センターだより

第80号
発　行
平成26年1月

冬の別府湯煙

目次

- 新年を迎えて …… 2
- 第33回大分国際車いすマラソン大会 …… 3
- 第22回文化祭 …… 4
- ホタルの答礼 …… 4
- ときめき作品展 …… 5
- 障害者週間に係る記念事業の実施 …… 5
- 頸髄損傷者に対するリハビリテーション研修会に参加して …… 6
- 市民講座「家庭でできる腰痛・肩こり体操」を開催 …… 7
- 別府市立青山中学2年生職場体験受入 …… 7
- 修了生の状況、利用者募集のご案内 …… 8

指定障害者支援施設
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

新年を迎えて

所長　小石 公二郎

新年おめでとうございます。皆様方におかれましては、つつがなく新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

また、センター運営にご尽力頂きました関係者の皆様方を始め利用者の皆様など多くの方々に支えられ、新年を迎えられましたことに厚く感謝申し上げます。

毎年のことではありますが、新年を迎えられることは喜ばしいことであり、新年の諸行事や料理作りなども大変ではありますが楽しいものです。

センターの利用者の皆さんは、訓練のない年末年始を利用して家族のもとに帰られる方もいらっしゃいますが、6割ほどの方がセンターで新年を迎えられています。このようなことから、センターではささやかではありますが大晦日には年越しそば、元旦にはおせち料理や雑煮、鯛などが出されます。センターが提供する食事は、日々の残菜調査や定期的なし好調査などを基に、季節や行事なども踏まえ健康な体を維持するためのエネルギーや多くの食材を摂取できるよう献立を工夫しています。また、普通食のほかに数種類の特別食や一口大など身体の機能に併せたサイズの料理により喫食していただいているところでありますが、中には朝食を食べない方や昼食又は夕食をカップラーメンなどにされる方もいます。センターでは、管理栄養士が個別に栄養指導をしたり定期的に講話を行い、食の大切さの理解に努めています。センターの所在する別府市では、毎月19日を「食育の日」として、「朝ご飯、食べていますか？1日3食の規則正しい食生活が大事です。」などの啓蒙をしております。朝食は、体温を上げて1日の活動の準備を整え、集中力が向上したりイライラ感を減少させるなどとても大切です。また、規則正しい食生活は、健康な体を維持するとともに肥満や生活習慣病の予防効果もあります。ちなみに、生活習慣病の予防には、食べ過ぎと小食を防いで、毎食、ご飯やパンなどの主食、肉・魚・大豆製品などの主菜、各種野菜料理の副菜の3つを揃えることが大切だそうです。そして、食品の組み合わせ、食べる時間や速さ、食べるときの雰囲気などの食べ方も生体へ大きく影響するそうです。ある調査では、規則正しい食事をすることで「健康的になった。」ということ以上に「積極性が出てきた。前向きになった。」というような変化があったと報告されています。

利用者の皆さんは、1日5時限の訓練を行うための体力維持、障害に伴う合併症や身体機能の低下を予防するためにも規則正しい食生活に心がけて頂きたいと思います。

さて、昨年当センターでは、利用者支援の向上を図るために支援内容の確認や職員の資質向上などに努めて参りました。支援内容に関しては、満足度調査を実施し利用者の要望やセンターの不備な点等を把握し、休日における訓練室の解放、老朽化した居室のドア改修、接遇などの改善を図りました。また、センターの支援について客観的な評価を得るための準備と職務意識の向上に資するため、約90に上る項目について職員の自己確認を実施し、問題点等を各部門の代表者で検討・改善するとともに第三者評価の受審計画を立てました。そして、利用者支援の向上を図るためには職員の知識や技術の向上が不可欠であることから、外部研修での知識・資格の取得、内部研修会の充実、業務遂行する上での緊密な意見交換などをとおしてＯＪＴの強化を図るとともに、職員の自主的な研修会の実施などにも力を入れて参りました。その結果、いろいろな制約がある中で、利用者と各関係職員による褥そう対策や適切な入浴の実施など支援の充実などが図られ、全て満足とはいかないまでも利用者の皆さんから評価を受けることができました。

