

みなさまのリハビリを応援します



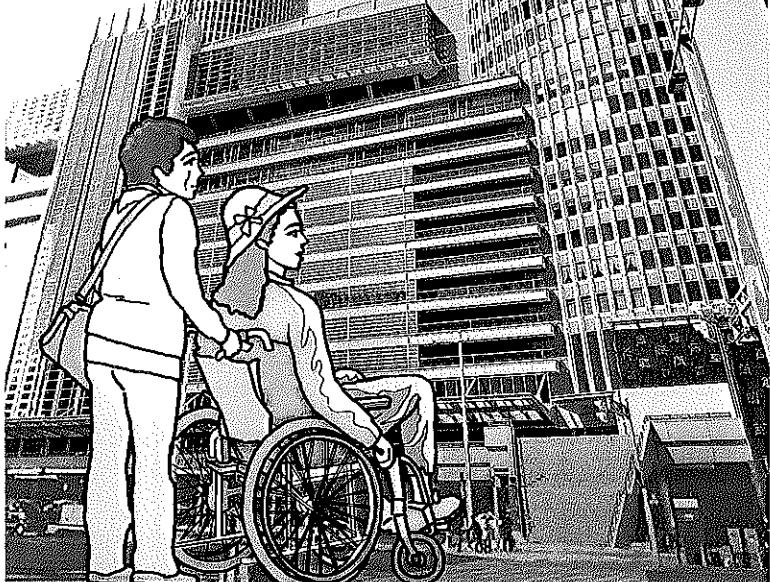
MY LIVA

NPO法人作業療法支援ネット

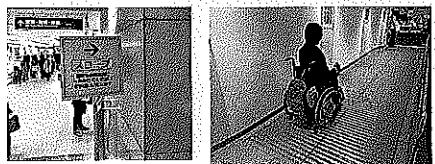
●東海リハビリ再発見情報誌

テーマ:外出 集
デバ地下

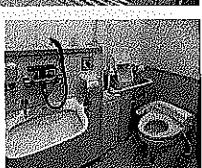
- 車いすでデバ地下探検 1頁
- 金城クックション工房・などや雇用員ソーピング 2頁
- 車いすのおでかけ(当事者の日から) 2頁
- トイレ事情最前線・片麻痺でのドア開け閉め 3頁
- ハリウッドリーツアーお知らせ 4頁



スロープ このデバ地下B1フロアでは、真ん中にちょっとした階段があり、車いすは隅にあるひとつのスロープを利用することになります。スロープの問題としては、床面がとてもガタガタしていました。滑り止めのためだと思いますが、お尻がちょっと痛いです。



トイレガイド 総菜コーナーの先には、とってもキレイで使いやすい車いす・赤ちゃん連れ等対応の多機能トイレがあり、利用することができます。



遠回りへのアクセスはちょっとこなしてます



評判の総菜、お寿司、お弁当など、デバ地下ならではのコーナーです

総菜・寿司・弁当



閉じこもったら人生もったいない
勇気を出してどこへでも!
というわけで、今回は
名古屋駅前デバ地下探検にGO!

車いすで名古屋駅前デバ地下探検!

はじめに

最近は、デパートでもちょこちょこ車いすに乗った人を見かけます。でも、デバ地下ではあまり見かけません。なぜでしょうね……。

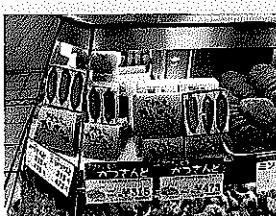
今回、日頃車いすを使用している女性とデバ地下に行ってきました。

ある平日、午後2時に待ち合わせをしました。この時間帯のデバ地下は比較的空いていて、車いすでの移動もとてもスムーズでした。

駅からの連絡路は一般客向けで、車いすでは少し遠回りをしなくてはなりませんが、デバ地下内に入ると、通路は広く、買い物は楽でした。

商品の位置は車いすからも比較的見やすくなっています。デバ地下定番の食料品のお店が軒を連ね、ショウケースをのぞいているだけでワクワク感が募ります。

商品の受け渡しは、店員さんが通路まで出てきてもらえますのでいいですね。今回ここに紹介したのはB1Fだけですが、生鮮食料品やグルメストリートのあるB2Fもあります。



