

第78号

発行
平成25年1月

センターだより



別府公園イルミネーション

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33回大分国際車いすマラソン大会に参加して	3
●第21回文化祭	4
●ホテルの答礼	4
●第5回LespoCupボッチャ大会	4
●第12回全国障害者スポーツ大会「ぎふ清流大会」に参加して	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	5
●第3回市民講座「家庭でできる腰痛・肩こり体操」を開催	6
●青山小学校にて体験学習を開催	6
●センターにおける褥瘡対策について	7
●終了生の状況	8
●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。

種々ご協力頂いた関係者の皆様方や真面目に訓練に励まれた利用者の皆様、職務に精励して頂いた職員などに支えられ、大過なく2度目の新年を迎えられましたことに厚く感謝申し上げます。

さて、昨年は、障害者総合支援法、障害者虐待防止法、障害者優先調達推進法などが公布され、障害者関連の施策の見直しや充実が図られました。また、今年も各地で災害が発生し、中でも7月の九州北部豪雨では長年交流させて頂いている竹田市立南部小学校及びロータリークラブなど関係者の一部の方が被災されるなど悲しい出来事もありましたが、スポーツではロンドンオリンピックに続いてパラリンピックが開催され、修了した方の活躍も見る事ができました。

センターでは、計画していましたが各種の文化・スポーツ行事なども盛大に開催することができ、また、訓練成果を確認したり地域の障害者との交流が図れる外部の行事にも参加することができました。その中で、全国障害者スポーツ大会で原田さんが優勝(50m走区分10部門)したのをはじめ、ボッチャクラブはLESPOカップで3チームが優勝・3位・4位、ツインバスケットボールクラブは大分かぼすカップで大量得点、また大分国際車いすマラソン(ハーフ)では初参加の4名全員が完走(小倉さんがT51クラス3位)、さらに、アビリンピック大分大会のワードプロセッサ部門では濱尾さんが3位入賞するなど、前年は、入所中に始めた競技で経験が浅いにもかかわらず好成績を収めた利用者の活躍が顕著な年であったように思います。

私事で恐縮ですが、「新年を迎える」ということについては、子供の頃より特別な感情をもっていたわけではなく、12月31日の翌日が1月1日で何も変わらないけれど、年末から年始の儀式が終わった後の初詣をかねた小旅行や学校が休みでご馳走が食べられお年玉が貰えたこと、現在は年末年始の休みが嬉しいというのが本音です。

しかし、私なりに「新年を迎える」ことの良さを感じていることがあります。一つは、のんびり自分の時間がもてることです。私の場合は、恥ずかしながら自己研鑽に努めるのではなく日頃不思議に思ったことを退屈しのぎに調べてみることです。例えば、新年に関することでは、十二支の中になぜ身近にいる猫がいないのか、なぜ子丑寅…の順なのか、年賀状、お年玉、初詣のはじまりなどについてです。十二支に猫がないのは、神様が動物に「元旦に集まった順に「年」をやる」とおふれを出したところ、猫は集まる日を忘れて鼠に聞いたところ2日と言われたので2日に行くと、神様から「顔を洗って出直して来い」と言われたことに由来するとか…。以来、猫はよく顔を洗うし、嘘をついた鼠を追いかけるのだといったおもしろい雑学が蓄えられます。二つ目は、前年の悪いことや中途半端なことが元旦でリセットされるという錯覚をもてることです。この錯覚により、いつまでもくよくよしたり不安な気持ちを持ち続けなくて済みます。毎年私は、前年の反省を踏まえて心新たに新年をスタートさせるのですが、長続きせず、また反省ということを繰り返すのがこの時期のイベントとなっています。今年も無理のない目標を立て年間をとおして頑張ってみようと思います。

センターでは、重い障害のある利用者の方の就労支援や健康・自己管理などに新しい試みや工夫を加え、より充実したサービスを提供できるようにしたいと思っていますので、引き続きご支援ご協力を賜りますようよろしくお願い致します。

第33回 大分国際車いすマラソン大会

訓練部門 木畑 聡

「4人揃ったところで取材したいのですが…」。新聞社の記者の方が日高さん、小倉さん、原さんに声をかけています。「1人いないんですけど…」「一服してるんじゃないですか〜？」大分市宮陸上競技場のゴール付近、やや傾きかけた秋の日差しに風が心地よく吹いています。皆さんレース後とは思えないような元気な様子です。当日早朝まで雨模様だった天気も見事に持ち直し、絶好のコンディションに恵まれた第33回大分国際車いすマラソン大会。当センターから出場した選手全員が完走したのです。

