

# 自立支援局だより

第44号 2021. 3発行

## ブラインドメイク訓練

視覚機能訓練課



今回は、第一自立訓練部 視覚機能訓練課で行われている視覚障害者のための「ブラインドメイク訓練」についてご紹介しましょう。

メイク（化粧）が自立訓練？そう思われる方もいらっしゃるかもしれませんがね。

数年前から実施している「ブラインドメイク」は、今では、年々希望者が増えている自立訓練の1つなんですよ。

それでは3つの構成でお話しします。

- ※ 1つめは「ブラインドメイク」ってそもそも何？
- ※ 2つめは「通常のメイク（化粧）」と何が違うの？
- ※ 3つめは「利用者さんに感想を聞いてみました」です。

### 1. 「ブラインドメイク」ってそもそも何？

2010年に公益社団法人国際化粧療法協会の大石 華法会長によって開発された、視覚障害者が鏡を使わずに、手指の感覚を活用して、自分自身で化粧をする技法のことです。

ブラインドメイクは、単に化粧をするということだけでなく3つの要素が含まれています。

- ※ 1つめは福祉要素（視覚障害者の理解とサポート技術、人としての尊厳支援）。
- ※ 2つめは医療要素（目の病気の理解・見え方・進行などについての理解と知識）。
- ※ 3つめは美容要素（化粧の総合的な知識と技術力、道具・色彩を口頭で情報提供する技術）。

### 2. 「通常のメイク（化粧）」と何が違うの？

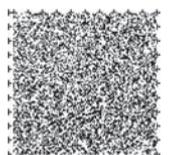
メイク道具と聞いて、皆さんは、何を想像されますか？

ファンデーション（肌色を整えるもの）や口紅はもちろんのこと、「鏡」や「スポンジ・パフ（ファンデーションを塗るための道具）」や「チークブラシ（頬紅を塗るための筆）」、「リップブラシ（口紅を塗るための筆）」「アイシャドウチップ（まぶたに色を塗るための小さな筆）」などではないでしょうか…。

「ブラインドメイク」は、このような道具は使わずに、自分の手指の感覚を

#### 音声コード掲載版

この冊子には、音声コード（Uni-Voice）が奇数ページは右下、偶数ページは左下に印刷されています。



使って化粧をする点が大きな違いです。

両手で同じ動き、同じスピード、同じ強さで動かすことで、毎回適量を、ムラなく、左右のバランスが整ったメイクができるのです。

それは、ブラインドメイクを習得した、利用者さんが実証してくださっていますよ。

### ③. 「利用者さんに感想を聞いてみました」

- ※鏡を使わず、道具を使わず化粧なんてできるの？初めはそう疑っていました。驚きの訓練でした。
- ※自分の顔や肌に何度も触れることで「自分を知る」訓練だと感じました。
- ※人に「きれい」と言われると素直に嬉しくて「笑顔」になります。「自信」を持てるようになりました。
- ※少しずつ、少しずつ「自分のことを好き」になってきました。



ブラインドメイク訓練

さあ皆さん「ブラインドメイク訓練」気になった方はぜひ！

新しい一歩を踏みだしてみませんか？ 文責／高平千世（講師 化粧訓練士）

## コロナ禍での見学相談

総合相談課

新型コロナウイルスが国内で初めて感染確認されてから、今年の1月で約一年が経ちました。昨年4月7日に7都府県（東京、神奈川、埼玉、千葉、大阪、兵庫、福岡）に対して発令された緊急事態宣言は4月16日には全国に拡大され、宣言解除まで1か月以上の期間を要し、その後も、「3密（密閉・密集・密接）の回避」「マスクの着用」「咳エチケット」など、新型コロナウイルスへの感染予防に配慮した生活様式の必要性は続いています。

国内では、東京オリンピック・パラリンピックや、夏の風物詩である全国高校野球選手権大会など、様々なイベントの延期や中止が相次ぎました。

当センターでも、体育祭やリハ並木祭などの各種行事は、残念ながら今年度は中止となりました。また、総合相談課で行ってきた事業公開や訪問による利用者募集活動についても、今年度は実施を見合わせてきました。

### ～外来者の皆様へ～

新型コロナウイルス感染対策について、ご理解・ご協力をお願いいたします

#### ①体調確認

- ・体温計測
- ・咳や倦怠感の有無



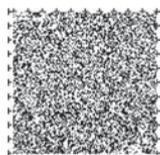
#### ②マスクの着用

#### ③手洗いはまたは手の消毒

※体調により、見学・相談をご遠慮いただく場合がございます

総合相談課

新型コロナ対策の掲示  
(見学相談)



そのような状況の中、総合相談課では、当センターで提供している障害福祉サービスの利用を希望される方々に対し、様々な感染予防対策を講じながら見学相談を行ってきました。相談者の方々には、見学の際の「検温と体調チェック」「マスクの着用」「極力公共交通機関を使用しない方法での来所」「当日体調不良の際には別日に変更する」等についてご理解とご協力をお願いして相談を受けています。

今回は、見学相談時の感染予防対策をご紹介します。(写真は職員による演習の様子です)



