

自立支援局だより

(旧：更生訓練所だより)

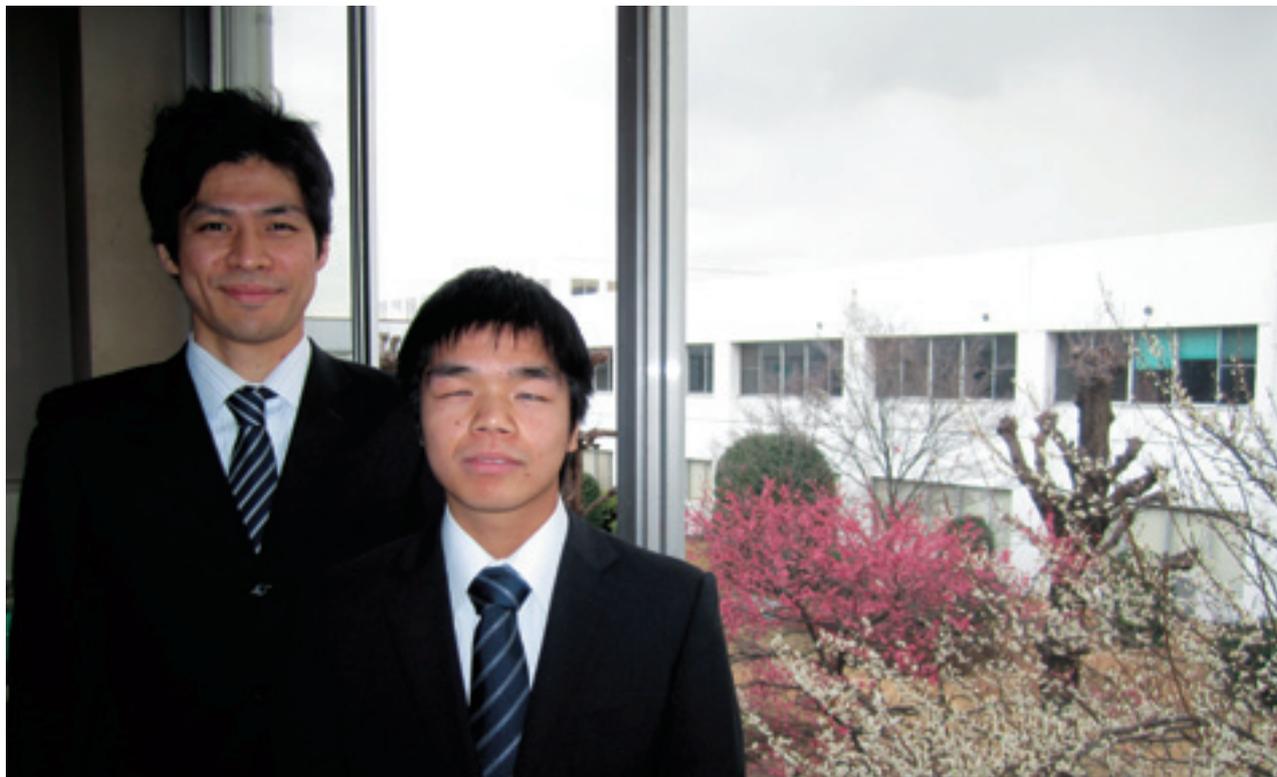
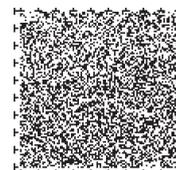


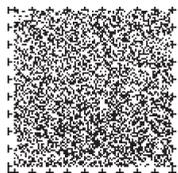
写真 満開の梅をバックに鍼灸マッサージ師を目指すふたり
左は第32期学友会会長竹内陽彦氏、右は卒業式で答辞を述べた石田隆雄氏

目次

第18号 2011.3発行

【自立訓練部】 利用者の訓練体験記	2-3
【総合支援課】 健康教室について	4
【総合支援課】 健康増進センター 山下運動療法士のコメント	5
【就労移行支援課】 国際セミナーでの職場体験実習（報告）	6-7
【理療教育課】 シリーズ 理療教育の科目紹介Vol.6 衛生学・公衆衛生学／臨床取穴学	8-9
【総合相談課】 利用者募集のご案内	10





利用者の訓練体験記

自立訓練部

自立訓練では視覚に障害のある方、主に頸髄損傷者を対象とする機能訓練サービスと、高次脳機能障害のある方を対象とした生活訓練サービスを実施し、日常生活の自立や社会生活力の向上などを目標に取り組んでいます。