今年は最重度のT51クラスには小倉さん、原さん、T52クラスには竹田さん、日高さんの4名が出場しました。練習開始が遅くなった関係で、皆さんハーフの距離21kmを無事に走りきれるかどうか、難関の5km関門を通過できるかどうか、大会直前までたくさんの不安要素を抱えながらの出走となりました。

4名の中で練習も最も多くこなし実力もありながら、大会当日、体調がよくなかった日高さん。いつ止めようかとの不安もありましたが、4名中トップでゴールまで走りきったこと。4名の中で5km関門を必死の形相で最後に通過した原さん。原さんが関門を通過したところで関門閉鎖され、その後は前方に見える選手を一人ずつ捉えながら21km走りぬいたこと。大会直前まで、調子を上げられなかった竹田さん。長い距離を練習で走り

きることができなかつた中で、レース後半では爆走をみせてくれたこと。原さんと励まし合いながら練習を必死にこなしていた小倉さん。初出場ながら、センターOBと競り合いT51クラスで3位に入賞したこと。多くの熱いドラマとゴール後の穏やかな雰囲気に対象的だったことがとても印象的でした。ずっと記憶に残る10月28日となりました。

終了者の方々も13名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しましょう。



第33回 大分国際車いすマラソン大会に参加して

(利用者 小倉 敬史 さん)

僕が車いすマラソンに出会ったのは、センターに入所して1ヶ月が経った頃でした。

木畑さんに「ロンドンパラリンピックに出場した井上選手がセンターに来所されるので興味があれば見学してみないか」と言われたことがきっかけでした。実際に井上さんがローラーを漕ぐ姿を見て、一気に自分もやってみたくて思いました。初めのうちは100m漕ぐのも辛く、また真夏の練習だった為、とても暑く大変でやめたいと思うこともありましたが、しかし、その気持ち以上に練習を積む事で漕ぐスピード、距離がどんどん伸びていくのが実感でき嬉しかったです。大会が迫るにつれ、練習もハードになり体力的、精神的にも辛かったですが、一緒に出場する仲間や練習をサポートしてもらえ職員の方々がいたからこそ、頑張ることが出来たと思います。レース中は、職員の方や見ず知らずの方の応援がとても励みになり、無事に4人で完走することができ、とても嬉しかったです。大分国際車いすマラソンに出場できたことは、僕にとって自分もやれば出来るんだという自信となり、かけがえのない思い出の一つとなりました。

(利用者 日高 浩輔 さん)

僕が車いすマラソンを始めたきっかけは、スポーツの担当の木畑さんにやってみたらと勧められて、とても軽い気持ちで始めました。ですが実際にやってみると、とてもハードで、本当に20キロなんて走れるのかと思いましたが、練習を重ねていくと徐々に距離もタイムも良くなっていきました。そして本番当日は、上り坂や向かい風など本当にきつかったけどなんとか完走できました。練習はきつかったけどやってきてほんとに良かったと思えました。来年もまた参加できたらもっと上の順位を目指したいです。



第21回 文化祭

去る10月13日(土)、第21回文化祭が開催されました。

ポスターについては、利用者から9作品の応募があり、利用者及び職員等の厳正なる投票結果、日高浩輔さんの作品が選ばれました。文化祭のテーマは「絆」。ポスターも、人と人との「つながり」や「結びつき」をイメージした温かさの感じられる作品でした。

当日は、訓練紹介、福祉車両の展示、特別企画、模擬店等で文化祭を彩りました。

訓練紹介では、PT、OT、スポーツ訓練紹介をはじめ、福祉機器の展示、トールペイントや織り物体験等の企画もありました。また、今年は特別企画として、カラオケ大会や別府市民吹奏楽団による演奏会なども行われました。カラオケ大会には7組が参加し、懐メロからロック・ポップス等の幅広いジャンルの歌や名前入りの団扇を用いた応援なども飛びだし、来場者の方々に大いに楽しませてくれました。

別府市民吹奏楽団によるフルートとギターを生演奏では、童謡・アニメソング・クラシックなどが披露され、心の奥深くまで響き渡るような心地よい音色で満たされました。

今年度は、多くの方々が積極的に関わってくださったおかげで、例年以上に盛り上がる事ができました。また、地域の方々や利用者のご家族にとってもセンターの訓練内容を知っていただく上でよい機会になったものと思われます。

皆さまからいただいたご意見を参考に、次年度もますます充実した文化祭が開催できるよう検討していきたいと思ひます。文化祭の運営にご協力いただいた関係者の皆様、並びにご来場いただいた来場者の皆様に、この場をお借りして御礼申し上げます。