今年も昨年に続き運営方針や重点事項などを示し利用者支援の向上を目指して職員が一丸となって尽力して参りたいと思いますので、ご支援のほどよろしくお願いいたします。

第33回 大分国際車いすマラソン大会

運動療法士長　木 畑　　聡

「寺本さんあとちょっとでー」、コース中の難関弁天大橋、登りの最後のところで大分弁まじりの声援が飛び交っています。寺本さんの後方から白バイや審判員が乗った車がゆっくり近づいてきます。声援に後押しされ坂を登りきった寺本さんは再び力を得たように速度を上げながら走り去っていきます。先に坂を上りきった原田さんの後姿が遠くに小さく見えます。橋を渡り終えると道は一気に下りになります。大会側が準備した大型バスの前をその進路をふさぐようにしながら、橋の向こうに2人が消えていきました。その先には最初の5ｋｍ関門が待っているのです。

10月27日（日）、秋晴れの絶好のコンディションの中、第33回大分国際車いすマラソン大会が開催されました。センターからは、大前雄吾さん、寺本貴敏さん、原田勝洋さんの3名が選手として参加しました。週に3回のハードなトレーニングをこなすなかで、うまくいかない自分に腹が立ったり悩んだことも多かったことと思います。そんな思いを全部受け止めたかのように、選手自身の体調もまた天候も素晴らしい状態の中で開催された大会でした。

T52クラスで参加した大前雄吾さんは、1時間55分37秒で完走することができました。T51クラスで参加した寺本貴敏さんと原田勝洋さんは、5ｋｍ関門を通過できず途中棄権となりました。坂の難所弁天大橋では、沿道の方からたくさんの声援をいただき、選手にとって大きな力となったことでしょう。大前さんには地元の仲間が応援にかけつけ、3名の方がスタートからゴールまでの21ｋｍを走って伴走し、大前さん完走の大きな力添えとなりました。ゴール後、大前さんの感極まる姿に大会参加に向けた強い思いを感じずにはいられませんでした。

沿道の方の温かく惜しみない声援が選手の力走を支えています。また、選手の力走が大きな感動として沿道の方の心にきざまれます。この一体感がこの大会の良さでもあるのでしょう。

2名の選手は完走を果たすことができませんでしたが、心身ともに自分を追い込むことでつかんだ“自信”のようなものを大会後の様子から感じることができました。

修了者の方々も多く参加されていました。大会で元気な姿をお見かけすることは私たち職員も本当にうれしい限りです。また来年も会場でお会いできることを楽しみにしています。

第22回 文化祭

10／5（土）に第22回文化祭を開催しました。今年は台風の接近により、予期せず荒天の中での実施となりましたので、地域の方がお越しいただけるか心配でしたが、予想外にたくさんの方々にご来場いただくことができました。

企画としては、各種訓練紹介や体験、福祉機器・福祉車両展示、終了者の手織り・トールペイント作品の展示販売、模擬店、町内の方々とのカラオケ大会、ひょっとこ踊りの鑑賞などを行いました。

スポーツ体験では、地元の中学生を中心にボッチャにご参加いただきました。ボッチャクラブの利用者が競技説明を行いながら、和気あいあいとした対戦ができました。

ひょっとこ踊りでは、「田ノ浦ひょっとこ踊り同好会」の皆さんが会場内を踊りながら練り歩き、シュールで独特な動きに笑いが絶えませんでした。ひょっとこ踊りは元来、五穀豊穣等を祈念した神事が起源とのことで、そうした意味深さを知る機会ともなりました。