今回は、それぞれのサービスを利用している利用者からの訓練所感を紹介します。

センターに入所して

笹本 愛（肢体不自由）

当初、退院したら一人暮らしをする予定でリハビリに励んでいました。ところが、入院していた病院には高床のトイレや風呂など頸髄損傷者向けの設備がなく、訓練できないまま一人暮らしをするのは不安でした。不安な気持ちの中、こちらのセンターの存在を知り、一人暮らしをする前にもっと実践的な訓練がしたいと思い、入所を希望しました。

入所時は車椅子乗車時間も6時間程度と短かったのが、現在では12時間以上乗車していただけるようになりました。訓練内容は生活に密着したものが多く、日常生活動作もできるところから少しずつ獲得できています。

どこを、どのように頑張れば良いのか、どこまでできるようになれば良いのか、一人暮らしに向けてのビジョンが明確になりました。

まだ先の話ですが、就職や運転免許の取得によって、より充実した生活が送れるのではないかと期待も大きくなっています。これから訓練浴など、さらに訓練が増えていくと思いますが、頑張りたいと思います。

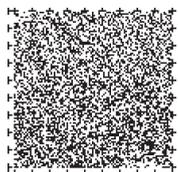
自立訓練に出会って

石井 秀昭（視覚障害）

私は急に目が見えなくなり、世間との繋がりや生きる目標を失って、孤独な気持ちで5年間も闇の中をさまよいました。そんな中、自立訓練に出会い、新しい人生を始めるチャンスに恵まれた事に感謝しています。

入所当初は、廊下が迷路の様に感じて「私はもうだめなのかな」と辛かったのに、いつの間にか自由に移動できている自分が不思議です。また、訓練を通じて日常生活を見直した事や、健康管理に対する意欲が芽生えた事がとても有益でした。更に、文化祭等の行事を通じて利用者の皆さんと交流した事が、閉ざされていた心を開くきっかけになりました。

そして、私はこの春、就労移行支援（養成施設）を経て社会復帰するという新しい目標に向かって、大いなる旅を始めます。これまで培った知識と経験を最大限に活用して、力強く生きていきます。関係者の皆さんには、言い尽くせないほど感謝の気持ちでいっぱいです。これからもよろしくお願いします。



訓練の感想

柄澤 裕樹（高次脳機能障害）

訓練は自分の苦手な部分を明らかにしてくれるもので、実際の訓練の中ではそこをどう取り組むかを考え、苦手な部分をどう補うかを知るための場として行っています。

自分は訓練をしている人たちの中では年下の方で、「それは違うだろ。」と思うときもありますが、「自分はまだ経験不足なのか」と考えさせられることが多々ありますが、考え方も人もそれぞれであり、やり方もそれぞれあります。

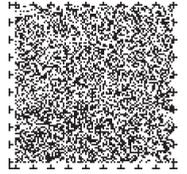
訓練について、一人の訓練は同じことの繰り返して正直言うとつまりません。グループ訓練ではそれぞれの考え方が見られるので、そこを見て自分に置き換えたときにどのように工夫すればやれるのかを導き出し、将来に向けて知恵をつけることが理想だと思います。そのようにやれば、訓練を終了して社会に出ても大切な存在になると思います。大切なものがあればそれを守ろうと自分の欲は捨てて訓練に集中してやっていけると思います。

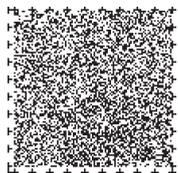
週末には、一週間の訓練を終えて次の訓練へ移れることが、自分にとってはすごく安心して次の訓練の用意も出来ます。

そういった点は、社会に出てもしっかりとした、メモを取っていればいいし、毎朝、朝の会では自分の課題を気づかせてくれます。

夕の会では一日の振り返りをして自分の課題に取り組んだ成果がみえて、改善していくときもあれば悪い日もあります。

しかし、訓練と自分が安らぐ場と気持ちとを切り替えながら取り組めば、成功に近づくとおもいます。訓練は、繰り返して行くことで今後、社会に出てもしっかりと対応して行くことが出来る自立につながるとおもっています。





健康教室について

総合相談支援部 総合支援課

健康教室とは、本センターが進める「障害者のヘルスプロモーション」の一環として、病院と自立支援局が共同して実施している企画です。また、平成22年10月には、病院内に健康増進センターが設置され、健康教室もその事業の1つとして位置づけられました。現在は、健康増進センター、病院各部門、自立支援局が協力して企画・運営を進めています。

