を家族が正しく理解できるかが大切で、例えば、買物や調理などの課題を遂行する本人を家族が観察し、表れた症状を解説し、家族と対応方法を共に検討

することが、家族の理解度やモチベーションを高め、本人を受け入れる体制へとつながってきます。本プログラムは、当施設ハーフウェイハウス（単身生活の練習が行える居室）を使用し、日常生活に近い環境で、本人・家族・職員の三者が共通認識をもちながら実施します。高次脳機能障害者の症状に合わせて、いつ・どのような課題を本人・家族に行ってもらおうか検討し、本事業を推進していきます。



訓練の紹介

自動車運転訓練について

当施設の重点事業の一つとして、施設内の自動車運転訓練施設（教習コース）を使用し運転操作能力の評価を行う「試乗適性評価」と、路上教習を中心として運転の実用性を高める「習熟訓練」を実施しています。

特色としては、まず、小野自動車学校との業務提携の下で、現役教官による指導が受けられること、次に、脊椎損傷、左・右片麻痺など障害特性に合わせた改造車を使用できること。さらに、習熟訓練終了後は、自家用車の改造に関するアドバイスや改造した自家用車を持ち込み、追加訓練を行い、例えば、自宅から会社までの通勤ルートをとどる、実用的な訓練も可能であることが挙げられます。

数年前から、訓練センター利用者に限らず、地域（兵庫県内に限らず近畿圏内）で暮らす障害のある人からも、自動車運転の評価や訓練への希望が多く寄せられ、評価・訓練の対象を拡



げてきました。最近では、リハビリ病院入院中の患者様が、退院後の生活の検討のために、「試乗適性評価」を希望されるケースが増加しています。平成23年度12月末までに「試乗適性評価」を106名が、「習熟訓練」を32名が受け、すでに昨年度実績を上回っています。自動車運転により生活の幅が広がり、通勤や買い物など移動手段として自動車は大変便利な反面、危険と隣り合わせです。そのことを意識しつつ一人でも多くの人の生活の一助になるよう、今後も実施していきます。

所外訓練

病気や事故の後遺症で受傷してから公共交通機関を利用して外出する経験が少ない利用者に対して外出する訓練を実施しています。当日の参加が所外訓練ではなく、事前の準備や計画も含めて訓練として行っています。

参加する利用者には所外訓練の目的を明確にして、場所・時間・移動方法の把握や当日の電車・バスの時刻を調べて事前に目的地での行動計画を立てることも訓練として取り組んでいます。

また障害者割引などの福祉制度を活用した公共交通機関の利用方法やバス・電車の乗降等の介助依頼方法を学び社会参加の実践を行っています。実際に外出することで気づくことが多く、1日行動できるだけの体力についてやエスカレーターの利用方法や一般の方に介助依頼を行い相手へ分かりやすく依頼する難しさを感じてもらい、退所後も

一人で外出できる自信をつけて退所ができるように取り組んでいます。



訓練の紹介

クッキングスクール

当センターに入所されている方々は、地域生活に向け日々訓練に取り組まれています。その中で、地域生活への移行にあたって、必要と思われる日常生活に関連した動作の獲得を目的とするプログラムが未確立でした。そのため、調理に焦点を当てた、より日常生活に近いプログラムとして、平成23年6月よりクッキングスクールが開始されました。

クッキングスクールには、個別に行うものと集団で行うものがあります。

個別訓練では、各々の障害状況にあわせて、単身で調理が必要なる方に対して行います。目的としては、調理経験を積み、一連の調理工程を学ぶことにあります。毎月第2・3・4木曜日の計3回を1クールとし、調理日前日に調理計画及び買い物をして調理し、調理終了後に振り返りを行います。総括として、OT、栄養士が調理動作、栄養の観点から各々振り返りを行い、単身生活に向けた調理活動への助言を行っています。

