

第81号

発行
平成26年8月

センターだより



トールペイントでおもてなし

目次

● 笑いの効用	2
● 排尿管理	3
● 身近な材料で簡単トールペイント	4
● 第9回大分県障害者スポーツ大会	5
● 今年で49回目を迎えた堂の交歓会	5
● スポーツ大会	6
● 市民講座「高齢者の転倒予防体操・運動」を開催	6
● 納涼盆踊り大会	7
● 「頸髄損傷者に対するリハビリテーション研修会」のご案内	7
● 修了生の状況、職員異動、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

笑いの効用

所長 小石 公二郎

ある日の厚生棟での話です。頸髄損傷による四肢まひの利用者の方が車いすのフットサポートから足が落ち、不自由な手で必死に足を上げようとしていましたが上手く元に戻せずにいました。そのうち軽い痙性も生じ苦戦している様子を数人の先輩利用者が見守っていました。私もたまたまその場に居合わせしており、手伝おうと一歩踏み出したとき、先輩の利用者が、「何やってんだよ。下手だな。痙性は太ももを叩いて押さえ、左手をアームレストに絡め体を支え、機能のいい右手で足を抱え上げるようにして踵でフットサポートを上げて、足を手前に引いてから持ち上げ、上げたフットサポートの上に足を乗せて、その重さでフットサポートを元に戻すようにするといいよ。俺たちもセンターに入所した頃は出来ずに苦労したんだから頑張れ。」と笑いながら暖かく励ましていました。言われた当人も「うるさいな。そうしたいけど思うように出来ないんだよ。」などと笑顔で言い返しながら、時間はかかりましたが無事に足を元の位置に戻すことが出来ました。言葉のキツさには少々驚きましたが、相手を思いやる気持ちが通じあっている仲間同士の笑顔でのやりとりに心が熱くなりました。

思えば私自身、この数年心から笑ったことがないのでは。転勤で友人達とのスポーツや旅行などの機会が少なくなったせいか、年とともに感受性が低下したのか、それとも気づかないうちにストレスが溜まっているのか、いずれにしても「笑い」が少なくなったのは寂しい限りです。

以前、ある新聞に、笑いや冗談について調査した記事が掲載されていました。「よく笑う」や「冗談が通じる地域は」という項目では、皆さんのご想像どおり、一番は近畿で、続いて関東、九州となっていました。「よく笑えるのはどんなときか」という項目では、暮らし向きが楽になり心にゆとりがあるときでした。

「笑い」は、面白くて笑う「笑い」のほかに「苦笑い」、「照れ笑い」、「作り笑い」などもありますが、「笑い」には、人々がお互いに笑うことにより緊張感が解かれ親密感が増す「親和作用」、いつもすてきな笑顔でいる人のところに人が集まってくる「誘引作用」、腹立たしいときに笑えば怒りを静める「浄化作用」、笑うことで心にゆとりが生じ嫌なことから解き放される「解放作用」などの効用があると言われています。また、人の免疫システムでは、「笑い」により副交感神経が刺激されてナチュラル・キラー細胞が活性化されることで、免疫力が助長されて健康にも良いと言われています。「日本笑い学会」が1994年に創設されたり、医学会でも「笑いと医学」が論じられたこともあるようですし、2005年には「笑い療法士」も誕生しクリニックラウン活動も始まっています。「笑う門には福来たる」、「笑いは百薬の長」、「一笑一若」などの言葉があるように、「笑い」にはすばらしい効果があるものと私は信じております。

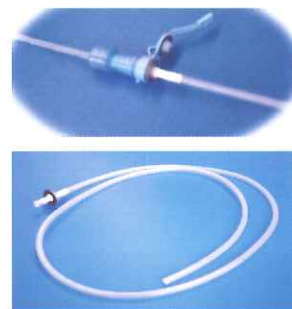
センターの利用者は、1年から2年の期間の中で機能訓練や職能訓練などに励み、日常生活動作やPC技術などを習得し地域に戻られますが、利用期間の終盤になりますと就職や住居、在宅支援などの早急に対処しなければならない問題を抱え、笑顔が少なくなってくるときが一時期あるように思えます。また、職員も、支援を充実するほどに人は増えないが業務量が増え、時間に追われ笑顔が少なくなっているように思えます。世の中もなかなか景気が回復しないなど沢山の問題を抱えています。こういう時こそ、せめて心にゆとりを持ち、笑顔を絶やさないようにしたいものです。

