

センターだより



スジャンがんばれ!!

目次

- 新年を迎えて 1
- 第40回大分国際車いすマラソン大会 2
- 竹田市立南部小学校との交流 3
- 介護のまど 4
- 障害の程度に関係なく楽しめる「モルック(重度センターバージョン)」のご紹介 5
- 「令和3年度頸髄損傷者に対するリハビリテーション研修会」報告 6
- 地域移行した方々の今② 7～8
- 終了者の状況、利用者募集のご案内 裏表紙



新年を迎えて

所長 白浜 一

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましてはつつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃から関係機関、地域の皆様から温かいご支援やご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

昨年はコロナ禍の中で、世界中の人々が、日常生活や社会生活、職業生活等において様々な面で制約や制限を強いられ、大きな試練の年でもありました。今年こそは、コロナ感染症との戦いが終息に向かい、逃げることのできない試練を乗り越えて、普段の生活を取り戻せることを強く願っています。

さて、私は、昨年4月に所長という立場で当センターに転任して参りました。

利用者及び職員の安全、環境改善やサービスの充実、適正な予算の執行と計画的な施設整備等やるべきことはたくさんあり、センター運営の難しさを実感しています。また、何かをやるにしてもリスクはつきものです。反面、リスクばかり考えても先に進みません。ある本に、“リスク”と題して、次のように書かれていました。『仕事をする上で、よく聞く言葉に“リスク”があります。何をやるにもリスクが想定され、一様に「さげよう。なくそう」という。ところがその思いが強すぎると、変化こそリスクと信じ込み、時代の変化に対応できない例も多いという。そもそもリスクは本当に避けることが最善なのだろうか。リスクにも種類があり、確かに絶対に避けるべきものもある。しかし、未来のためには、挑戦しなければならないリスク、目指す目的達成のためには、覚悟を定めて受けて立つべきリスクもあるのではないだろうか。世の中は生成発展するもの、おのずと新しい常識ややり方が次々に生まれてくる。それを素直に捉えて、自ら変化を求めることが必要であろう。それすら恐れているのは真の発展は望めまい。リスクは忌み嫌うだけが処し方ではないはずである。リスクはいつだってそばにある。リスクをさげんがための慎重さが逆に問題解決を逡巡させ、変えるべきことを変えられない事態が実はより深刻なリスクを生んでいる。その難しさを肝に銘じたい。』皆さんは、この文章から何を感じたでしょうか。

当センターは、今年11月1日で創立70周年を迎えます。頸髄損傷者に対する支援のノウハウだけでなく、『何を、何のために、どのように作っていくのか』というビジョンをもって、頸髄損傷者に対するリハビリテーションの発展や情報発信のため職員が一丸となって努力して参りたいと思いますので、今後ともご支援ご協力を賜りますようよろしくお願いいたします。最後に、今年も皆様にとって、より良き年になることを祈念いたします。

第40回大分国際車いすマラソン大会

医務課 運動療法士長 木畑 聡

「私の名前、なぜみんなが知っているのか最初はわからなかった」ゴール後の第一声です。ネパール出身のマハラジャン・スジャンさん。異国の地で初めての車いすマラソン大会、不安でいっぱいの中、「マハラジャン・スジャンがんばれ!」の声援（新型コロナ対策で、声援は自粛でしたが思わず出てしまったようですね…）はどれだけスジャンさんを勇気づけたことでしょう。

令和3年11月21日（日）、第40回大分国際車いすマラソン大会が開催されました。新型コロナウイルス感染拡大の中開催することすら危ぶまれましたが、関係者の尽力の結果海外から選手を招く国際大会としての開催が可能になりました。さらにコースも新コースとなり、好記録が期待できるようになりました。