集団訓練での目的は、個別訓練の目的に加えて調理の楽しさを体

感できる機会として実施しています。開催は年1回となっております。総合リハビリテーションセンターを拠点にボランティア活動等を実施している障害者団体である「しあわせ会」と共同で行っています。生活することは、食事準備が必要です。その準備を楽しく出来れば、なお良いのではないのでしょうか。今どの程度出来るのか、今まで使っていた調理器具が使えるのか、疑問はたくさんあると思います。今まで参加された方々もこのクッキングスクールを通して、再認識ができたり、再発見が出来ました。

今後も毎月実施しますので、興味・関心のある方は、聞いて下さい。



教養講座

自立した生活を送る上での必要な知識を深めることを目的としたプログラムです。毎月テーマを決め、職員以外に外部の方にも講師を依頼しています。今まで、「障害者スポーツ」「口腔ケア」「住環境」などのテーマで講座を行いました。今後も利用者の身近な内容をテーマとした講座を予定しています。

11月は、栄養士より、「食事と体重管理について」というテーマで講座を行いました。

「食事と体重管理」(教養講座)

体重管理することは、自分自身の健康状態を把握し、疾病の早期発見・予防に大変有効です。一度ご自分の体重と食生活を振り返ってみましょう。

今の自分の体型は？

身長と体重の関係から肥満度を表す「BMI」の計算式により、「肥満」と「痩せ」の判定ができます。(※1)

「肥満」は、脳卒中、心臓病、高血圧、脂質異常症、糖尿病の他、睡眠時無呼吸症候群や腰痛、関節痛の原因になったり、それらの進行に関わったりします。また、肥満には、「内臓脂肪型」と「皮下脂肪型」の2種類があり、特に内臓脂肪型の場合、高

血糖、脂質異常、高血圧のいずれか2つ以上を持っていると「メタボリックシンドローム」と呼ばれます。

一方、「痩せすぎ」で起こる問題としては、脳や心臓の機能低下や月経異常、骨粗鬆症などがあります。いずれの場合も過度であったり長期間続くと健康障害を起こします。

「太る」・「痩せる」のしくみ

食べ物から得られる「摂取エネルギー」が、安静時・運動時に使われる「消費エネルギー」を上回ると、余ったエネルギーは脂肪として体内に蓄積され、太ります。逆に「摂取エネルギー」が不足するとからだは自動的に蓄積された脂肪を燃やしてエネルギーに変えるので、痩せるという現象が起こります。

私達に必要なエネルギーは、標準体重と労作量から算出することができます。(※2)

もし、摂りすぎた場合には、運動によって消費することが可能ですが、食べた分に対して運動だけで消費するのは至難の業！やはり食事コントロールとの併用が必要です。

正しいダイエットの基本！

痩せるためには、「食べなければよい」と考える方がおられますが、断食や食事を抜く等のダイエットは逆効果です。食事を抜くと私達のからだは、生命維持のためにエネルギーの節約を始め、一回の食事での吸収

率をアップさせます。

また、脳は不足している栄養素があると、それをどうにか摂取するために「食べる」という信号を出し、食べているのに食欲がおさまらないという現象が起こります。

つまり、ダイエットには「栄養のバランス」が大切で、栄養素を上手に摂るために食事の品目数を増やし、食事を抜かないことがポイントになります。

ダイエットのペース

1ヶ月に体重の1.5～2%を減らすのが理想的。1ヶ月に5%以上落ちると(60kgの人で3kg)痩せにくい身体状態となり、リバウンドの危険が出てきます。

落とした体重で1ヶ月以上維持できれば、再び少しずつ体重が減っていきます。

体重を1kg減らすのに必要な消費エネルギーは、約7000kcalと言われています。1日233kcal以上減らせれば、計算上1ヶ月で1kgの減量が実現し、運動すればさらに早く減量が可能になります。

「ちよつと心配」と思われる方は、この機会に勇気を出してご自身の食生活を少し見直してみませんか？

最後に、「太らない食べ方の工夫」もご紹介しています。ご参考になさってください。(※3)