ホタルの答礼

昨年6月14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9日(金)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迎えのあと、歓迎会やボッチャゲーム等を通して親睦を図りました。ボッチャゲームでは、当センターのボッチャクラブ員である利用者3名が、ルールや作戦について説明しながらゲームを楽しみ、大いに盛り上がりました。



昼食は、5~6年生の教室で児童、職員、関係者の皆さんと一緒に学校給食をいただき、私たちにとっては懐かしくも楽しい一時を過ごすことができました。

昨年7月の九州北部豪雨災害では、同校でも被災された児童がいたとのことで、大変ご苦労されたとお話も聴かれました。この交流が始まって47年目、竹田市の豊かな環境が守られることをお祈りしつつ、こう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。

第5回 Lespo Cup ボッチャ大会

ボッチャクラブでは、最高で3位に終わった昨年度の大会以来、メンバーの補強も行いながら日々練習に励んできました。今回のメンバーは総勢10名、ベテランメンバーだけではなく経験の浅い初心者や2名の女性利用者も加え、初めて3チームを編成して上位入賞を狙いました。

いよいよ9月16日(日)の大会当日、主力メンバーの一人が出がけに転倒して怪我をしてしまい、出場が危ぶまれるハプニングもありましたが、何とか2試合目からは出場でき、メンバーも安心。3チームが互いに声を掛け合い、作戦を練りながら着実に勝ち進みましたが、準々決勝ではセンターAチームとBチームとの試合となってしまいました。結果はAチームが大逆転で勝利し、いざ念願の決勝戦へ。対戦相手は何度も優勝している常連チームでしたが、最後までリードを許すことなく見事に勝利を収めました。Aチームに負けたBチームも3位入賞を果たすなど、メンバー10人の気持ちが一つになり、表彰式では頂いた小さな優勝カップを皆で回しながらでっかい勝利を味わいました。



準々決勝(当センターAチーム対Bチーム)



優勝カップと3位の楯を持って記念撮影

第12回全国障害者スポーツ大会「ぎふ清流大会」に参加して

看護部門 阿部勝也

平成24年10月11日から6日間の日程で岐阜県で開催された全国障害者スポーツ大会(10/13~15)に、当センター利用者の原田勝洋選手と参加してきました。原田さんは、6月の県大会で好タイムを出したことから、全国大会へ出場することになり、数年ぶりのセンターからの参加です。

今回の同行は、設備の整っているセンター内での身体介護、看護とは違い、一般設備のホテル(ビジネスホテル)で宿泊であり、1日24時間の介護・看護という事もありプレッシャーでした。出発前に原田選手の担当者より、参加期間中の入浴や排便について、使用する器具や留意することなどの指示をいただいた事で、準備の段階ですごく心にも余裕が生まれました。出発当日には多くの見送りに原田さんと共に緊張した雰囲気の中で出発しました。

電車、新幹線での移動に約6時間強。岐阜に着いた時にはすでにヘトヘトでしたが翌日には会場でのリハーサル、待機場所、出場門の確認や車いすの点検など予定が詰っており、疲れている暇はなく2日目も終了しました。

原田さんは大会2日目スラローム競技と、3日目の50m走の出場。引率者の緊張とは関係なしに、なんと!両競技共に金メダル!引率者としては緊張をしないようにとか、頑張れるようにとか…考えていたのに50mでは大会新記録。努力の結果とはいえ、この記録には驚きました。

大会自体は3日間の期間で行われ、閉会式翌日には岐阜から大分まで約6時間かけて復路。別府に着いた時には夕方になっていました。お互い真っ黒に日焼けした顔で、秋の肌寒さを感じながらもセンターへ無事に帰所。出発時とは違い、みんなのお出迎えには原田さんは自信と安堵に満ちており、引率者としても嬉しく、無事に帰って来られた事にホッとしました。

大会へは移動、準備も含め6日間。身体障害者、知的障害者の方々との旅で多くの障害者の方と話をすることもできました。少し手話も習いました。彼らはとても純粋で、競技に真剣に取り組む姿には正直、感動を覚え応援にも力が入ったのは事実です。この感動は行った人にしか分からないかもしれませんが、すごく楽しかったと表現できる6日間でした。

次の開催地は東京だという事です。また参加することができるのであれば、選手も同行者も楽しく感動してもらいたいと思います。

最後に、大分県障害者スポーツ協会の方々、岐阜県の大分チーム担当スタッフ、ボランティアスタッフなど多くの人々のご支援により無事大会を終える事が出来ました。感謝の言葉でいっぱいです。ありがとうございました。