マスクの着用、手指消毒の徹底



見学相談前の検温実施



アクリルボードを使用した飛沫防止（相談室）



パソコンを使用し画像等による訓練や宿舎の説明

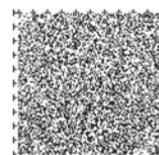
新型コロナウイルスは未だ収束の気配はなく、2021年1月7日には1都3県（東京、神奈川、埼玉、千葉）に対し、再度緊急事態宣言が発令されました（その後、11都府県に拡大）。この状況下において、感染の広がりを抑える対策をしっかりと実施しながら、必要な障害福祉サービスを継続して提供していくことが大切と考えています。当センターでは、利用者の皆様が安心して訓練に参加できるよう、職員一人ひとりが感染予防に対してより高い意識を持ちながらサービスの提供に努めております。



相談室のアルコール消毒の徹底

利用ご希望の皆様が見学相談にお越しいただく際にも、安心して来所いただけるよう、感染予防対策を行っております。当センターの利用をご希望又はご検討中の方は、総合相談課へお問い合わせください。

文責／阿部真市



# 保健体育

理療教育課

## 1 保健体育とは

保健体育の授業では、それぞれの競技の特性や競技の楽しさを十分理解した上で、安全性を第一に考え、対象者の障害の状態に合わせた指導方法を組み立て、実践しています。

対象となる学年は、専門3年課程が1年生と2年生の週1時間。高等5年課程が1年生と2年生と4年生の週2時間。3年生と5年生の週1時間となっています。

利用者の年齢は幅広く、18歳から60歳代となっています。男女同じクラスで視力障害・視野障害等、様々な方々が授業を受けています。

授業内容は以下のとおりです。

### <授業内容>

前期：体力測定、ウォーキング、陸上、水泳（2020年度は実施せず）、基礎運動トレーニング。

後期：視覚障害者の球技（サウンドテーブルテニス・フロアバレーボール・ゴールボール等）、レクリエーションスポーツ（ゴルフ系・フリスビー系等）、基礎運動トレーニング（室内でできる体操やトレーニング）。



写真1 肩倒立



写真2 肋木を利用した倒立

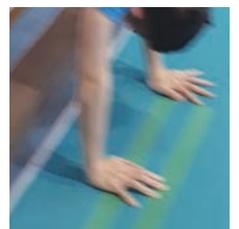
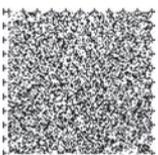


写真3

※倒立をしたことのない全盲の利用者。肩倒立（写真1）から行い、肋木を利用した倒立（写真2）を行う。全盲のため床にラインを引き、肋木との平行の確認と肋木との距離（写真3）がわかるように工夫しています。

## 2 授業では

前期の授業では、今まで誰もが経験している身体運動を主に行っています。ほとんどの利用者が、見えづらくなってから体を動かしていないため、無理のない身体運動を心がけています。視覚障害者のリハビリテーション運動で活用されている『4



つの音』を理解させ、安全に移動できるようにしています。

	音	自分	内容	例えば・・・
1	動かない音	動かない自分	音のなっている場所を聞き分ける	話している人の方を向く
2	動く音	動かない自分	移動する音を聞き分ける	移動して話している人の方を向く
3	動かない音	動く自分	音の間こえる方に移動する	音の方に移動する
4	動く音	動く自分	音と一緒に動く	移動する音と一緒に移動する

後期の授業では、視覚障害者の球技スポーツを行っています。サウンドテーブルテニスの経緯は視覚に障害を受けた後のリハビリスポーツとして考案され、音を聞きとり、動作するという観点から前期の授業で行った『4つの音』を活用し、球技の導入を行っています。レクリエーションスポーツでは一般に行われているスポーツの用具を使用して、方向や位置などがわかる補助具を使用し、多くのスポーツにトライしています。基礎運動トレーニングは、日常生活の狭い空間でどのように安全にトレーニングを行うかをテーマに実施しています。

### 3 理療師として

このように保健体育の授業は、自らの身体を考え、知るきっかけになればと、身体の動かし方や楽しさをメインに展開しています。

また、卒業後の余暇時間の過ごし方として、スポーツ等で仲間との時間や個々人のリフレッシュに役立ててほしいと思います。

文責／江黒直樹

## 3Dプリンタを用いた自助具

肢体機能訓練課

近年、金属やプラスチックを所望の形状に出力する「3Dプリンタ」が急速に普及し、自助具を含む福祉用具の製作方法としても注目を集めています。

これまで利用者の自助具を作製する際にアルミ板材などを用いていましたが、研究所と共同研究として平成29年3月より、利用者のニーズや身体機能に合わせた自助具を3Dプリンタで作製し利用者に使用して頂いています。その一部をご紹介します。

文責／作業療法部門



＜消毒用スタンド（自己導尿）＞  
底面に足をつけることで倒れなくなりました。



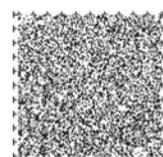
＜タイピング用自助具＞  
アルミ製と比べて、厚み、長さ、角度など調整しやすくなりました。



＜玄関のカギの自助具＞  
アルミ製と比べて、軽量化されました。



＜シリンジ用（自己導尿）＞  
力がなくても維持でき、使用しやすくなりました。



# 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っていること等がある方に対し、白杖を使用した歩行訓練や日常生活訓練、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た支援します。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も支援しています。

※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）を提供しています。発達障害の方は通所利用のみです。

**<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 総合相談課  
〒359-8555 埼玉県所沢市並木4-1

TEL：04-2995-3100（代表） FAX：04-2992-4525（直通）

E-mail：rehab-soudan@mhlw.go.jp URL：http://www.rehab.go.jp/

※利用相談は平日（月～金 8:30～17:15）受け付けています。

※施設利用申込書（様式）は当センターホームページからダウンロードできます。

