

Vol.92

発行 令和2年1月

センターだより



トールペイント訓練の様子

目次

●新年を迎えて	1
●第39回大分国際車いすマラソン大会	2
●第17回大分かぼすカップ車椅子ツインバスケットボール大会	"
●第28回文化祭	3
●虫の答礼訪問	"
●健康管理の話～排便管理について～	4
●スポーツ訓練の紹介～バレーボール～	5
●職能訓練について	6
●ラグビーワールドカップ観戦記	7
●終了者の声	8
●終了者の状況、利用者募集のご案内	裏表紙



頸髄損傷者等の自立を支援します





新年を迎えて



所長 工藤 裕司

新年 あけましておめでとうございます。

利用者、ご家族の皆様におかれましては、つつがなく新年を迎えたことと存じます。

また、日頃から大変お世話になっております関係機関の皆様、地域の皆様におかれましては、昨年もたくさんあたたかいご支援を賜り、心から御礼申し上げます。

さて、昨年は新しい元号「令和」の始まりの年となりました。平和と調和への期待が込められ、天皇皇后両陛下のご即位に際しましても今まで以上に親しみやすさを感じた方も多かったのではないかでしょうか。また、ラグビーワールドカップの舞台となった大分県では、国際色豊かな活気に満ちた年になりました。一方で、台風や豪雨による災害の多い年でもありました。

このため、昨年の新語・流行語大賞にノミネートされた30候補の言葉には、明と暗とに分かれる内容が多かったように思います。新語・流行語候補の中から、当センターの1年を振り返ってみたいと思います。

ひとつ目は「〇〇ペイ」でしょうか。消費税法改正に伴って軽減税率が導入されたことを契機に、スマホ等での電子決済が一層進んだように思います。財布から小銭を出すことの難しい頸髄損傷者の方にとっては、電子決済や音声操作技術の普及は大きなメリットとなりました。2つ目は、昨年の大賞にも選ばれた「ONE TEAM」です。当センターでは、様々な職種のスタッフが連携して頸髄損傷者の方のリハビリにあたっていますが、みなで一丸となって目標達成に取り組む姿勢は今後も大切にして参ります。そして3つ目は「後悔などあろうはずがありません」です。イチロー選手の引退会見での言葉です。この一言に、イチロー選手の野球人生のすべてが集約されているのだと思います。利用者、職員の皆さんにとりましても、後悔の残らないように、ともにベストを尽くしていくためのスタートの年にしたいと感じた次第です。

当センターにおきましては、10月から新たに頸髄損傷者のための就労移行支援事業を開始する予定です。これまで、当センターでは長きに亘って自立訓練（機能訓練）サービスを提供してきた歴史がありますが、同時に就労を目指す方の職能訓練にも力を入れてきました。こうした職能訓練をもう一步推し進め、障害者総合支援法における就労移行支援サービスに発展的に再編する計画です。令和2年度の本誌夏号では、もう少し詳しくご案内できるかと思いますが、こちらの事業につきましても引き続き皆様とともに、ONE TEAMで後悔のない充実した日々を送れるよう努力して参りますので、何とぞよろしくお願ひ申し上げます。

最後になりますが、皆様にとりまして、この一年がますますよい年となりますことを祈念し、年頭のご挨拶とさせていただきます。

第39回大分国際車いすマラソン大会



スタート直前（写真中央が大村さん）

医務課 運動療法士長 木畠 聰

「大村さん。ここから下りますよ。後はハンドル操作しっかり！」沿道の大声援の中「はい！」と小気味良い返事です。スタート後の最初の難関である舞鶴橋を渡り終え、次の難所弁天大橋まで後1キロ少しだけです。ご家族の声援も大村さんはしっかりと届いています。元気に走る姿に、私も安心し次のチェックポイントに向かいました。

令和元年11月17日、第39回大分国際車いすマラソン大会が開催されました。今年は、センターから大村善範さんがT52

のクラスで参加しました。7月に練習を始め、立ちはだかるさまざまなトラブルをひとつひとつクリアしてきました。最初は坂をレーサーで登ることができず、原因を探りながら繰り返し練習し登れるようになりました。レース数日前は体調も崩しかけながら、なんとか持ちこたえました。4ヶ月間の練習でしたが、腕や肩まわりもしっかり太くなり、たくましさも増した大村さん、小春日和で風も穏やかな絶好のコンディションの中、10時03分無事にスタートを切っていきました。