健康教室は、平成19年度に本センター病院の入院・外来患者の方に対して開かれ、平成20年度からは自立支援局利用者も対象となりました。現在は、月に1回程度センター本館4F大会議室にて13：20～14：20の60分、開催しています。

平成22年度は5月の第35回から平成22年度は5月の2月の第43回までの計9回を実施し、3月に第44回を実施することになっています。

プログラムの内容は、季節感や皆様方から希望が多かった項目に配慮しながら、①約20分間の講義 ②ティータイム ③提供したお菓子の作り方、素材の効用などについての講話 ④簡単なストレッチ ⑤質問コーナー ⑥次回のお知らせ という構成で、いつでもだれでも気軽に参加でき、健康の知識と実践を勧められるようになっています。

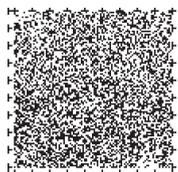
(文/山本 ななせ)

表 平成22年度テーマ一覧

開催回	テーマ	講師	日時
第35回	いまずぐできるダイエット	繁田	5月18日
第36回	健康って大切	岩谷	6月22日
第37回	生活習慣病のおはなし～ほうっておいたら、大変ですよ～	廣川	7月13日
第38回	睡眠について～秋の夜長の睡眠のお話～	浦上	9月28日
第39回	東洋医学と養生法 ～心と体のセルフケア～	谷口	10月19日
第40回	感染症について～ウイルスはみんなで防ごう～	廣川	11月9日
第41回	鍋料理で健康に	繁田	12月14日
第42回	筋トレはゆっくりやるのが効果的～基礎代謝をあげるスロートレーニング～	山下	1月25日
第43回	健康総論	富安	2月15日
第44回	花粉症をぶっ飛ばせ！～今年の花粉はすごいぞ！～	田内	3月1日

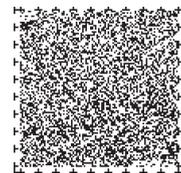


写真 第42回のティータイムの際に提供されたお菓子



健康増進センター 山下運動士のコメント

総合相談支援部 総合支援課



皆さん、健康になるには、何が必要だと思いますか？健康になるためには、三大要素といわれるものがあります。それは、運動と栄養と休養です。この3つの要素のバランスがとれて初めて、健康となります。皆様は大丈夫ですか？3つの内1つでも、損なってしまうと、生活習慣病の一因となってしまいます。つまり、逆に言えば、この3つの要素（三大要素）は、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防・治療としても効果的なのです。

この三大要素は国を挙げて推奨されています。しかし、健康に関する情報は、たくさん有り、どれが自分にあっているのか選ぶのに迷ってしまうのが現状ではないでしょうか？

当センターの健康教室は、病院や自立支援局を利用されている方々と地域で生活されている皆様が健康的な生活を営むことが出来るように、当センター各専門職（医師・看護師・保健師・栄養士・運動療法士・福祉職）が協力し、皆様方の健康をサポートすることを目的にしています。また、地域の方への健康づくりの環境整備・情報発信の場として促進していきます。

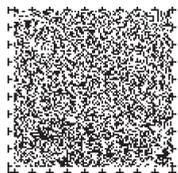
これからも、皆様方の健康づくりのパートナーとして、健康的な生活の糧となるように、皆様の健康をサポートし、教室を運営していきます。



講義の様子（2011/1/25）



ストレッチの様子（2011/1/25）



国際セミナーでの職場体験実習（報告）

理療教育・就労支援部 就労移行支援課

当センターは、WHO（世界保健機関）指定研究協力センターの指定を受けており、毎年2月に海外の関係者を招き障害に関する国際セミナーを開催してします。この度、管理部企画課から就労移行支援利用者の職場体験実習として、国際セミナーの準備や受付業務等の提案をいただき実施したので報告いたします。

当センターでは、就労移行支援の支援内容の一つとして、実践や現場体験を重視した職場体験実習を行っております。今回の職場体験実習の特徴の一つ目は、普段の訓練で利用者に毎日接している職員、利用者にとっては話なれている職員がいない環境で、セミナーの開催者の一員として、初対面の職員と協力して求められる役割を遂行することです。仕事の指示をするのはセンター職員に変わりがないため、配慮があり半歩実社会へ踏み込んだ環境を体験するということとなります。二つ目は、セミナー受講者は、センター外部のお客様となります。お客様に失礼のないような服装や言葉遣いや対応が求められます。普段の訓練では感じられない緊張感があります。この点については実社会と同じ体験となります。