今年も地元の別府溝部学園短期大学介護福祉学科の学生ボランティアのご協力をいただき、荒天ではありましたが、地域の皆様との温かい交流ができました。

ボッチャ体験

ひょっとこ踊り

ホタルの答礼

昨年6月13日（木）に、竹田市立南部小学校から当センターに恒例の「友情のホタル」が届きました。そして、11月14日（木）には「ホタルの答礼」として、今度は当センター利用者3名と職員6名が南部小学校を訪問し、児童や関係者の皆さんとの交流を行いました。

「ホタルの答礼」当日は、児童や関係者の皆さんのお出迎えのあと、歓迎会やすっかり定着したボッチャゲームなどを通して親睦を図りました。歓迎会では、プレゼントの受け渡しや児童の皆さんの合唱・合奏の披露がありました。また、ボッチャゲームでは、児童と利用者の混合チームを作って対戦が行われ、大いに盛り上がりました。

昼食も5～6年生の教室で、児童や関係者の皆さんと一緒に学校給食をいただきました。給食の懐かしさや児童の皆さんからのクイズなどもあって、とても楽しいひとときを過ごしました。

竹田市立南部小学校は、今年で開校50周年を迎えられ、当センターとの交流も48年目となりました。南部小学校のますますのご繁栄と竹田市の豊かな自然環境が守られることをお祈りしつつ、蛍を通した心温まる交流が続いていくことを願ってやみません。

歓迎会（利用者挨拶）

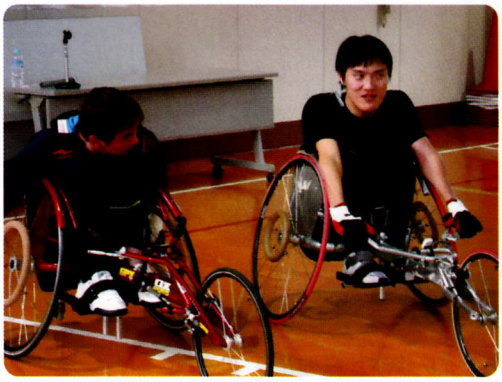
歓迎会（児童の皆さんの合奏）

ときめき作品展

11月14日から18日まで、大分市のアートプラザにおいて「平成25年度ときめき作品展」が開催されました。職能訓練では、手織りとトールペイントの作品を平成14年度の初回開催から毎年出展していますが、今年度はついに毛利修一さんのトールペイント作品が当センター初となる「ときめき大賞（絵画部門）」に輝きました。この大賞は、作品展に来場された方々の投票によって一番多く得票した作品に与えられるもので、毛利さんの作品は絵画部門165点の中から選ばれた栄えある賞です。また、その他の出展者5名の方々も、余暇時間や休日を利用して制作に励み、完成度の高い作品を制作することができました。

今回受賞された毛利さんは、もともと趣味で絵を描いておりましたが、訓練開始当初は腕の痺れのために上手く描けない時期が続いていました。しかし、訓練を続ける中で着実に技術が向上し、今回の作品展にはこれまで訓練で使用していた素材の約4倍(直径45cmｻｲｽﾞ)の木製の板への風景画描画にチャレンジしました。約3ヶ月をかけて完成させた作品が大賞を受賞したとの知らせに、「何かの間違いだ!」と、毛利さんらしいコメントでスタッフを和ませてくれました。毛利さんは、センター終了後もトールペイントを継続する予定ですので、今後もすばらしい作品を制作されることを期待しています。

障害者週間に係る記念事業の実施



障害者週間に係る記念事業として、12月18日（水）に井上聡さんを講師に招き「生涯スポーツで楽しく生きる」をテーマに講演会を開催しました。

井上さんは、平成13年に当センターを終了し、その後も車いすマラソンをはじめとする陸上競技を続けてこられました。これまでに、100m（2011年大分陸上競技大会）、800m（2005年第16回日本選手権大会）、1500m（2007年第18回日本選手権大会）及び車いすマラソン（2006年サン・アントニオ大会）の4種目で日本記録を保持しており、2012年にはロンドンパラリンピック（100m）にも出場しました。