太らない食べ方の工夫

※3

- 食べ過ぎない→摂取エネルギーを控え、夕食のとり方も注意!
- ゆっくりよく噛んで食べる→満腹中枢を刺激する。
- 温かいものを食べる→副交感神経を刺激し、満足感を得る。
- ドレッシングやマヨネーズ等の調味料に注意→エネルギーが意外に多い!
- 3食必ずとる。→痩せにくい体を作らない!朝食は必ずとる!
- 野菜、海藻、キノコ類を多めに食べる。→低カロリーで、食物繊維やミネラルが多く、ヘルシー。根菜類は体を温めて基礎代謝を高めてくれる。
- たまには、好きなものも食べる。→継続させるため。
- ながら食いはしない。→脳が食べたことを認識しない。

※2

一日に必要なエネルギー量(kcal)

=標準体重(kg)
×体重1kgあたりに必要なエネルギー

《体重1kgあたりに必要なエネルギー》

労作区分	エネルギー(kcal)
軽労作(デスクワーク多い人、主婦)	25～30
中労作(立ち仕事が多い人)	30～35
重労作(力仕事が多い人)	35～40

※1

BMI(肥満指数) = 体重kg ÷ (身長m)²

BMI	判定
18.5未満	低体重(痩せ)
18.5以上25.0未満	普通体重
25.0以上	肥満

標準体重(kg) = (身長m)² × 22

※標準体重とは、健康で長生きするためのベスト体重。生活習慣病になりにくい数字とされています。

利用者より

「自立生活訓練センターを利用して」

現利用者 川畑 俊介

私は交通事故により脊髄損傷になり、事故から7カ月の入院を経て、このセンターに入所しました。入所の目的は復職・自動車運転習熟でした。当時は先行きの見えない漠然とした不安を抱いての入所でした。入所して最初の頃は1つ1つの訓練がとにかく辛くてできない自分もどかしく悔しく感じた毎日でしたが、日々の訓練の成果もあり徐々に体力もついたように思います。体力訓練以外にもこのセンターでは様々な訓練を受けることが出来ました。車いす操作・パソコン技能・手動装置による自動車運転・公共交通機関の利用訓練、障害者スポーツなど実に多岐にわたっています。在宅復帰や復職の為に支援員とセラピストの方々が自宅や会社に訪問して下さり親身にアドバイスを頂きました。車いすでは会社内にすら入れない環境だったのですが、お陰様で配置転換での復職実現が目前に広がりました。また仲間や支援員の誘いで、様々な車いすスポーツ（バスケット・テニス・マラソン）の体験を通じて、車いす生活を楽しむ余裕も生まれてきました。中でも仲間と参加した篠山ハーフマラソンは本当に辛くて、何度も「リタイアしてやろう」と途中思ったのですが、応援してくれた方々の声援の元完走する事ができました。この

体験は私の人生の転機だったように感じます。入所当時、「なんで施設に入所しないといけないのか」と正直何度か思う事がありました。途中ちよつとサボってしまったこともあり、今となつてはもう少し頑張ればよかったかなとも思います。それでもリハビリ病院退院後すぐに在宅に戻っていた一人では実現できなかった、知れなかった事が沢山あったと思います。言葉では言い尽くせない良い経験でした。入所から8カ月、少しは「自分らしさ」を取り戻した自分と、ここで知り合えた心強い仲間がいます。退所後を考える時、不安や迷いが無いという嘘になりますが、ここでこの経験や仲間の存在があるのでこれ

からの人生も何とか楽しんで過ごしていけそうに思います。退所まで残りわずか、ラストスパークかけて楽しみます。



「訓練生活から職場復帰へ!」

元利用者 高見 哲也

私は平成21年の12月に3回目の脳内出血を発症して、前の2回は軽症でしたが今回は症状が重く左片麻痺と構音障害、高次脳機能障害が残ってしまいました。1カ月半の急性期病院での入院の後、県リハ中央病院で6ヶ月のリハビリをして、PT、ST、OTのリハビリを行っていました。そのころは、目標としていた社会復帰のイメージがまったくわからず、不安でいっぱいでした。たまたまST訓練の中で訓練センターの話を聞き、webで調べ、公共交通機関を使った訓練もあるとの紹介があったので、社会復帰、復職に不可欠な通勤のイメージがはつきりするかと考え、訓練センターへの入所を希望しました。入所直前に父親の葬式があったりとか、いろいろありましたが、22年6月に訓練センターに入所しました。