当センターからは、マハラジャン・スジャンさんがT54クラスでハーフマラソンに参加し、1時間15分57秒でハーフマラソン総合67位の成績でした。

スポーツ万能のスジャンさん。周囲の利用者や職員から車いすマラソンの参加を勧められていましたが最初は乗り気でなく、担当のケースワーカーに「チャレンジすることがスジャンさんの今後の人生にプラスになる」と説得され参加することに。自分の気持ちに忠実で、「やるときはやる、練習したくないときや必要ないと思ったときはしない」を貫き、練習の総量としては少ないのですが、持ち前の運動センスと集中力で大会前になんとかハーフマラソンを完走できる体力や技能を身につけることができました。練習始めた当初は優勝できるような気がしていたようですが、だんだん大会の規模がわかってきたようで、大会前は「完走できればいい」と気持ちは少しずつ変化していったようです。大会が近づくにつれて増す不安は、スタート前にはピークに達したようですがそんな不安を払拭してくれたのが冒頭の応援だったようです。このチャレンジがスジャンさんにとって何かプラスになってくれたらと思います。高い身体能力と知性、本気でやれば世界も目指せますよ。

今大会は、10名程度のOBが参加していました。残念ながらT51クラス（C6クラス）は例年参加している方たちの姿を見ることができませんでした。コロナ禍で参加を自粛された方や練習が思うようにできなかった方が多いと聞いています。来年は、新型コロナウイルスの感染拡大が収まり、多くのOBやOGの方の元気な姿が見られることを願っています。



竹田市立南部小学校との交流

支援課 主任就労支援専門職 高橋 文孝

昭和41年から竹田市立南部小学校とセンターとの間で、半世紀以上受け継がれてきた交流会が11月11日にリモートで行われました。

例年6月に「ホタルの交歓会」として、南部小学校の6年生からホタルや手作りの作品、メッセージ等をセンターへ届けてもらい、児童と車椅子乗車や手工芸訓練等の体験交流が行われ、当日の夜には、届けてもらったホタルを蚊帳に放ち、鑑賞会を開いていました。11月には「ホタルの答礼」として、センター利用者が南部小学校を訪問し、ボッチャ体験等の交流を行っていましたが、新型コロナウイルス感染症の影響で昨年度及び今年6月の交流会は中止となり、利用者及び職員ともにとっても残念な思いをしていました。

今回、6年生30名とセンター利用者の代表者3名で行われたリモート交流について報告します。

まずは、児童から総合学習でホタルの交歓会の歴史やホタルの生態等について調べた結果について、手作りの紙芝居を用いた発表がありました。この交流会が始まった経緯やホタルは雄雌によって光り方、飛び方が異なる等の説明が、とても分かりやすくまとめられており、子どもたちの学習能力の高さに感心しました。

続いて、11月1日に竹田市内で行われた「滝廉太郎を偲ぶ音楽祭」においても発表したという、「地球聖歌～笑顔のために～」が合唱され、大きな声で伸び伸びと歌う姿に思わず心を打たれ、涙腺が緩んでしまいました。

6年生からの発表を受け、利用者から「実際に会うことができずに残念だったが、リモートで学習内容や合唱を聞いて感心し、元気をもらった。」「街中で車椅子の人を見た時は、私たちのことを思い出してほしい。」「これまでにホタルの交歓会でいただいた作品は、廊下に飾ってあり、それらを見るたびに勇気をもらい、毎日のリハビリをがんばっている。」等との感想が児童に伝えられました。

今後も、南部小学校の皆さんとの交流が未来永劫行われること、新型コロナウイルス感染症が落ち着き、従来どおり直接お会いして交流できることを心待ちにしています。



介護のまど

医務課 副介護福祉士長 東 豊能

【便利グッズの紹介】

①お湯のいらない泡シャンプー

手軽な準備だけで頭皮ケアができる「お湯のいらない泡シャンプー」をご紹介します。普段、私たちが頭を洗う際は、髪をお湯に濡らして行いますが、「お湯のいらない泡シャンプー」は整髪クリームのように髪を濡らす手間を省き泡だけで髪の汚れを落とす効果があります。

実際に試してみた所、普段のシャンプーほどのスッキリさはないですが、お風呂に入れなくても髪をすっきりさせたい、臭いを軽減したい手段としては有効な商品だと思いました。