講演では、「車いすで社会に出るのは大変だが、何とかなるという前向きな気持ちで積極的にチャレンジしてほしい。考えるよりも、まずはいろいろなことに興味を持って一歩踏み出すことが大切」などと、井上さんならではの説得力のあるお話しも聞かせていただきました。

また、講演終了後は、車いすマラソンを始めたばかりの利用者を対象に、デモンストレーションを兼ねて技術指導もしていただき、大変貴重な体験をすることができました。

今後も、井上さんのますますのご活躍をお祈りします。

頸髄損傷者に対するリハビリテーション研修会に参加して

医務課　介護福祉士　手嶋 隼也
看護師　阿部 勝也

国立施設（リハセンター、伊東センター、別府センター）が主催する「頸髄損傷者に対するリハビリテーション研修会」が静岡県伊東市で12月7日、8日に開催され、当センターから8名の職員が参加しました。参加者は、関東地域の病院や施設の方が多数でしたが全国から約120名の方が参加されていました。

1日目の午前中は、「機能回復と健康づくり　―　先端技術は何をもたらすのか　―　」というテーマで、障害者健康増進・スポーツ科学支援センターの緒方センター長より基調講演がありました。主な内容は、①脊髄損傷の最近の話題、②再生医療の背景、③再生医療と機能訓練、④ロボット技術、⑤障害者の健康増進についてでした。脊髄損傷に係る治療やリハビリは、再生医療やロボット技術といった先端技術の開発が必要であること、地域で生活している障害者が健康を維持するには、運動できる環境を整備し機能低下や成人病の予防などができる支援体制が必要だと思いました。

午後からは、三施設からの事例報告と和洋女子大学の坂本教授を座長とし障害当事者及び関係機関によるパネルディスカッションが行われました。事例発表では、当センターからは、山下主任生活支援専門職と目崎理学療法士が「在宅生活から当センターを利用して家庭復帰した事例について」を発表し、入所時から終了時までの期間ごとの支援方針の決定や各部門の取り組み状況等について説明し、参加者からスムーズなアプローチの方法、関係職種との連携方法、自宅に設置するトイレなどについて高い関心が寄せられていました。また、パネルディスカッションでは、今後、地域支援事業者のコーディネイトが重要になるが、事業者側にノウハウの蓄積が不足していることから施設側のサポートも当面必要になるとのことでした。

2日目は、伊東センターにおける各部門（理学・作業・スポーツ・職能・看護・介護）の実技研修があり、障害の特性に配慮した丁寧な説明を聞くことが出来ました。また、伊東センターを見学させて頂きましたが、別府センターと伊東センターは、運営内容や規模は全く同じでありますが、住環境、センター内設備、生活規則などこれまでの歴史から異なる点もあることを知ることが出来ました。また、トイレは異臭や汚れがないことや住環境に工夫がされていることなどに感心させられました。

今回の貴重な体験を今後の業務に生かしていきたいと思います。

会議

トイレ（訓練トイレは別府でも実施）

市民講座「家庭でできる腰痛・肩こり体操」を開催

訓練部門

当センターでは、市民講座をとおして、センターのPRやセンター機能の地域還元を行うことをもって、障害者に対する理解を深めていただくために毎年市民講座を開催しています。訓練部門では、10月23日(水)に近隣地域の方を対象に「家庭でできる腰痛・肩こり体操」を開催しました。

当日は台風の影響で、雨も降り足場の悪い中でしたが、多くの市民の方々に参加していただきました。参加された方には、職員の説明を聞きながら、前半は腰痛体操として、腰筋・背筋の筋力増強法や体幹・股関節・アキレス腱などのストレッチング法の体験をマット上で行っていただきました。後半は肩こり体操として、首・肩の筋力増強法やストレッチング法と、自宅でも簡単に準備できるタオルやペットボトルを使用した体操法の体験を椅子に座って行っていただきました。手軽にできる体操でしたが、約2時間の講座が終わる頃には、汗ばむ方もいらっしゃいました。また、ストレッチング法のポイントが分かり易く、より効果的に運動できることに驚きの声が聞かれました。