職場体験実習状況を実習担当者と実習利用者からの言葉で紹介します。

〈国際セミナー実習概要〉

開催日：平成23年2月19日（土） 場 所：リハセンター学院研修室 実習者：1名

内 容：国際セミナーにかかる前日の準備（資料、名簿等の準備等）。

当日の受付業務（名簿のチェック、同時通訳用のレシーバーを配布、セミナー資料封筒の配布等）。

○実習担当者 本村 裕生（管理部総務課）

【前日及び当日について】

国際セミナーの受付業務を担当するにあたり、前日に、会場設営を行いました。

実習者には、受付を行う学院入口の設営を行っていただきましたが、用意されていた見取り図どおりに机等の配置及び資料等の準備を完了することができ、又、すべての会場の設営が完了した後は、受付担当でリハーサルを行いました。特に問題もなく終了しました。

当日の受付業務については、多少、緊張している様子も見えましたが、丁寧な口調と笑顔で来場者に接し、一度に大勢の方が入場した際も、滞りなく業務を完遂することができました。

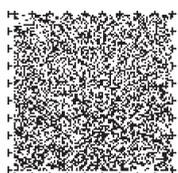
【感想】

この度の実習において、実習者



写真 学院棟エントランスでの受付風景

は前日や当日の準備作業中に、業務上の疑義等一つずつ解消して、万端の準備を行い、受付業務中において、想定外のことが起こっても、慌てることな



く、周りの職員の指示を聞いた上で、即座に対応しているように感じました。

今後も、「ほう（報告）・れん（連絡）・そう（相談）」が基本となりますので、基本に忠実に頑張ってくださいと期待したいと思います。

○実習者（就労移行支援利用者）

17日は、詳しい説明と打ち合わせ・顔合わせがありました。

18日は、セミナーの前日準備をしました。セミナー発表者の資料を封筒に入れました。資料の入れ忘れや二重に入れないように気をつけたので遅くなり大丈夫かなと思いました。資料をまとめることと封筒に入れることを分けることで、作業ペースも速くなりました。そして翌日の段取りを確認して終わりました。

19日のセミナー当日は、受付が始まる前に追加資料があり、大急ぎで昨日の封筒に入れ直しました。

12時から学院棟エントランス部分で受付が始まりました。お客様に挨拶をして資料を手渡しました。言葉がうまく出なかったり、説明の内容を忘れていたりすることがありましたが、だんだん慣れてきて出来るようになりました。

1時から、学院棟6階のセミナー会場前に受付を移動させて1人でやりました。その後も、予定よりも多くの方が受付に来られました。お客様の名前を確認して名簿にチェックします。同時通訳用のレシーバーの利用を確認します。利用されるかたにはレシーバーを手渡して、レシーバー番号を記録します。そして、資料を手渡しました。受付がひと段落した後に、懇親会の会場設営を行いました。椅子を

配置しました。その後モニター室の椅子や机を元の位置に戻しました。

職場職体験実習を、通じて学んだことは色々あります。現場は打合せと違って変更点があり、当日になってみないとわからないということです。その場で臨機応変に対応する必要があることがわかりました。例えば、打合せでは、受付時間は1時30分までの予定でしたが、実際には、2時30分までかかりました。また、打合せ時の資料を紛失してしまい、再度コピーさせていただきました。失敗はよくないことだけど、失敗した中にも、たくさん学ぶことがあると思いました。

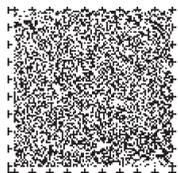
そして、良かった点は挨拶と時間が守れたことです。人前で話すことが苦手ですが、お客様に積極的に対応できたことを自信として、これからの訓練や就職活動に活かしていきたいと思っています。



写真 セミナー会場までの受付風景

実習後には、実習担当者は実習の全体を通して評価票を作成します。また、利用者は実習担当者の評価と同じ項目で自己評価し実習報告書を作成します。その二つを基にして反省会を実施します。職場体験実習において、反省会が一番重要な役割をします。それは、利用者は自分の評価より実習担当者の評価の方が良かった点については自信をもち、悪かった点については就労への課題として認識し、今後の訓練や就職活動に活かしていくことにあるからです。