この泡シャンプーとタオル2枚があれば、小さなお子さんや大人でも、発熱等で数日間お風呂に入れられない時にも使える手軽な商品となっています。最近ではドラッグストアにも置いてあり、お求めやすいのも魅力です。体調不良時のみならず、防災グッズとしても使用できるので、一家に一本備えておくのもいいかもしれません。



手軽で便利！

商品名:お湯のいらない
泡シャンプー

発売元:ピジョン株式会社

②手作りロングストロー

透明ビニール管を利用した手軽なロングストローをご紹介します。



当センターの利用者は主に頸髄損傷の方ですが、体調不良や夜間の臥床時に喉を潤したくてもベッドの背中を上げる等の動作(場合によっては介助)を要することから、気軽に飲水が出来ない時があります。それを手軽に解消できるのが透明ビニール管を用いたロングストローです。

準備も簡単で長さを測り口元側にする箇所のみ手のひらサイズに合わせた丸いループを作りビニールテープで固定すれば完成です。後は飲水容器にロングストローを挿せば臥床の状態でも気軽に飲水が出来ると思います。ご家庭でも活用してみてください。



手のサイズにあったループを作り通すのみです。

障害の程度に関係なく楽しめる「モルック(重度センターバージョン)」のご紹介

医務課 運動療法士長 木畑 聡

「モルック」という北欧生まれのスポーツをご存じですか。最近ではテレビ番組やYouTubeでも取り上げられたこともあり、見たことがある方もいると思います。

モルックはチーム対抗戦で行います。芝生などの広場に立てられた1～12の番号が書かれた12本の棒(スキttlと呼びます)を、3m程度の距離のところからこん棒(モルックと呼びます)を投げて倒します。1本だけ倒れた場合は倒れたスキttlに書かれた点数が、2本以上倒れた場合は、倒れた本数がチームの点数になります。倒れたスキttlは倒れた場所に立て直し次のプレイヤーがプレイします。チーム交互にモルックを投げて、点数を加算していきます。50点ちょうどを先に獲得したチームが勝利です。50点にするのは簡単だろうと思うのですが、それがなかなか難しいのです。例えば49点になれば、倒すことのできるスキttlは「1」のナンバーのスキttlだけになります。他を倒すと50点を超過してしまい、チームの得点は25点に減点されてしまうルールとなっています。前半は、淡々とゲームが進みますが、その過程で自分たちのチームが有利になるようにスキttlの位置をうまくばらせるよう考えながらプレイします。40点を超えると一気に緊張感が高まります。50点ちょうどになればゲームセット。最高に盛り上がりますし、運悪く50点を超過してしまったときのチームの落胆ぶりは見ている方はなかなか楽しい??ものです。

大変よく考えられたゲームなのですが、頸髄損傷の方には機能上の問題から、通常のモルック(まさにこん棒です)をうまく投げ、スキttlを倒すことはなかなか大変です。そこで、当センターで独自にモルックの代わりに普段使い慣れたボッチャボールを投げ、スキttlには、少ない力で倒すことのできるペットボトルを使用することにしました。ペットボトルにも少し水を入れて倒れ加減を微妙に調整しているので、力いっぱい倒せば他のスキttlも倒れてしまいます。1本だけ倒したい場合はうまく投げる力をコントロールすることが必要になります。

普段行うボッチャよりさらに力の微細なコントロール能力が必要となります。楽しんで他



の皆さんとおおいに盛り上がりながら、自身の身体能力を高める。また、作戦を考えることで頭もしっかりと鍛える。当センタースポーツ訓練のモットーに合致する種目がまたひとつ増えました。ボッチャボールのセットがあれば、簡単にできますので、地域で生活するOBOGの皆さんもぜひトライしてみてください。障害の程度に関係なく一緒に楽しめますよ。