今回の参加された方が、この講座で体験されたことをご家庭でも継続して頂き、腰痛・肩こりの緩和や予防に繋げて頂ければと思います。

別府市立青山中学2年生職場体験受入

平成25年9月18日（水）～9月20日（金）の間、別府市立青山中学校2年生の「職場体験学習」を受け入れました。一日目は、終日座学での学習となり、別府重度障害者センターの概要と福祉制度や障害者、特に頸髄損傷について学んでいただき、その後、センターで働く様々な職種の業務について学んでいただきました。2日目、3日目は、12名を3班に分け、それぞれ順番で、理学療法、作業療法、スポーツ訓練、職能訓練の体験をしていただきました。理学療法では、理学療法士の仕事全般を見学すると共に車いすの操作方法や各種訓練器機の使用体験などを行ないました。作業療法では、作業療法士が行うADL訓練の見学や各種自助具の使用体験を行ないました。スポーツ訓練では、利用者の記録測定の補助や各種ゲームスポーツなどの体験を行ないました。職能訓練では、くちマウスによるパソコン操作体験と自助具を使用してのトールペイント体験を行ないました。その他、利用者が使用する機器等の環境整備として、訓練室の窓拭きや床・訓練器機・車いすの掃除も体験していただきました。最終日には、職員と生徒のディスカッションを行いました。先生によると生徒たちは、「毎日くたくたになったけれども、凄く充実した体験が出来た」と話していたとの事でした。

以下は、PTA広報誌に掲載された想文です。

「良い体験ができました　男子A君」

私の職場体験は南荘園の別府重度障害者センターです。最初は少し抵抗がありましたが、行ってみると職員の方々もとても明るく、楽しそうに仕事をしていてそれぞれの専門分野別に様々な器具を使用して、入所の方々と一緒になって懸命に機能回復のトレーニングをされていました。私たちも実際にリハビリ器具や車いすバスケット、アーチェリーなどの体験をさせてもらいましたが、面白かったです！普段なかなか体験できないことをたくさん体験させてもらい、自分自身のいい勉強となりました。

今後もこのような地域との交流を通じセンターの役割を近隣の方々に理解していただきたいと思います。

終了生の状況

（平成25年7月1日～平成25年12月31日）

復帰形態	家庭復帰	就　職	自営・内　職	現職復帰	就労支援施設・能開校	他施設	病　院	進　学	その他	計
人　数	11	2	0	1	0	5	0	0	0	19
比率(%)	57.9	10.5	0	5.3	0	26.3	0	0	0	100.0

利用者募集のご案内

当センターは、厚生労働省が設置・運営する指定障害者支援施設です。重度の肢体不自由（主に頸髄損傷等）のある方を対象に、社会復帰に向けた支援を行っています。
ご利用できるサービスは以下の通りです。

○自立訓練（機能訓練）

理学療法、作業療法、スポーツ訓練、職能訓練です。
利用期間については、利用開始後の評価に基づき作成した個別支援計画書に定めた期間となります。障害者自立支援法上の標準利用期間は1年6か月間です。（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年間です。）

○施設入所支援

自立訓練（機能訓練）を利用される方で、自宅から通所が困難な方のために、看護・介護等の支援を受けながら宿舎の利用が可能です。

詳細は、次のURLから当センターのホームページをご参照下さい。
http://www.rehab.go.jp/beppu/

なお、当センターの概要や利用申込み手続き、見学などのお問い合わせについては、下記までご相談ください。

お問い合せ先

国立障害者リハビリテーションセンター　自立支援局
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-nrh.go.jp

※センターだより第80号は、平成25年8月から平成26年1月までの行事等の内容について記載しております。

発　行　別府重度障害者センター