

自立支援局だより

第51号 2024. 10発行

5年ぶりに体育祭開催

総合支援課

令和6年度国立障害者リハビリテーションセンター体育祭が、6月6日木曜日に5年ぶりに開催され、利用者や職員、学院生など総勢340名ほどが、陸上競技場に集い、日常の訓練や授業の枠を超え、競技や応援を楽しみました。

近年は、コロナ禍や雨天の影響で中止が続いていましたが、今年の体育祭は天候に恵まれ、絶好の体育祭日和となりました。競技種目は、恒例の全員参加の大玉送りから始まり、障害物競走や綱引き、ピラミッドじゃんけんなど多種多様にわたり、最後の利用者対抗リレーまで大盛況の内に閉会式を迎えました。

ピラミッドじゃんけんは、車椅子利用者の方が参加する種目で、攻撃側と守備側に分け、口頭でじゃんけんを行い、制限時間内に多く点数を獲得したチームが勝利となります。守備側はピラミッド型の3列に並び、攻撃側は守備側の1～3列目と口頭でじゃんけんを行い、2列目（1点）、3列目（3点）に勝ってスタートに戻れば得点になります。負ければ最初から再スタートとなります。



体育祭の様子 種目「ピラミッドじゃんけん」

音声コード掲載版

この冊子には、音声コード (Uni-Voice) が奇数ページは右端下、偶数ページは左端下 (2・8ページのみ左端上下) に印刷されています。





体育祭に参加した利用者の方の感想



利用者Aさん

体育祭運営未経験の関係者が多くいらしたにも関わらず、開閉会式の進行と競技運営を支え、参加者全員が安全に競技を楽しむことに配慮。授業同様の熱意と責任感に感謝です。また、教官や学院生も参加し、体育祭は大いに盛り上がりました。専門知識豊かな教官やフレッシュな学院生の存在は、常日頃からも私たちの大きな支えです。

参加者には、さまざまな障害の仲間たちがおり、あはき師を目指す視覚障害の私たち、車椅子利用を含む身体障害や聴覚障害の皆さんのほか自立訓練に励む、多様な背景と真摯に向き合う人々が一堂に集結。競技は障害の特性に合わせた、タイム申告走・歩行やスラロームほか、お互いを尊重しつつ競い合う姿が印象的でした。

体育祭を通じ、国リハから多様性を受け入れる大切さを改めて学びました。60代の私をはじめ年齢や障害の区別なく、マイノリティを含む多様な人々が、協力し応援する姿が、体育祭の魅力であり、養成施設や自立訓練施設の強みであると確信しました。私は運動する意欲を取り戻し、ここで出会えた皆さんと、応援する喜びを共感できたことに感謝、感謝、感謝。

利用者Kさん

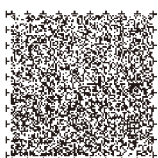
私自身すごく久しぶりの体育祭で不安が大きかったですが、紅白関係なく頑張っている人達に、心の中で「頑張れ！最後まで諦めるな！」と声援を送りながら観戦できました。

フライングディスクの飛距離を競う、ディスタンスは初めて参加したため、すごく緊張しましたが、今までの練習の成果を出せて、自分の納得のいく結果を残せました。玉入れは、玉をカゴに入れることに意識を向け、仲間と協力し、最初から最後まで気を抜くことなく諦めずに全力で取り組みました。運命の結果発表、見事白組が優勝。それまでの緊張感や不安感が解消されて、「やった、勝った！」とうれしい気持ちでいっぱいになりました。 文責：芹澤意織

「スラローム」は、30m間隔に旗門（白・赤）と呼ばれるコーンの障害物が並べられており、車椅子が障害物（白は前進、赤は後進）に触れることなくゴールを目指す競技です。



体育祭の様子 種目「スラローム」



自立訓練（機能訓練：視覚）利用者の方の1日

視覚機能訓練課

1日の訓練の流れについて

入所で利用している小室さんと、通所で利用している宮原さんのある1日の時間割です。



時 間	小室さん（入所）	宮原さん（通所）
9 時	ホームルーム	来所
10 時～10 時 50 分	パソコン訓練	調理訓練
11 時～11 時 50 分	パソコン訓練	調理訓練
12 時～13 時	昼食・休憩	昼食・休憩
13 時～13 時 50 分	なし	パソコン訓練
14 時～14 時 50 分	歩行訓練	点字訓練
15 時～15 時 50 分	スマートフォン訓練	体育訓練
16 時～	自由時間	帰所