東海の味

東海地区の名産品や
厳選の美味、名古屋
みやげ♡が紹介され
ています♪

洋菓子

甘党必見のスイーツ
のお店♡がたくさん



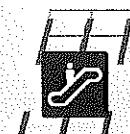
和菓子

伝統・定番の和菓子の
お店♡が並びます



ウイークリースポット

人気・注目♡の総菜、和菓子などが
週替わりで紹介されています♪



名古屋駅前などのデバ
トでも感じたことですが、曜
日と時間を考慮すれば、車いすでも
充分にショッピングが楽しめますよ!

今回デバ地下めぐりをご一緒させ
ていただいたSさん(車動車いす利
用)は、時々デバ地下での買い物を
されているということです。

「最近は、通路も広くなりサービス
も良くなってきた」とおっしゃ
っていました。

2016年

春号
(第3号)

無料

楽に
着られる

金城ファッショント工房 男性スーツのリフォーム

私も新社会人！



卒業・入学式・歓送迎会など、なにかとスーツを着る機会が多くなります。今回は車いすをご利用の方にスーツのリフォームを紹介します。長時間窮屈なスーツに身を包んでいることは身体に緊張を強いることになり、疲労感が倍増します。せっかくの晴れの日の思い出づくりも苦しいものがあります。スーツの形を残して、身体にやさしい被服のラインにこだわりました。

リフォーム前



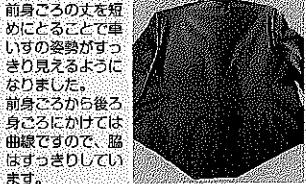
リフォーム後



リフォーム後



リフォーム後



リフォーム前



リフォーム後



車いすに座ると前の部分が上がり、お腹を締め付けてしまいます。ズボンのウエストラインの前部を下げたので、座っていても楽です。

金城学院ファッショント工房

所 在 〒463-8521 名古屋市守山区大森2-1723
金城学院大学/生活環境学部/環境デザイン学科

問い合わせ

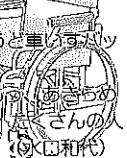
平林 由果 (hirabayashi@kinjo-u.ac.jp) (研究室 E1-203)
電話 : 052-798-0180 (代表番号) FAX : 052-798-0370 (学部事務室)
ホームページ : <http://www.kinjo-u.ac.jp/f-kobo/top/index.html>
スタッフブログ : <http://ameblo.jp/kinjo-f-kobo/>

ファッション工房ホームページから転載

車いすでのお出かけ準備

買い物物やお食事、遊び、たまに学会や講演など、外出を楽しむ車いす利用者です。私は43歳時、くも膜下出血にて両片麻痺、高次脳機能障害、作業療法士で発症時は短大で教えていました。私が安心して出かけるための準備についてまとめてみました。

1. 行先のパリアフリーのチェック：私は段差、開き戸、エスカレーターは使えません。スロープ、エレベーター、障害者用トイレがあることと位置を確認します。
 2. 車いす座位の安定性チェック：身体が傾いたりしないようにシーティング（適合のためのベルトや支えパッドなどを利用して正しい座位をとること）の確認はしっかり行います。外の道は想像以上にデコボコしているものです。
 3. 交通手段の選択：福祉タクシーは予約が必要、案外高額になるので、ディスカウントショップに行っても、タクシ一代を考えると損した気分（介助担当の母親の弁）。電車の場合、駅に電話して行先、介助者の人数を伝える。
 4. 持ち物：障害者手帳（医療・福祉サービスの利用に必要）、健康保険証、診察券、常備薬、水（病院で担当してくれた作業療法士が、車いすにフィットするペットボトルホルダーを作ってくれました）
 5. バッグ：持ち物を入れるのに、百均のウエストポーチが、ちょうど重い車いすバッグクリート（背もたれ）にフィットして重宝しています。
- 今回、デイケア利用者の皆様にもインタビューしたのですか、「もういいやあらわっているわ」、「一人じゃ無理だから…」という答えが返ってきました。車いすの人の力を借りて行くにしても、外に出かけられる私は幸せですね。