「令和3年度頸髄損傷者に対するリハビリテーション研修会」報告

令和3年12月1日から24日まで、「令和3年度頸髄損傷者に対するリハビリテーション研修会」を当センター主催で開催いたしました。当研修会は、国立障害者リハビリテーションセンター自立支援局で実施している頸髄損傷者に対する機能訓練サービス等を紹介し、頸髄損傷者に対するリハビリテーションの理解を深めることを目的として、当センターと所沢市にある国立障害者リハビリテーションセンターが交互に開催しているものです。

今年度は、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、参加申込者に限定したオンデマンド配信（録画配信）という形での開催といたしました。開催テーマを「頸髄損傷者の円滑な地域移行における取組～頸髄損傷者の介護等体験プログラム報告等～」と題し、次の5項目の動画を配信いたしました。

- (1) 別府重度障害者センターの紹介
- (2) 基調講演「地域移行に向けた自立訓練の役割」
講演者：別府重度障害者センター所長 白浜 一
- (3) 頸髄損傷者の円滑な地域移行における取組（総論）
別府重度センター支援課
- (4) 介護等体験プログラムにおける各部門の支援内容報告（各論）
別府重度センター医務課 看護部門
// 介護部門
// 作業療法部門
// 理学療法部門、運動療法部門
- (5) 当事者からの報告
自立訓練終了者 A氏
// B氏

参加者は、「頸髄損傷者のリハビリテーションに関わっている、又は関わる予定のある医師、看護師、介護福祉士、理学療法士、作業療法士、社会福祉士、相談員等の専門職、頸髄損傷者等の当事者及びその家族」を対象として募集したところ、全国から778名の参加申し込みがありました。

今回の研修が頸髄損傷者のリハビリテーションに関わっているみなさまにお役立ていただけましたら幸いです。また研修会アンケートに寄せられたご意見等を今後の研修会開催に活かして参りたいと考えております。

最後になりましたが、開催に当たりご協力いただきました皆様並びにご参加いただきました皆様に心より御礼申し上げます。ありがとうございました。

地域移行した方々の今②

支援課 主任生活支援専門職 中山 修司

Fさんが当センターを終了し、在宅生活を始めてもうすぐ3ヶ月が経過します。当センターの利用開始当初は病院か施設での生活しか選択肢がなかったと話すFさんは、現在は家族の近くで単身生活をしています。こういった心境の変化があったのでしょうか？そして今、どのような生活をしておられるのでしょうか？

頸損リハ研修会とのコラボ企画第2弾はFさんの在宅生活の状況をお伝えします。

【現在の生活状況】

Fさんは、デイサービス（4回/週）及び自宅での居宅サービスを利用しています。当初想定していたよりも、サービスが利用できる時間は短かったようですが、その分、近くに住む家族や親戚が本人の食事準備や介助を行っています。今は日々の生活を過ごすことで精一杯ですが、春が来て暖かくなったら、外出する機会を増やしたいとのご意向です。

デイサービスでは他の利用者と将棋を指すのが楽しい様子です。アプリを使って対局し、さらに上達したいと話されていました。

また、センターを出て、身体を動かす機会が大幅に減ったそうですが、デイサービスの送迎もFさんにとっては大きなリハビリとなっています。走行中は前後に揺られることから、姿勢を維持することに意識を集中し、運転手さんと話をする時には意識的に大きな声を出して会話するなど、日常の中でも身体を動かすことを怠りません。

	月	火	水	木	金	土	日
8:00	起床						
	居宅介護	居宅介護	居宅介護	居宅介護	居宅介護	居宅介護	居宅介護
	訪問看護			訪問看護			
12:00	居宅介護 (身体・家事)	デイサービス (入浴、昼食)	デイサービス (入浴、昼食)	居宅介護 (身体・家事)	デイサービス (入浴、昼食)	デイサービス (入浴、昼食)	居宅介護 (身体・家事)
	訪問リハ			訪問リハ			
18:00	居宅介護 (身体・家事)	居宅介護 (身体・家事)		居宅介護 (身体・家事)	居宅介護 (身体・家事)		居宅介護 (身体・家事)
23:00	就寝						