（文／近藤 和弘）



シリーズ 理療教育の科目紹介Vol.6

衛生学・公衆衛生学／臨床取穴学

理療教育・就労支援部 理療教育課

◎ 衛生学・公衆衛生学

1 衛生学・公衆衛生学とは

「衛生学・公衆衛生学」を簡単に申しますと、生活をとる環境や保健について学ぶ学問です。以下、衛生学と称してご紹介します。

歴史としては、19世紀のヨーロッパで、産業革命後の都市化による住環境の悪化などによる伝染病（感染症）の蔓延などに対応するなかで生まれてきた概念とされています。

難しい学問だと思われがちなのですが、実は様々なところで日常的に実践されているものも多く、こんなことも衛生学なのだと思うことも多いのです。

例えば、幼稚園や学校など、教育の場でも手を洗うように指導されています。食事の前や帰宅時に、もしくは風邪やインフルエンザ、食中毒の予防で手を洗うこと、そこで使われる水道水は様々な工程を経ていつもキレイであること、また、家庭で出たゴミがきちんと処理されていること…。周りを見渡せば、そこに衛生学があると言ってもいいですし、衛生学に囲まれて生活していると言っても過言ではない気がします。

そんな親しみの深いものから、もっと細かい微生物のお話まで、衛生学は広く深い学問であるといえます。

先にも申しましたとおり、衛生学は日常生活で活躍していますが、医療の現場では特に活躍しています。病院や施術所には、様々な病気の方が多数訪れるにも関わらず、その場所から感染が広がらないということは、衛生学の考えに基づいた予防策や取り組みがなされているからと言えるでしょう。

医療に携わる者として、「医療の現場」を「病気の感染を広げる場」にしてしまってはなりません。

我々、あんまマッサージ指圧師、はり師、きゅう師も同様に、この学問を学び、目に見えない病原体

に対しての対抗手段を獲得する必要があります。

2 授業では

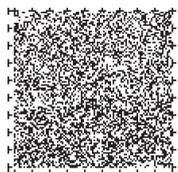
医療技術や科学技術の進歩とともに、疾病対策の法律や統計など、衛生学で学ぶ内容は毎年新しい情報に変わっていきます。ですから、日々更新されていく、新しい情報に気をつけながら、またニュースなどで取り上げられている衛生学に関わる時事の情報なども交えながら講義をおこなっています。

消毒と病原体についての内容は、特に力を入れて説明しています。病原体と言っても、ウイルス・細菌・真菌・原虫など多くの種類があり、感染経路も様々です。それらに対抗する消毒薬の種類もたくさんあります。医療人は感染を予防するために、病原体の特徴と、どの消毒薬にはどのような効果があるのかを知っておく必要があります。また、感染の道筋である感染経路を知ることも感染予防には重要です。つまり、感染経路を知ることにより、感染の道筋を途中で絶つことが可能となるわけです。

衛生学で学ぶことは、将来、自らが臨床を行う際に、患者さんの安全を守るだけでなく、自らを守ることに繋がっています。授業はそれを意識して行っています。



写真 感染症の分類は語呂で覚えるのがコツ



ここで学んだことが、患者さんに接する際の様々な場面での「清潔への意識」に繋がっていくようにと、切に願っています。（文／波多野 朝香）

◎ 臨床取穴学

1 はじめに

臨床取穴学は専門分野の総合領域に配当されている科目です。この総合領域とは、伝統医療として経験が重視される理療施術の教育において、様々な学習を総合的に捉え充実させるために設定されたもので、各学校がそれぞれの特色を発揮して教育を展開することとしています。

臨床取穴学は、この教育目標に則って当センター独自に設定された学科科目で、視覚障害者が適切かつ効果的な施術を行うために配当された科目です。

2 取穴、選穴、配穴

取穴というのは、被施術者の体表上において目的の場所を定めることをいいます。実技や臨床の場面では、「ツボを取る」といって、施術場所を手指で探り施術を行います。

この取穴を的確に行うためには、主に実技や臨床の中で実習により体得されるため、臨床取穴学では実習と併せて授業を行い、方法論や手順などを含めて学習しています。

しかし、単に取穴をすることだけが臨床取穴学の目的ではありません。施術を行うに当たっては、まず一定の論拠に基づいて施術効果があるツボを選定することから始めます。これを選穴といいます。

この選穴によって効果的なツボが抽出されるわけですが、ツボにはそれぞれ特徴があり、併せて使用することで相乗効果を示すものもあれば、逆に効果を相殺してしまう組合せもあります。また、施術は体全体のバランスも考慮するため、いくら効果的なツボであっても、それらが同じような場所に限定されていると全体を調整できません。