<原田勝洋選手記録> ○スラローム 1分32秒6 ○50m走 33秒69(大会新)

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

訓練部門 時枝陽子

平成24年11月17日(土)に埼玉県所沢市の国立障害者リハビリテーションセンターにおいて「頸髄損傷者に対するリハビリテーション研修会」が開催されました。

病院や施設等の関係者約260名が参加、関東地区が7割を占め、遠方は北海道、九州からの参加がありました。

午前、第1部として、国立障害者リハビリテーションセンター病院 健康増進センター長の飛松好子氏による基調講演「中心性頸髄損傷者のリハビリテーション」がありました。脊髄損傷の疫学、日本の超高齢社会における位置、頸髄損傷の基本的知識から、国立障害者リハビリテーションセンター病院で行っているリハビリテーションの現状に関しての内容で専門医師ならではの分かり易い講演でした。

午後、第2部として、国立障害者リハビリテーションセンター自立支援局、伊東重度障害者センター及び当センターの3施設から「中高年頸髄不全損傷者のリハビリテーションの実践事例」というテーマで事例発表がありました。当センターからは、作業療法士が「訓練意欲の向上により家庭復帰の目標を達成した事例」の報告を行いました。

第3部として、「中高年頸髄不全損傷者のリハビリテーションの現状と課題」というテーマで伊東重度障害者センター作業療法士、国立病院機構村山医療センター ソーシャルワーカー、東京頸髄損傷者連絡会副会長、医療法人若水会 関谷クリニック理学療法士(訪問リハ)、国立障害者リハビリテーションセンター研究所研究員、当センター理学療法士の6名のパネリストの発表後、ディスカッションを行いました。それぞれの専門分野から多彩な意見が出されました。



第3回市民講座「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、地域の方々と交流し、センターを知って頂くことを目的に、今年は4回市民講座を開催する計画が立てられていました。訓練部門では11月30日に近隣地域の方を対象に「家庭でできる腰痛・肩こり体操」というテーマで市民講座を開催しました。今回の市民講座は、7月開催の身体介護(ケア)講座、9月開催のトールペイント・手織り講座に続いて3回目の開催となりました。

当日は、参加者に実際に腰痛体操と肩こり体操を行なっていただきました。腰痛には腹筋・背筋の筋力低下、普段

の姿勢や、身体の柔軟性が大きく関与していると言われており、前半は腰痛体操として、腹筋・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実演を行いました。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実演を行いました。講座中は、みなさん真剣に取り組みしっかり体操を覚えて頂いたようです。また、予定していた体操以外にも参加者から質問のあった股関節や膝関節の運動についてもアドバイスをを行いました。講座終了後、参加者の方から「来た時よりも体が軽くなった」「家庭でも続けていきたい」などの声が聞かれました。今回の講座で学んだことをご家庭でも継続して行うことで、腰痛・肩こりの緩和や予防に繋げて頂ければと思います。次回は、2月15日に第4回市民講座として「パソコン初心者のためのSkype活用体験講座」を行なう予定です。

青山小学校にて体験学習を開催



訓練部門

12月5日に青山小学校にて5・6年生を対象に障害体験学習を行いました。5年生は、障害者体験として①車いすの操作方法 ②車いすで介助される・介助する体験 ③車いすの基本構造と取り扱い方という3つのテーマで体験学習をしました。車いす乗車体験では、はじめは恐る恐る乗車していた生徒も、後半には後進や方向転換も上手く操作できていました。また、車いすの介助方法や当事者・介助者の気持ちを理解してもらうため、車いすを使用し、段差や坂道での介助方法の体験学習を行いました。

体験終了後には「街で車いすの方を見たら助けてあげたい」等の感想も聞かれました。6年生は、重度障害者が普段のような福祉用具を用いて生活しているかを体験するため、食事支援ロボット(マイスプーン)を操作してお菓子を食べる体験や、着替えや整容に使用する自助具を実際に使用してもらいました。重度障害者がなぜこのような福祉用具を使用しなければならないのか、ということを学んでもらえたのではないかと思います。

体験学習終了後には、生徒の皆さんの温かい言葉が詰まった寄せ書きを頂き、ありがとうございました。また、校長先生をはじめ、ご協力いただいた学校関係者の皆様にも感謝申し上げます。