結果は、トラブルもあり完走はできませんでした。体調も良かつただけに悔やまれるところですが、今回のチャレンジはご本人やご家族にとっても有意義なものとなったようで、少し安心しています。弁天大橋から先の景色は次回の楽しみということにしましょう。

今大会は、OB・OG14名が参加しました。そのうち2名は、今回初めて完走することができたようです。センター終了後に練習を続け大会に参加するということは、自身ですべてマネージメントしなければならず大変なことだと思います。本当におめでとうございます。来年もまた皆さんとお会いできることを楽しみにしています。

第17回大分かぼすカップ車椅子ツインバスケットボール大会

支援課 生活支援員 齊藤 ひかり

令和元年11月2日（土）、3日（日）に太陽の家サンスポーツセンターで、「第17回大分かぼすカップ車椅子ツインバスケットボール大会」が開催されました。当センターからは当初7名の利用者が参加予定でしたが、直前に体調を崩すなどして3名が参加できなくなり、当センターに実習で来ている学生2名を加えて計6名で、どうにか出場にこぎ着けました。

今回の選手宣誓は当センターの利用者が抜擢され、大きな声での宣誓が体育館中に響き渡り大会が始まりました。試合は、太陽の家アポロンズ、太陽の家ブレイカーズ、長崎シャドウナイツ合同チームと戦い、惜しくも勝利には届きませんでした。しかし、先制点獲得やチームの連携が光る場面もあり、練習の成果を発揮することができました。そして、最後まで諦めず、強豪チームの胸を借りる思いでプレーできたことは貴重な経験になったと思います。

現在は、クラブに参加する利用者が少なく苦しい時期ですが、練習の成果が実ることを信じて今後も継続していきたいと思います。



参加メンバー



ゴール前の攻防

第28回文化祭

支援課 生活支援員 齊藤 ひかり

令和元年10月5日（土）に第28回文化祭が開催されました。今年は天候にも恵まれ、心地よい秋晴れの天候となりました。

企画は、毎年恒例の訓練紹介や福祉車輛展示、車椅子スポーツやトールペイント、手織りなど各種体験コーナー、職員が腕を振るう模擬店での食品販売などが行われました。今年の特別企画は地元の古戦場太鼓の太鼓演奏、別府翔青高校書道部による書道パフォーマンスに加え、年金事務所の職員の方にも協力を頂き、年金なんでも相談を実施しました。その他には、利用者によるバンド演奏が行われるなど、盛りだくさんの内容でした。

文化祭には終了者や地域の方々も数多く来場され、様々な人に支えられ文化祭が成り立っていることを改めて実感しました。今年度文化祭の来場者数は、昨年度と比較して34名増加し、150名の方にご来場いただきました。この場をお借りして、運営にご協力いただいた皆様、ご来場いただいた皆様に厚く御礼申しあげます。



綿棒や爪楊枝で描くトールペイント体験



手作りの鉄板焼きそば



迫力ある書道部パフォーマンス

蛍の答礼訪問



当センターからのプレゼント贈呈

年生の教室で児童、教職員、関係者の皆さんと一緒に学校給食をいただき、懐かしくも楽しいひとときを過ごさせていただきました。

今回の南部小学校への訪問や6月に当センターで開催された交歓会を通じて、児童の皆様はよりいっそう障害や環境保護に理解を深められたのではないかでしょうか。また、当センターの利用者も児童の皆様から元気を分けていただき、今後のリハビリの励みになったことと思われます。

今年は、54年目ということもあって、当センターから南部小学校に「竹田市の風景をバックに54匹の蛍が描かれた手織りの額装」と「トールペイントの壁掛け時計」をプレゼントとして贈呈しました。今後もこの交流会が受け継がれ、末永く歴史が刻まれていくことを願ってやみません。

支援課 主任心理判定専門職 山下 庄二

恒例行事となっている「蛍の答礼」のため、今年も令和元年11月7日（木）に利用者4名と職員5名で竹田市立南部小学校を訪問しました。

当日は、児童や関係者の皆さんから盛大なお出迎えを受けたあと、歓迎会や交流ゲーム等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全員による合唱の披露がありました。そして、昼食は5~6