排尿管理

当センターでは、頸髄損傷者の排尿管理として可能な限り「DIBマイセルフカテーテル セミハード®」などを使用した自己導尿を薦めています。自己導尿のメリットは、カテーテル留置に比べ尿路感染や萎縮性膀胱などの合併症を予防でき、また、残尿を減らし尿失禁を防げることです。また、当該カテーテルは、カテーテル自体にコシがあるため手指の使用が困難な頸髄損傷者が挿入しやすいことがあげられます。カテーテル自体を手指で触らないために尿路感染の可能性も低くなりますし、キャップ（磁石）の開け閉めで尿器などに排泄できます。便器や汚物流しなどに直接排泄できるようにカテーテル延長用の「ウロチューブ®」も販売されていますし便利になっています。



DIBマイセルフカテーテル
セミハード®

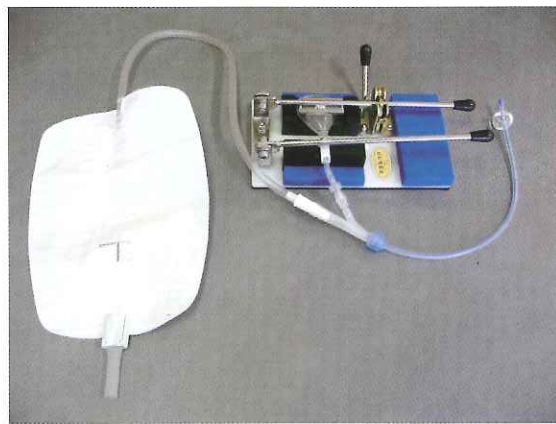


ウロチューブ®
(DIBキャップ付きカテーテル製品専用排尿用延長チューブ)

夜間の排尿管理は、十数年前は尿器への自然排尿や自己導尿による管理が多かったのですが、近年では「間欠式バルーンカテーテル®」の使用が主流となってきました。これにより、自己導尿のために夜間に起きることもなく安眠できる利点があります。また、頻尿、尿失禁に対しての留置や外出時、スポーツ競技、トイレ設備のない場所など間欠導尿で尿の始末ができない時にも有効です。C5レベルの頸髄損傷者でも、バルーンカテーテル用自助具「バルーンホルダー」を使用して、自分でカテーテルを挿入できます。



DIB 間欠式バルーンカテーテル®
(上:リザーバー、下:注射器)



バルーンホルダー

身近な材料で簡単ツールペイント コルクボードにネームプレート



「ツールペイント」というと、使用する材料や道具類が高価だと思われがちですが、身近なもので代用できるものも多く、最近では100円ショップなどで簡単に入手することができるようになりました。また、筆が握れなくても、自助具やバランスーを使えば少ない筋力で描く事ができます。

● 準備するもの ●

	道 具	詳 細 / 代 用 品
1	筆洗／タオル	筆を洗う容器（空き缶や空き瓶）／キッチンペーパー、古タオルなど
2	素材	木箱、クッキー缶、布製品
3	絵の具、筆、ニス	白、黄色、緑、ラメ入り白、丸筆1本、平筆1本（100円ショップ）
4	自助具	ニューカフ、バランスー



100円ショップで入手可能



自助具で筆を持った状態



腕を吊る道具(バランスー)

● 描画手順 ●

①下書き



好きなところに白の色鉛筆で下書きをします。

②ベタ塗り



花と葉を塗る。
下地が透けるので乾かしながら3～4回繰り返し塗りましょう。

③葉脈と加工



葉に黄色と緑を混ぜた絵の具で葉脈を入れ乾いたらラメ入りの絵の具を塗ります。

③仕上げニス



濃い茶で文字を描き、すべて乾いたら描画した部分にニスを塗り、完成です。

当センターのツールペイント訓練では、筆慣れから始まり、ドイツ、オランダなどヨーロッパの伝統工芸柄などを習得し、日中活動や販売活動を行える技術を習得することができます。