このことから、選穴されたツボ同士の関係性やバランスを考慮し、ツボの組合せ（処方）を決定する必要があります。これを配穴といいます。

このように、選穴や配穴の方法を理解することによって最適な処方を決定し、処方されたツボを的確に取穴するまでを学習するのが臨床取穴学です。

3 臨床取穴の意義

ツボというのは、理療臨床の施術を行う部位のことで、うまくツボに当たると抜群の効果を示してくれます。このツボの標準部位については、2006年にWHOによって制定されており、経絡経穴概論で学習することになります。

しかし臨床における取穴では、教科書のままに標準部位を取穴するのではなく、被施術者個々の状況にあわせて体表を触察し、施術者の手指感覚によって反応を伺い変化を捉えることが重要となります。

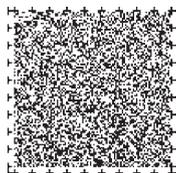
昭和のきゅう師で名人といわれた深谷伊三郎氏は、「成書の経穴部位は方角を示すのみ」と指摘しており、臨床取穴を行うには、視覚的概念によって教科書的な取穴を行うよりも、経験的に手指感覚によって反応・変化を探るほうが効果的であると解説しています。

このことは視覚障害者にとって有効な手法であり、臨床において活用することができるものです。臨床取穴学では、標準部位を定規で測ったように取穴するのではなく、手指感覚によってツボを探り、スムーズに施術することができるように訓練しています。

（文／谷口 勝）



写真 臨床取穴を応用した施灸の実習



利用者募集のご案内

総合相談支援部 総合相談課

当センターでは、生活の幅を広げたい方や、就労を目指す方を随時募集しています。

それぞれ下記のサービスを実施しておりますので、利用を希望される方は、総合相談課までお問い合わせ下さい。

1 当センターが提供する施設障害福祉サービス

サービスの内容	対象者	定員	利用期間	サービス内容
自立訓練 (機能訓練)	主に視覚に障害がある方で、自立した生活を送るための訓練を必要とする方	40名	18ヶ月以内 (頸髄損傷による四肢の麻痺その他これに類する状態にある方は最大3年間)	・移動訓練(歩行訓練) ・日常生活訓練 (日常生活技術・各種機器操作等) ・コミュニケーション訓練 (スクリーンリーダー操作、IT機器操作等) ・ロービジョン訓練 (視覚補助具、光学的補助具の利用等)
	重度の肢体不自由(主に頸髄損傷等による四肢麻痺)のある方で、リハビリテーションの訓練効果が期待できる方			・医学的支援、看護、介護 ・理学療法 ・作業療法 ・運動療法 ・自動車訓練 ・職能訓練
自立訓練 (生活訓練)	主に高次脳機能に障害がある方で、自立した生活を送るために訓練を必要とする方	20名	24ヶ月以内	・生活リズムの確立 (週間プランニング、日課時限管理等) ・生活管理能力の向上 ・社会生活技能の向上(日常生活訓練、移動訓練等) ・代償手段の獲得・作業耐性の向上
就労移行支援	主に身体に障害のある就労を希望する方で、新しい知識や技能を習得して就労の見込まれる方	100名	24ヶ月以内	・職業準備訓練 ・職場体験訓練 ・技能習得訓練 (機械製図、電気・電子、織物、一般事務、経理事務、事務補助、クリーニング等) ・実習 ・就労マッチング支援 (職場開拓、就職活動、フォローアップ等)
就労移行支援 (養成施設)	視覚に障害がある方で、資格を取得することで就労または自立が見込まれる方	170名	3年または5年	・あん摩マッサージ指圧師・はり師・きゅう師の国家試験受験資格取得に向けた学習。 ・就労マッチング支援 (職場開拓、就職活動、フォローアップ等)
施設入所支援	昼間実施サービスの利用者で、通所困難な方。	340名	昼間実施サービス提供期間内	・宿舎の提供 ・食事の提供 ・生活援助

2 利用開始日

就労移行支援	概ね毎月1回
自立訓練 (機能訓練・生活訓練)	概ね毎月1回
就労移行支援 (養成施設)	毎年度4月上旬

〈利用に関するお問い合わせ〉
 〒359-8555
 埼玉県所沢市並木4-1
 国立障害者リハビリテーションセンター 総合相談課
 TEL: 04-2995-3100 (代表)
 FAX: 04-2992-4525 (総合相談課直通)
 E-mail: soudan@rehab.go.jp
 HP: www.rehab.go.jp/index.html
 ※見学、相談は随時予約受付しております。