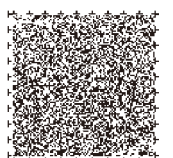
小室さんは、復職と今後の生活を見据えて、パソコン訓練、歩行訓練、スマートフォン訓練、ロービジョン訓練（自身の見え方の理解とルーペや拡大読書器などの使い方の訓練）、日常生活訓練を中心に時間割が組まれています。

宮原さんは、家事動作の獲得や就労に必要な技能の習得に向けて、調理訓練、点字訓練、パソコン訓練を中心に時間割が組まれています。

小室さんと宮原さんが訓練を受けた感想

小室さん（入所）

職場だと自分のペースで仕事の流れを決めて動けますが、自立訓練は学校の授業みたいに毎日時間割があります。はじめは時間が決まっていることに慣れない部分もありましたが、現在は、訓練は1日4コマ、空きコマが1コマの時間割が自分に合っ



ていて、良いペースで訓練に取り組めているなと思います。復職を予定しているため、訓練を通して、色々な技能を身に付け、できることを増やしたいなと思っています。



パソコン訓練に取り組む小室さん

宮原さん（通所）

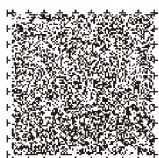
週4日通所にて利用しています。過去に自立訓練を受けたため、2回目の利用となります。視力低下が進んだこともあり、以前は必要性を感じなかった点字や調理等の訓練を受けています。各訓練で技能が向上したことにより、生活の幅が広がりました。休憩時間等の空き時間には、同じ障害の仲間と気さくに話ができるので、情報共有の場にもなっています。



調理訓練に取り組む宮原さん

利用者の方の視覚状況や生活場面での困りごと、終了後の進路等を踏まえて、訓練内容や期間は異なります。入所、通所、訪問等、様々な利用方法により、個々人に応じた支援計画を立案しています。

文責：小原有賀



自立支援局における SNS 情報発信について

支援企画課

自立支援局日より 49 号にてご報告させていただいた SNS 情報発信は、無事本格始動することができました。おかげさまで令和 5 年度は、X (旧 Twitter) (以下「X」という。) は 64 件、YouTube は 23 動画 (限定動画 7 本含む) を発信することができました。今回は、まだご覧いただけていない方々にも関心をもっていただけるよう、発信した X や YouTube についてご紹介させていただきます。

発信した X は、合計約 22 万回 (発信日から 4 週間後のデータ。以下同じ。) 見ていただくことができました。X には、好意的な気持ちを示す「いいね」機能があります。

X で最も「いいね」の数が多かった投稿 (ポスト) は、「視覚に障害のある方の便利グッズ (図 1) 」でした。その次は、「触知案内図 (しょくちあんないず) (図 2) 」「リハ並木祭開催」「自立支援局のご案内」「視覚障害のある方のヨガ」と続きます。なお、触知案内図とは、触って分かる案内図のことです。

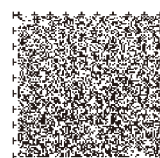
「いいね」が多かった X の投稿



図 1 「視覚に障害のある方の便利グッズ」



図 2 「触知案内図 (しょくちあんないず)」



次に、発信した YouTube は、合計約 3 千回見ていただくことができました。YouTube で最も評価の高かった動画は「視覚障害のある方への位置や方向の説明方法(図 3)」でした。その次は、「頸髄損傷のある方への車椅子上の着衣介助(図 4)」 「就労移行支援(発達障害支援室)の調理訓練」 「障害福祉サービスの利用相談について」 「視覚障害の方への移動介助」と続きます。YouTube はこれから力を入れていきたいと考えております。

評価の高かった YouTube 動画



◀図 3

「視覚障害のある方への
位置や方向の説明方法」

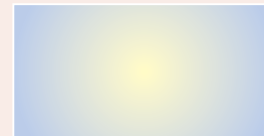
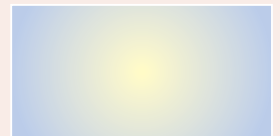
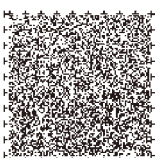


図 4 ▶

「頸髄損傷のある方への
車椅子上の着衣介助」



より多くの方に自立支援局の取り組みや成果を知ってもらい、引き続き障害者支援に役立つ情報などを発信したいと考えております。X と YouTube については、裏表紙の QR コードからアクセスしていただけるようになっています。QR コードは、スマートフォンのカメラで読み取っていただくと、リンク先が表示されます。今後も、様々な情報を提供していく予定ですので、是非ご覧ください。気に入った X のポストや YouTube の動画があれば、「いいね」や「高評価」を押していただけるとありがたいです。