なごや福祉用具プラザ

靴・靴・靴

靴は外出になくてはなりませんが「指先が痛い」「平坦なところしか歩けない」「歩くと膝に衝撃を受ける」「転びそうになることがある」「杖が欠かせない」などの悩みがよく聞かれます。それらの悩みの原因のひとつは、不適切な靴選びにあります。

屋外は平坦なところばかりではありません。適当なところに手すりがあるわけでもありません。それに加えて行き交う人や自転車・自動車の騒音にも目・耳が奪われ足元に集中できなくなります。自分の足にあった靴選びをしてみましょう。きっと靴を選びつつ自分の足や歩き方に自然と注意が向かうことでしょう。

まずはご自分のよく外出に履く靴のチェックからしてみましょう。

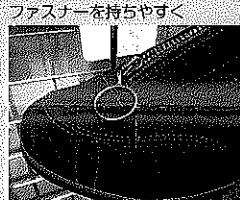
靴の底の減り方はどうですか。左右の靴をくらべてみましょう。それぞの外側と内側の減り方もみてみましょう。踵やつま先の減り方は、歩くときの歩き方の特徴を表しています。極端に底が減った状態の靴を長く履き続けることは、姿勢のゆがみにもつながりますから気をつけましょう。足の筋力でカバーできるうちはよって、筋力が衰えてくると、変形した靴底に負けてしまい歩き疲れ、転倒してしまうことにつながりかねません。中敷きはどうでしょうか。足の裏にしっかりとフィットしていれば、膝への衝撃が吸収されて、膝の負担が軽くなり長く歩くことができます。同じように足幅はどうでしょうか。きつい思いをしていると外反母趾の遠因になります。

靴を選ぶときのポイント（作業療法支援ネット版）

- 1 靴底は安定感のあるものを選ぶ
- 2 つま先が少し上がっている方がつまずきにくい
- 3 跟が深く厚手であれば足首がサポートされ、歩きやすい
- 4 足指を圧迫しない甲部の柔らかさと足団
- 5 足裏にフィットする中敷きを選ぶ
- 6 左右の足の大きさが違うときはそれぞれのサイズで購入できる製品を選ぼう
- 7 重い靴がよいか軽い靴がよいか足の状態で決めよう

* サイズは、足幅をみる足団(E)と足の縦の長さを見る足長(L)の二つで決まります。

履きやすさにこだわる

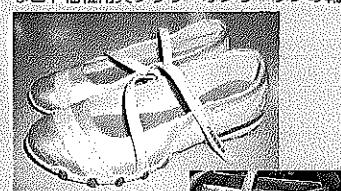


外出用革靴仕様 コンフォート
(徳武産業株式会社)

運動靴仕様
(ムーンスター)

なごや福祉用具プラザ オンリーワンの靴

- ① コンフォート
外出用シリーズ、コンフォートII（足団3E）
両足 ¥9,288 片足 ¥4,752
カラー：黒、茶、サイズ：S～5L
靴組で足団の微調整が可能
- ② リバビリシュー Vステップ 片足販売、
素材：合織/合皮、重量：280g/26.0cm
カラー：ブラック、ホワイト
価格：片足のみ ¥3,400（税抜き）
両足 ¥6,300（税抜き）
- ③ Pacific Supply社（販売：川村義肢株式会社）
材質：ポリカーボネイト 重量：22g
希望小売価格：¥1,080
カラー：ブラック、グリーン、ピンク



ベルクロの調整

なごや福祉用具プラザ 技術ボランティア

なごや福祉用具プラザを拠点として活動しているボランティア・グループ。自助具・IT・被服の3部門で構成されています。日常生活に必要な用具や被服、ITの工夫が必要なときの相談窓口があります。市販品で間に合わないとき、身体的な障害のために自由に用具が使えないとき、その人のためだけの工夫を考え提案、製作しています。経験豊富なボランティアが協力して製作にあたっています。（実費負担・出張応相談）