いま振り返って考えてみると訓練センターへの入所は私にとって最善手であったと思います。真夏、炎天下の坂道訓練、ロード、フリーウォーキングなど、その時はなぜこんなことを?とも思ったこともありましたが、余計なことを考えず、ただただひたすら前に進むことが、気力、体力の向上に役立ったと思います。入所当時は先輩方について行くことができずいつも最後尾でしたが、少しずつついていくことができた自信につながりました。また同じような障害を持つ利用者の方とお話することとができ、リハビリの方向をなんとなく把握できたことも良かったことのひとつです。

また訓練の合間を利用して言葉の訓練をかねて、般若心経を勉強して暗唱したりしていました。高次脳機能障害のため、あるはずのものが認識できず、無いと思うものが実際には存在したりということを実際に経験していると、なんとなく「空」の論理がわかったような気がして、もしかしてお釈迦様の悟りは脳卒中の発作だったのではなどと、不謹慎なことを思ったりもしていました。釈迦以外の仏像は立位が多いのに、釈迦像は涅槃が座位が多いような気がしますよね。

何度か所外訓練をすることで、公共交通機関を使つての買い物経験、また通勤経路の確認をするなどもできて、世界が広がったような気がして充実感がありました。訓練センターは病院と違って、比較的自由行動に自由があることが自分には本当にありがたかったです。会社が家から遠く、車いすでの通勤は不可能ではないものの、毎日通勤するのはむりだと判断しました。そのために単身生活を目標とした、食生活管理プログラムとか、ハーフウェイハウスの利用は自信につながりありがたかったです。自立歩行はできる様には成りませんが、会社から車いすですら10分の

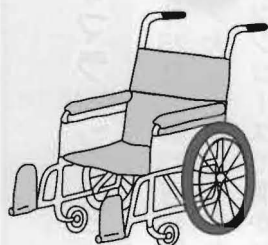


『車いすについて』

皆さんは車いすについてどれくらいご存知ですか？今回、車いす作成の基本的な知識とポイントについてご説明します。

まず、車いすが欲しいなど思ったら、自分がどの制度に当てはまるかを考えます。優先順位としては、労災保険、介護保険、身体障害者手帳の順となります。その他、自動車事故等の相手の保険による補償がある場合は、そちらが優先されます。介護保険対象の方は基本的にレンタル対応の車いすの中から選びます。介護保険対象外で身体障害者手帳をお持ちの方は補装具として作成ができます。

作成にあたり手続きの前に考えておくべきポイントが3つあります。



①どのような車いすが必要か？

一言に車いすと言っても非常にたくさん種類があります。それぞれ用途や目的によって変わりますので、レディメイド（既製品）で対応できる範囲かオーダーメイドで作成する必要があるかセラピストや車いす業者等と相談します。可能であれば試乗し詳細な寸法や設定を決定しておきます。

②予算はどれくらいか？

レディメイドの場合は1割負担となりますが、オーダーメイドの場合、1割の他に制度による助成限度額以上にかかった費用は自己負担となります。オプションを多くつければその分費用も多くかかります。

③車いす業者をどこにするか？

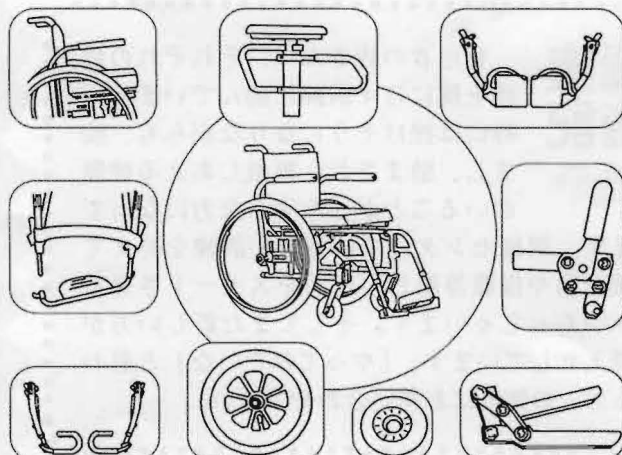
車いすはメンテナンスが必要であり、いつかは壊れます。また、タイヤやキャスターは消耗品であるために定期的な取替えが必要です。地域生活に戻った際に、これらのアフターフォローがしっかり