Fさんの一週間のスケジュール

【生活環境】

家族の家の近くに新築しました。本人が室内で十分に移動できるように、また支援者が本人の介助を行いやすいように、間取りには十分な広さがあります。室内に設置されたスマートスピーカーのアレクサを使用して、音声で室内灯やエアコン、テレビ、カーテンの開閉まで単独で行うことが可能です。また、いわゆるスプの冷めない距離に家族がいることが、本人にとっての安心感「みんなから助けてもらっている」に繋がっているようです。

【在宅生活への気持ちの変化】

当初は在宅生活を送るという選択肢はなく、病院か施設での生活になるだろうと考えていたようです。

しかしセンターで生活する中で、在宅でも生活できるのではないかと考えられるようになりました。また、お母様の「施設には行かず、自分たちの傍で暮らしてほしい」という気持ちも後押ししたようです。センターの中で利用者や職員とも話をする中で徐々にFさんの中に在宅生活という選択肢が意味を持ち始め、具体化していったのでした。



居室でリハビリを行うFさん

【センターを利用して良かったこと】

日常生活を送るための経験値を高めることが出来たことがとても良かったと話してくれました。特に、時間とともに身体の変化へ慣れることができたことが大きかったようです。温度管理された病院では外気温に接する機会も少なかったそうですが、当センターに来た当初は寒さのため過緊張を起こしたこともありました。そういった意味では、センターは病院よりも在宅の環境に近いのかもしれない。

また、センターにはいろいろな人がいて、様々な話を聞いたことがFさんにとって大きなヒントとなることもあったそうです。リハビリの内容はもとより、センターでの生活が在宅生活に向けた大きな準備期間となったようです。



リビングでくつろぐFさん

訪問取材を終えて

自然豊かな環境で单身生活を送っている様子を拝見し、在宅生活の良いスタートが切れたように思いました。周りのみんなに助けられていると繰り返し話していたFさんですが、皆さんが自然と集まる家になっている様子からも、周りの皆さんもきっとFさんを拠り所にしていただいているのではと思った次第です。

これからも健康には留意されて、在宅生活を楽しんで下さい。いずれ一局、楽しみにしています。

終了者の状況

(令和3年7月1日～令和3年12月31日)

復帰形態	家庭復帰	就職	自営・内職	復職	就労移行支援	就労支援施設・能開校	他施設	進学復学	その他	計
人数	2	0	0	1	0	0	2	0	0	5
比率(%)	40.0	0	0	20.0	0	0	40.0	0	0	100.0

利用者募集のご案内

当センターが提供する障害福祉サービス

サービス名	サービス内容	利用期間
就労移行支援	パソコン訓練、維持訓練(理学療法、作業療法、スポーツ訓練)	概ね1年間程度(対象となる方の障害状況等によって最長2年間)
自立訓練(機能訓練)	理学療法、作業療法、スポーツ訓練、社会参加訓練等	利用開始後の概ね2週間で各部門が評価や面接を行い、その結果に基づき作成された個別支援計画書に定めた期間となります。
施設入所支援	自宅から通所が困難な方は、看護・介護等の支援を受けながら宿舎の利用が可能です。	就労移行支援、自立訓練の利用期間に応じて設定されます。

ホームページにはさらに詳しい情報を掲載しておりますのでぜひご覧下さい。

別府重度

検索


<http://www.rehab.go.jp/beppu/>

お問い合わせ先

国立障害者リハビリテーションセンター 自立支援局

別府重度障害者センター 支援課

住所 〒874-0904 大分県別府市南荘園町2組

電話 (0977) 21-0182(利用相談) FAX (0977) 21-2794

E-mail soudan-beppu@mhlw.go.jp

頸髄損傷者の自立訓練(機能訓練)は、下記の国立障害者リハビリテーションセンターの利用も可能です。

国立障害者リハビリテーションセンター

所在地 〒359-8555 埼玉県所沢市並木4丁目1番地
電話 (04) 2995-3100(代) FAX (04) 2992-4525(直通)

国リハ

検索

<http://www.rehab.go.jp/>