センターにおける褥瘡対策について

医務課

褥瘡は、脊髄損傷者によく見られる合併症で、発生してしまうとリハビリテーションや生活の大きな妨げとなります。当センターにおいても利用者の皆さんが社会復帰に向け日々訓練に励む中で、褥瘡が発生してしまうことがあります。一番大切なのは、褥瘡予防ですが、残念ながら褥瘡が発生した場合には、医務課を中心とした関係職種が連携し治療に取り組むことになります。今回は、当センターにおける褥瘡対策について紹介します。

1. 頸髄損傷者における褥瘡好発部位

頸髄損傷者の褥瘡好発部位としては、坐骨、仙骨、尾骨、踵、外踝、第5中足骨部、第1及び第5足指、脊柱等にみられます。

2. 褥瘡の原因

脊髄損傷者の褥瘡は、長時間の同一体位、長時間の車いす乗車による皮膚の圧迫、移乗時などに起きる打撲・擦り傷、ベッド上座位時などに起きる臀部のずれ、やけどなどの外傷、便・尿・汗などによる汚染や湿潤、栄養状態が悪いことなどが原因となり生じます。

3. 褥瘡の段階（程度）

褥瘡には段階（程度）があり、その一つとしてⅠ度（発赤あり）、Ⅱ度（水疱、びらんあり表皮から真皮にいたる浅い皮膚欠損あり）、Ⅲ度（皮下組織にいたる欠損、ポケット形成が見られることもある）、Ⅳ度（筋層、骨に至る欠損、ポケットや空洞が見られる）の段階にわけられる方法があります。Ⅰ度～Ⅲ度は手術などを行わず、薬の塗布などによる保存療法により治療が可能ですが、Ⅲ度でも状態（ポケット形成など）により手術をしなければならないものもありますし、保存療法には時間がかかります。Ⅲ度～Ⅳ度は手術の適応になります。

4. 予防対策

褥瘡好発部位は、普段から注意深く皮膚を観察し除圧に努めます。便や尿が長時間直接皮膚に触れることにより皮膚障害を起こし、発赤、びらん、潰瘍にまで進行してしまう場合があります。湿潤でふやけた皮膚は、体位変換などで皮膚に摩擦やズレなどが生じると簡単に傷付きますので、便・尿・汗などで汚染や湿潤した場合は速やかに洗い流し乾燥させます。車いすクッションやマットレスは体圧分散効果の高いものを使用します。また、褥瘡既往部などには、予防的にクッションなどで除圧をすることもあります。PTでは圧測定システムで圧測定（写真1）を行い客観的なデータを示し、車いすクッション選びや座位・臥位姿勢の調整、車いす上・ベッド上での除圧方法などをアドバイスしています。

5. 発生時の対策

まずは、原因を究明します。その後、Ⅰ～Ⅲ度の場合は、保存療法を行います。看護は、医師と適切な処置を行なうとともに、介護と協力しベッド上安静、体位交換を実施し褥瘡部分の除圧や座位時間・車いす乗車時間の制限を行ないます。ベッドのマットレスは、褥瘡の状態によっては体位変換機能付エアマットレス等に交換します。またOTやPTとともにクッションなど様々な物を使用し創部の徐圧や姿勢保持を工夫します。足指、足底部などの褥瘡は、車いすのステップにクッション（写真2）を取り付け徐圧を行ないます。これらの対策によってもなお改善が見られない場合、外科的治療を検討します。また、これらの情報を各職員が共有し共通認識の下対応します。今年度は、上記のような取り組みを行っていますが、来年度以降も褥瘡対策に積極的に取り組む予定です。

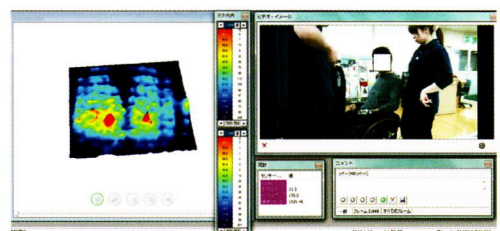


写真1) 座圧測定システムによる圧測定風景



写真2) 車いすステップの工夫

終了生の状況

(平成24年7月1日～平成24年11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	他施設	病院	進学	その他	計
人数	11	0	0	0	0	2	0	0	0	13
比率(%)	84.6	0	0	0	0	15.4	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。重度の肢体不自由のある方（主に頸髄損傷等による四肢麻痺者）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られた期間となります。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（相談・受付窓口直通）
 F A X 0977-21-2794
 E-mail soudan@beppu-nrh.go.jp

※センターだより第78号は、平成24年8月から平成25年1月までの行事等の内容について記載しております。