文責：山田裕基

はりきゅう基礎実習Ⅰ

理療教育課

「はりきゅう基礎実習Ⅰ」は、専門課程1年と高等課程3年に配当されている実技科目です。当センター理療教育の実習科目には基本的な技能を学ぶ1年目の基礎実習、各種症状などに対する応用的な技能を学ぶ2年目の応用実習、外来患者の方に対し実際の施術を行う3年目の臨床実習の3つがあります。

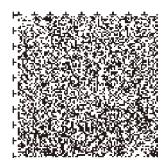
「はりきゅう基礎実習Ⅰ」は鍼の基礎的な技能を学ぶ科目であり、鍼の基本的な刺し方だけでなく、それに付随する消毒操作、身体への触れ方（専門用語で触察といいます）、患者の方への対応なども学びます。

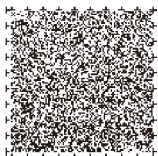
初めは刺鍼（ししん）練習器という布の中に綿を詰めた小さい枕のようなものに鍼を刺す練習を行います。これで基本的な動作を身につけた後、利用者同士でペアを組んで施術者役と患者役になり、お互いの身体に鍼を刺す練習に入っていきます。

これに併せて座学の授業で習っているツボ（専門用語で経穴といいます）の勉強も兼ねて、実際の身体でツボを取る（専門用語で取穴といいます）練習をしながら、ツボに鍼を刺していきます。また、解剖学で学んだ知識をもとに、これから鍼を刺す部位にはどのような筋肉や神経、内臓があるのかを確認しながら、鍼を刺す向きや深さを調整していきます。

このように「はりきゅう基礎実習Ⅰ」では、解剖学や経絡経穴学（ツボを学ぶ科目）など、他の科目の知識を活用しながら練習を積み重ね、また利用者の障害特性に合わせた施術環境や練習方法を個別に取り入れることで、安全で確実な鍼施術を行う技能を身につけ、2年目の応用実習につなげていきます。

文責：加藤麦





利用者募集のご案内

視覚障害のある方の自立した生活に向けて

自立訓練（機能訓練）

視覚障害により日常生活や就労等を目指す上で困り事がある方に対し、白杖を使用した歩行訓練や点字訓練、日常生活訓練、学習や就労等で活用可能な音声パソコン、録音機器等の操作方法習得のための訓練等を提供しています。

就労移行支援（養成施設）

国家資格である「あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師」の資格取得を目指し、授業（講義、実技実習、臨床実習等）の提供のほか、資格取得後の就労に向けた支援を提供しています。

頸髄損傷等の方の自立した生活に向けて

自立訓練（機能訓練）

主に頸髄損傷等による重度の肢体不自由の方が、地域や家庭、職場などで補装具や自助具の活用や環境を調整することによりできる動作を身に付け、より充実した社会生活を送ることができるよう、理学療法、作業療法、リハビリテーション体育、職能訓練等の訓練を提供しています。

高次脳機能障害のある方が自分らしく暮らすために

自立訓練（生活訓練）

高次脳機能障害に伴う記憶障害、注意障害、遂行機能障害等による生活課題に対し、メモリーノート等の代償手段の活用によりスケジュール管理等の生活能力を高められるよう、個々の生活状況に応じて支援します。個別又は集団で訓練を提供しています。

障害のある方の「働きたい」を支援します

就労移行支援

就労が見込まれる主に身体に障害のある方、高次脳機能障害のある方、発達障害のある方、難病の方に、一般就労や復職に向けて、就労のための技能習得（事務、作業等）及び模擬的な職場体験訓練を提供しています。就職活動に向けては、職場見学や職場実習のほか、履歴書の作成や面接練習なども実施し、面接会の同行等の就職活動を支援しています。

※遠方のため通所で上記サービスを利用することが困難な方には、**施設入所支援**（宿舎利用）を提供しています。発達障害の方は通所利用のみです。

<問合せ先> 国立障害者リハビリテーションセンター 自立支援局 総合相談課

〒359-8555 埼玉県所沢市並木4-1 TEL: 04-2995-3100（代表）

E-mail: rehab-soudan@mhlw.go.jp FAX: 04-2992-4525（直通）

※利用相談は、平日日中（月～金 9:00～17:00）受け付けています。

国リハ HP は
こちら→



公式 X は
こちら→



公式 YouTube は
こちら→



国リハ HP: <http://www.rehab.go.jp/TrainingCenter/>

公式 X: https://twitter.com/NRCD_ 公式 YouTube: <http://www.rehab.go.jp/youtube/>