第9回 大分県障害者スポーツ大会

6月1日に大分銀行ドームで開催された第9回大分県障害者スポーツ大会（陸上競技）にセンター利用者9名が参加しました。当日は、30度近い気温の中、大きく体調を崩すこともなく日ごろの訓練成果を十分に発揮できました。

成績は、5競技中、金メダル7個、銀メダル3個、銅メダル1個を獲得することができました。

陸上の部に参加して

利用者 辻本 政博



引き籠りがちな自分を変えるきっかけになればと、スラロームと100m走に参加しました。スラロームはやったことがなかったので、ルールや注意点を担当の先生から教えてもらい、スラロームを中心に練習しました。

結果は、練習よりいいタイムが出せませんでしたが、年齢や障害レベル等に助けられスラローム、100m走とも金メダルを取ることができました。全体練習や個人練習に付き合ってくださったセンターの職員さんや利用者の皆さんのお陰だと感謝するとともに、金メダル以上の物を得たように見え、前向きに思えるきっかけになったかなと感じました。

今後も、このような機会があれば積極的に参加し、また、日頃の訓練においても何事にもチャレンジして一つでも多くの動作獲得に前向きに取り組んでいこうと思います。

「今年で49回目を迎えた蛍の交歓会」

平成26年6月12日（木）竹田市立南部小学校の皆さんが、学校関係者、竹田市ロータリークラブの方々とともに来所され、「友情の蛍」を届けてくださいました。

贈呈式では、6年生23名から、200匹の蛍や、各学年の児童作品や花束が利用者に手渡され、「ふるさと」の合唱やリコーダー演奏を披露していただきました。

生徒会長の佐藤龍馬君が「リハビリの励ましになれば」と挨拶があり、利用者代表の松下豊和さんは「（蛍の捕獲は）あまり無理をしないで頂きたい。南部小学校との絆は今後とも大切にしていきたい。」とお礼の言葉を述べました。

贈呈式の後には、昼食会や、体験学習（車いす体験、ゲーム、トールペイント、手織り、レザークラフト）などを通じて生徒の皆さんと利用者の交流を深めました。

夜は、蚊帳を張って蛍を放し、鑑賞会を行いました。早くベッドに上がっていた利用者には、蛍籠を持って各居室を回り、ベッドサイドで鑑賞していただきました。「何十年ぶりに蛍を見た」と感動する利用者もあり、初夏のひとときを楽しむことができました。

秋には「答礼」のために利用者数名と南部小学校を訪問する予定です。



螢の贈呈式



じゃんけんサッカー



スポーツ大会

6月25日(水)に第19回となるセンターのスポーツ大会を開催しました。職員41、利用者41の計82名が紅白に分かれ、7種目の競技で競いました。白組キャプテン戸石さん、紅組キャプテン松下さんが「ナイスプレーには拍手をし、失敗やミスは笑ってごまかし、楽しくプレーする」と選手宣誓を行い幕を開けました。

パン食い競争では、近隣の青山保育園の園児17名に参加してもらい可愛い掛け声や声援で賑わい、また、パンを口でつかみとるのが意外と難しく盛り上がりました。さらに、大小2つのボールを使い車いすや手で転がしながらゴールを狙うゴロサッカーでは、7分間全力で動き回る体力とチームワークの勝負で見応えある接戦が繰り広げられ、周りの応援にも力が入りました。

最終種目の対抗リレーまで勝敗はもつれましたが、白組がこの種目を制し白組優勝で幕を閉じました。赤組が4連勝中で5連覇をかけた大会でしたが、白組がそれを見事阻む結果となりました。



市民講座「高齢者の転倒予防体操・運動」を開催

介護部門 利光 香奈子

看護・介護部門では、6月18日(水)に「高齢者の転倒予防体操・運動」について地域の方々を対象とした市民講座を開催しました。今回も南荘園町の自治会にお願いし、6月の市報を配布する際にパンフレットをいっしょに配布していただきました。

最初に職員が転倒予防について簡単に説明した後、参加して頂いた方に、椅子に座って出来るストレッチ体操や筋力トレーニングなどを行っていただきました。その後、「かもめ体操～転倒骨折予防体操～」をスクリーンに映し説明を行いながら参加者の皆さんと共に行いました。皆さん、楽しそうにリズムに乗りながら身体を動かしていました。