している業者を選ぶことが望ましいです。

これらのポイントを踏まえて、

車いすの詳細が決定すれば各市町村の福祉の窓口に行きます（補装具での作成の場合）。そこで、必要書類（医師意見書、車いす見積もり書、申請書等）を提出すれば、後日、更生相談所による判定を受けます。そこで、車いす作成に適当と判断されれば、交付券が発行されてそれと引き換えに作成が始まります。完成までの日数は目安として3～7週間程かかります。車いすの耐用年数は6年ですので、その間に修理が必要となった場合も申請書と見積もり書による手続きを行えば助成を受けることができますので手順はしっかり理解しておきましょう。

車いすは足の代わりになる大切な用具です。車いす選びは今後の生活に大きな影響を与えると一言っても過言ではありません。正しい知識を持って活用しましょう。



行事報告

第23回 全国車いすマラソン大会

平成23年9月25日「第23回全国車いすマラソン大会」が篠山市の篠山城跡マラソンコースで開かれました。自立生活訓練センターからはハーフマラソンの部に4名の利用者が参加し、2名の選手が見事完走！ハーフマラソン男子一般用車いすクラス3で第2位、第3位に輝きました。選手たちは気温14度と肌寒い中スタート、実りの季節を迎えた田園地帯を力一杯走ることが出来、沿道から大きな声援を送ってくれた地域の方々に拍手で迎えられました。



神戸市立枝吉小学校・ 出合小学校交通安全教室

平成23年9月5日・28日の午前中、両小学校の交通安全教室が当施設自動車運転練習場（教習コース）にて開催されました。神戸西警察署の協力の下、神戸市市民参画局、同市交通指導員による通常小学校のグラウンドでの実施内容を、アスファルトの車道・横断歩道・信号機等を使用して行いました。児童生徒が実演や説明を熱心に見聞きし、両校とも1・4年生（185名・383名）のうち、1・2年生は歩行訓練、3・4年生は自転車訓練に取り組みました。児童生徒の表情や態度から、当施設での同教室の開催に予想以上の手応えを感じました。関係機関との連携をさらに強化し、来年度に繋げたいと思います。



「音楽クラブ」児童施設の クリスマス会で演奏

平成23年12月20日 こじか園でのクリスマス会、平成23年12月22日 おおそらのいえでのクリスマス会に参加しました。この日に向けて練習してきた「きよしこの夜」「ジングルベル」の2曲をハンドベルとギターとピアノで演奏を行いました。子供達も歌ってくれて2曲を一緒に楽しむことができました。緊張して普段の成果を全て出し切ることは出来なかったですが、みんな一つ一つの事に取り組み達成感を感じることができました。一生懸命演奏したので子供たちにも伝わったと思います。



編集 後記

利用者の皆さんは、それぞれの目標を胸に日々訓練に励んでいます。時には挫けそうになりながらも、励まし、励まされ、刺激しあえる仲間がいることがまた大きな力になっています。訓練センターでは毎月、訓練を終えて地域生活や復職等新しい生活をスタートさせる方がいらっしやいます。そしてまた新しい方が仲間入りしています。「やってみたいな」と思われる方、お気軽にお問い合わせ下さい。

クラブ通信

園芸クラブ 焼き芋

10月下旬に園芸クラブでさつまいもの収穫をし、たくさんの芋を収穫することができました。翌日には、芋の蔓をごま油で煎り夕食時に提供しました。収穫直後の年1回だけの味わいです。

収穫したさつまいもは数日後、ドラム缶と炭を用意し焼き芋にして食べました。寒くなり始めた時期でドラム缶を囲うように熱々の焼き芋を食べました。紫芋も植えていたので、焼き上がった芋が黄色か紫色かドキドキしながら半分に割る楽しみがありました。日頃の訓練から少し離れ、利用者・職員ともににぎやかな一時を過ごしました。