プレゼント（手織りの額装）

健康管理の話～排便管理について～

医務課 看護師長 徳永 ひろ子

今回は排便のお話しです。頸髄を損傷すると、多くの方は神経の伝達がうまくいかず直腸の機能に障害が起こります。元々毎日排便をされていた方も、自分の意思で「出すこと」や「止めること」ができにくくなります。そこで必要になるのが排便コントロールです。これは自分自身のため、介護する人のためにも大切なことです。仕事中や外出先で失敗する事態を避けるためにもコントロールができるようになります。今後の在宅生活をイメージし、週に何回排便するか、薬はどうするか、場所や体位はどうするか、介護の体制はどうか、などを検討していきます。

人間の腸内には多くの腸内細菌が存在していて、その数は300～500種類、約100兆個といわれており、その重さも1kg前後になります。便の成分は水分が80%、固形分が20%です。固形の内訳は、食物残渣、腸内細菌、腸の粘膜の脱落がそれぞれ30%、他10%となっており、固形分を調整する野菜・果物・発酵食品を上手に摂ることが重要になります。腸内フローラという言葉を聞いたことがあるかと思いますが、腸内細菌の種類がそれぞれバランスを保った状態がよいとされています。腸内フローラはストレスに弱いため、暴飲暴食を避け、バランスの取れた食事や適度な水分摂取や運動、規則正しい生活を心がけます。アルコールの摂取は、糖や脂肪、ミネラルなどの栄養の分解や吸収の低下を起こすため、下痢を起こしやすくなります。飲み過ぎないようにしましょう。

排便習慣をつけるためには、①十分な睡眠をとる、②食後などの一定の時間に排便する、③食事は毎日同じ時間にとる、④便性をコントロールする、⑤薬を検討する、⑥可能であれば受傷前の排便周期に合わせるようにします。前述のとおり、自分の意思で出すことや止めることができにくくなるため、薬は効かせ過ぎないようにし、便性はやや硬めにコントロールする

ことをお勧めします。下剤などの薬についてはいろいろ試してみて、自身に合ったものを使用します。

排便是、直腸から肛門への角度を緩やかにしたほうが便を出しやすくなるため、角度を緩める座位での排便が好ましいといわれています。環境が許すのであれば座位で排便してみましょう。



スポーツ訓練の紹介 ~バレー ボール~

医務課 運動療法士長 木畠 聰

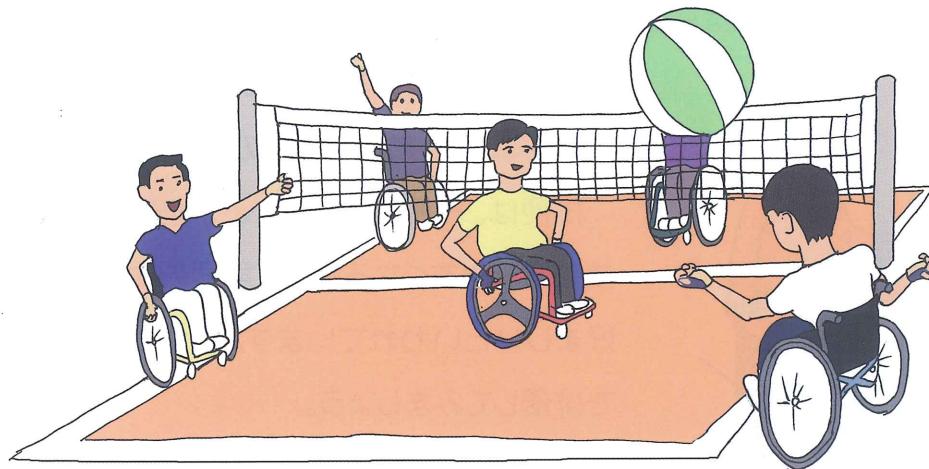
当センターの訓練のひとつにスポーツ訓練があります。リハビリを目的とした体力づくりから純粋に楽しむスポーツまで、多様なメニューを揃えています(つもりです…)。

利用者の皆さんも、受傷前はスポーツが好きだった方から嫌いな方、ボールを使った運動は苦手だけれども持久力が必要なスポーツは得意な方など、嗜好はさまざまです。利用者の皆さんのが、何かひとつでも興味を持てるスポーツが見つかれば…、そんな思いで日々訓練に係わっています。