毎日行う事で転倒予防を防ぐ事が出来ますので、時間の空いている時に行って頂きたいと思います。天候の悪い中、多数の方々に参加していただき、ありがとうございました。



納涼盆踊り大会

南莊園町自治会との共催行事である「納涼盆踊り大会」は雨天順延により7月31日(木)夕方から当センター屋外運動場において開催されました。

この納涼盆踊り大会は、センターと地域住民のふれいあいを目的に毎年開催されております。

前日からの雨で31日も開催が心配されましたが、無事「納涼盆踊り大会」を開催することができました。

小雨の降る中、威勢のよい古戦場太鼓の響きにあわせて、「別府音頭」、「温泉踊り」、「ヤッチキ」の順で、別府民謡会、南莊園町の皆様の先導により、地域の皆様、当センター利用者及び職員も踊りの輪をつくり盆踊りを楽しみました。

また、会場入口近くのテントの中では、ポップコーンを作り配布したり、ヨーヨーやスーパーボールをすくったりと地域の方々と当センター利用者、職員が和やかな雰囲気の中、楽しいひとときを過ごしました。

今年は、天候に恵まれませんでした、体調をこわす方もおられず無事終了することができました。

参加いただいた大勢の皆さん、ありがとうございました。

「頸髄損傷者に対するリハビリテーション研修会」ご案内

別府重度障害者センターでは、下記のとおり「頸髄損傷者に対するリハビリテーション研修会」を開催いたします。

詳細等につきましては、センターホームページで案内中です。

1日目 平成26年10月25日(土) 10:00~16:50

- 1 場所 ホテルニューツルタ(大分県別府市北浜1-14-15)
- 2 プログラム
 - ①基調講演 「脊椎脊髄損傷の臨床
—急性期治療から車椅子スポーツ、社会復帰までの実際—」
講 演 者 労働者健康福祉機構
総合せき損センター副院長 植田 尊善 氏
 - ②事例報告

2日目 平成26年10月26日(日) 10:00~15:30

- 1 場所 別府重度障害者センター(大分県別府市南莊園町2組)
- 2 プログラム
 - ①実技I・II毎に各実技実習及び相談・展示
 - ②所内見学(希望者)

実技内容

各訓練室等において、実技研修を行う。

実技I 対象:PT等セラピスト
PT実技、OT実技、スポーツ実技の3グループに分け
各1時間程度実施

実技II 対象:ケースワーカー、職能訓練員等
生活支援(事例研究)、職能実技を実施

相談等 PT・OT・看護・介護に関する相談や福祉機器等の展示を実施

終了生の状況

(平成26年1月1日～平成26年6月30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	10	0	0	2	0	2	0	0	0	14
比率(%)	71.4	0	0	14.3	0	14.3	0	0	0	100.0

職員異動

平成26年3月31日付

- 定年退職 退 職 医務課介護員長
医務課看護師
医務課作業療法士
支援課生活支援専門職
- 任期満了 医務課介護員

西岡 啓子
阿部 千壽子
後藤 真由美
島崎 将臣
荻本 典明

平成26年4月1日付

- 採用 医務課看護師
医務課介護員
- 転入 庶務課庶務係
支援課支援課長
支援課主任生活支援専門職
支援課生活支援専門職
- 転出 庶務課庶務係
支援課支援課長
支援課主任生活支援専門職
- 内部異動 医務課看護師長
医務課副看護師長
医務課主任介護員
医務課介護員(復職)

安達 美和
荻本 典明
白石 朱音 (福岡視力障害センターより)
藤田 ゆかり (国立障害者リハビリテーションセンターより)
成戸 宏幸 (神戸視力障害センターより)
周藤 方史 (国立障害者リハビリテーションセンターより)
聖 (国立社会保障・人口問題研究所へ)
工藤 裕司 (伊東重度障害者センターへ)
山下 庄二 (福岡視力障害センターへ)
工藤 とし子
小高 あけみ
利光 香奈子
村上 紗弥香

平成26年5月15日付

- 採用 医務課作業療法士

首藤 亜理沙

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。主に頸髄損傷等による重度の肢体不自由の方で、市区町村から「障害福祉サービス受給者証」の交付を受けた方を対象に、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。障害者総合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舍の利用が可能です。

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)
F A X 0977-21-2794
E-mail soudan-beppu@rehab.go.jp