さて、スポーツ訓練では、独自にいろいろなゲームスポーツを開発してきましたが、今回はバレー ボールを紹介します。

10年以上も前ですが、頸損の方にバレー ボールができないか試してみたことがあります。上手くいかずには断念したことがあります。そんなこともあって、頸損の方にバレー ボールのゲームは難しいと勝手に思い込んでいました。ところが5年ほど前、ある女性利用者から「バレー ボールがしてみたい」との希望があり、当時は活発な利用者も多かったことから皆さんでルールを作り、バレー ボールを始めました。コートの広さ、ルール、ボールの大きさや素材等、試行錯誤しながら皆さんでなんとかバレー ボールらしきゲームができるようになりました。最初は小さなコートでしたが少しずつコートを広げ、今ではバドミントンコートで、3人対3人で行っています。

このゲームの良いところは、参加者だけではなく、見ている人もエキサイトしてしまうところです。それだけゲーム性の高い種目に仕上がっています。利用者の皆さんのが低い弾道の速いサーブでサービスエースを取ったり、ネット際に球を上手く落として得点したり、ボールを拾いまくってハラハラドキドキのラリーが続くこともあります。車椅子操作等で高い技術が必要なため、すぐにできるようになる種目ではありませんが、上達すると本当に楽しい種目です。利用者の方が「やってみたい」と思い、自分たちでルールを作っていくことで、こんなに楽しい種目ができることがよくわかりました。やって楽しい、見て楽しい、さらに体力づくりにもなるような種目、ひとつでも増やしていきたいですね。



職能訓練について

支援課 生活訓練専門職 水谷 彰

職能訓練では、障害をもつた方の社会参加を目的として訓練を実施しています。パソコン訓練・トールペイント訓練・手織り訓練の3つのコースがあり、皆さんのが選択できるようにしています。今回は、手工芸訓練について紹介します。

【手織り訓練】

機(はた)織り機を使用して布を織り上げる訓練です。目的は技能習得に限らず、機能訓練の延長として捉える方も少なくありません。腕を左右に大きく動かす、腕を一定の時間保持する、ペダルを踏む等、残存機能を十分に使用して作品作りを行い、目の前で作品が仕上がっていいくなどの達成感を毎回味わえることも大きな特徴だと言えます。伝統工芸とは異なり、オリジナルの作品制作を行います。



手織り訓練の様子



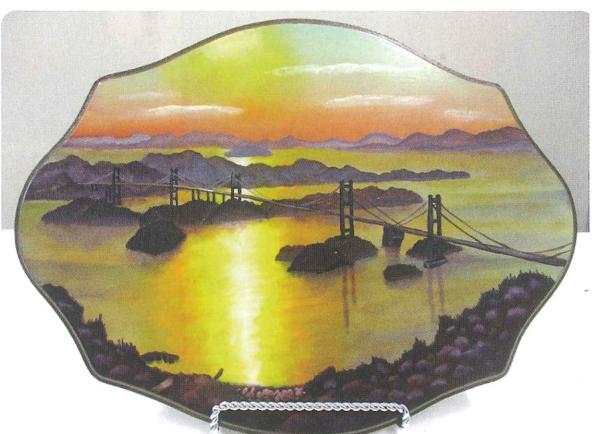
手織り作品

【トールペイント】（フランス語でペイントしたブリキ）

絵心のない方でも筆遣いを習得することで、作品に仕上げることが可能です。パターンに沿って描くことで伝統工芸品と同じ作品制作が可能です。筆を握ることができない方でも、自助具など工夫次第で制作可能となっています。また、技法の習得だけではなく、配色の根拠として色彩学習や絵筆のコントロールが難しい方に対する色鉛筆描画も取り入れています。



トールペイント訓練の様子



トールペイント作品

ラグビーワールドカップ観戦記

利用者 大村 善範

ラグビーワールドカップ観戦に、令和元年10月19、20日と大分スポーツ公園総合競技場に行ってきました。準々決勝2試合を観戦できることは、ものすごく幸せでした。しかも、初めて生で見るのがワールドカップなんて！ラグビーは、小学生の頃からテレビ観戦はしていました。スクールウォーズの世代です(笑)。高校、大学、社会人ラグビーすべてチェックしていました。神戸製鋼の黄金期です。

さて、試合当日は二日とも天気が良く観戦日和でした。シャトルバスに別府駅から乗るのですが、ノンステップバスがあることはメールで大会本部から連絡があり、知っていました。車椅子に乗っている私を見て、スタッフの方が専用バスを呼んでくれました。別府公園にシャトルバスは待機していたそうです。呼んでくれたバスは、昇降機が付いたバスでした。初めて見たので驚きました。その後競技場近くの駐車場に停まり、一般の方は歩いて競技場まで行っていましたが、車椅子や脚の不自由な方のために、競技場までのシャトルバスがあるので、そちらに誘導されました。しかし、バス三台で回していて、ノンステップバスは一台だけで後は普通の観光バスでした。どうやって乗ろうか？と思っていたら、同行してくれた前の病院のOTの先生が、おんぶで移乗してくれました。こんな移乗をすることは初めてで驚きました。

車椅子専用の席は試合が見やすい位置でした。19日がイングランドVSオーストラリア、20日がウェールズVSフランスで、試合内容も得点が多く入り、周りにいるこの4ヶ国の方々は、ビールをガンガン飲んでいました(笑)。特にイングランドの人達は、ずっと応援歌を歌ってトライのごとに私たちとハイタッチ。ラグビーは、サッカーのように各サポーターを席で分けないため、時々挑発するような場面もありましたが、ビールをおごってノーサイド(笑)。分かりやすい(笑)。試合会場も各サポーターの方が多く、応援歌を歌っていて、本場のラグビー場の雰囲気を味わえて感激でした！同行してくれた方は、高校時代にラガーマンだったので、詳しい解説付でテレビ観戦するより分かりやすかった(笑)。でも、ルールは小さい頃からテレビ観戦しており、反則のほとんどが当たってました。

大分の競技場で観戦するのは、2002年のワールドカップサッカー以来で、世界的なイベントを2つも人生の中で観戦できるとは。2002年の時は、前の日が日本の試合で、ビーコンプラザでパブリックビューイングしました。大分の人達と喜び合ったのが、いまでは懐かしいです。



記念撮影コーナー



はじめての昇降機付バス



競技場に到着しました。



見やすい席でした。



雰囲気最高です！

終了者の声

平成30年9月終了 上田 健人

私は2016年7月に友人と海に遊びに行った時、飛び込みに失敗して、首の骨を骨折しました。その際、脊髄を損傷してしまいリハビリ生活がスタートしました。

受傷後、リハビリ病院などで生活していましたが、自分でできることを増やすために、2017年7月からセンターでのリハビリを開始しました。

最初は血圧などが安定せず、長時間車椅子に座っていることができませんでしたが、訓練を続けていくうちに体力がつき、車椅子に座ってできることが増えていきました。PT訓練では筋力トレーニングを中心に行い、OT訓練では日常生活の中で自力で行える動作を、より安定してできるように工夫していただきました。

2018年9月頃、センターでの訓練を終えて実家のほうに帰ってきました。ヘルパーを1日2回、訪問看護と訪問入浴サービスを週2回利用して、家族の介護を受けながら日常生活を送っています。

2019年1月末頃から事業所のほうに所属して、在宅勤務でパソコンを使い、講演会のアンケートデータをExcelにまとめたり、サイトに登録している企業のデータに間違いがないか、確認する業務を1日4時間ほどしていました。11月からは、東京の企業への就職も決まりました。在宅での勤務なので、直接顔を合わせる機会はほとんどありませんが、タブレットやパソコンを利用して映像と音声でコミュニケーションをとることが可能です。

センターの職能訓練のなかでExcelやWord、PowerPointの基礎を学び、安定してパソコンが操作できる環境を作るために、必要になる道具の使い方を学ぶことができていたので、不安はありませんでした。

最近では、障害者雇用に力を入れている企業がたくさんあります。自分自身、まだまだ作業スピードが遅かったり、知らないことが多くあるので、仕事を続けながら勉強していくことで、自分にできることを少しずつ増やしていきたいと思っています。



パソコンでのウェブ会議の様子

終了者の状況

(令和元年7月1日～令和元年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	4	1	0	2	0	1	0	0	0	8
比率(%)	50.0	12.5	0	25.0	0	12.5	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
自立訓練 (機能訓練)	理学療法、作業療法、 スポーツ訓練、職能訓練等	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。
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。	自立訓練の利用期間に準じて設定

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 大分県別府市南莊園町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/>