所在 〒466-0015 名古屋市昭和区御器所通り3丁目12-1

御器所ステーションビル3F

電話 : 052-851-0051 FAX : 052-851-0056

電子メール n-plaza@japan-rehab.or.jp

問い合わせ なごや福祉用具プラザ (TEL : 052-851-0051) に「……の相談で」とお電話ください。相談内容に応じてボランティアへ橋渡しをいたします。来訪や出張日時の調整をいたします。

なごや福祉用具プラザの営業時間：午前10:00から午後6:00 営業日：火曜日から日曜日

休業日：月曜日・祝休日・年末年始（月曜日が祝休日の場合、翌火曜日も休み）

被服ボランティアの活動日は毎月第2、4、火曜日の午後

お出かけに立ちふさがる大敵

トイレ事情 最前線



あいちトイレ研究会

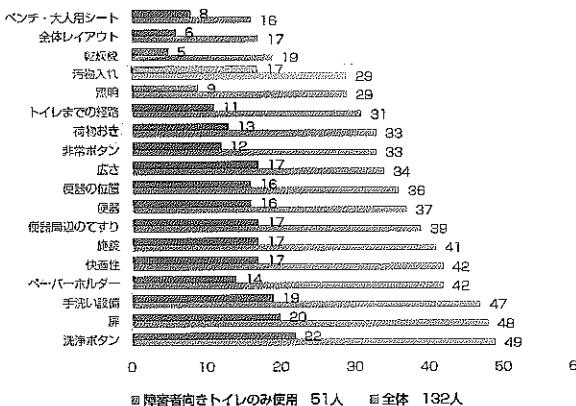
(ホームページ <http://aichitoilet.jimdo.com/>) を応援します。

当作業療法支援ネット・ワンコインセミナー(2月)「あいちトイレ研究会」鈴木さよ氏のお話からご紹介します。

「あいちトイレ研究会」は平成14年と21年に障害者用トイレの利用状況の調査を行いました。その結果をもとにして障害者トイレの設置や提案を施行業者や行政にしています。都市部では障害者トイレの表示や空間を広くとり、車いすの利用者や介助者を意識したトイレも増えてきています。多機能トイレは1回目の調査当時に比べて利用者が増えているようです。オストメイト設備やベビーシートの設置など多様なニーズにこたえる多機能トイレも見られるようになりました。利用者が多くなればそれだけ課題も見えてきています。

ここ数年、多機能トイレは障害者だけでなくベビーカーを持つ子育て世代や家族づれに利用が広がってきています。けれど利用者が多様になってきていることに合わせ、本来の目的である障害者や車いす利用者が使いづらくなったとしたら本末転倒でしょう。外出が多くなればなるほど障害者の重要な問題になってくるトイレですが、調査の対象になった人の半数以上がオムツ・自己導尿・尿器・留置カテーテルを使用しています。事前に障害者用トイレの場所を確認、検索してから外出する人は、調査結果では40%を超えていました。異性介助の場合ではどちらのトイレに入るか迷う場合も少なくありません。調査の結果、外出先の障害者用トイレでは回答者の7割が使いにくさを指摘しています。洗浄ボタンの位置を筆頭に扉・手洗い設備・ペーパーホルダーの位置や高さと続き18箇所に及びます。

(平成21年アンケートから外出先トイレが使いにくい人が指摘した箇所)



あいちトイレ研究会からの3つの提案

I 洗浄ボタン・乾燥機・ペーパーホルダー・汚物入れの位置は使う人の身になって決める。

アンケート結果が示すように洗浄ボタンの使いにくさを指摘する人は多い。洗浄ボタンの「位置」「高さ」「形状」の順に多く、その「位置」が半数を超える結果になっています。

便器の後ろや真横の洗浄ボタンは手が届きません。非常ボタンと並んでいたり便器に座って届かない位置についていることもあります。設置する側が想像力を働かせれば解決があるはずです。

ペーパーホルダー → 洗浄ボタン → 手洗い → 乾燥機

と一連の流れを念頭に置いたトイレ内の設計を提案します。

II 多機能を分散する

多機能トイレの利用者が多様化しています。まずは排泄機能の障害を持つ人と子育て支援という二つの機能を分散させるべきでしょう。普通のトイレスペースを若干広めにすることでベビーカーが入りやすくなり障害者用トイレを利用しなくともよくなるでしょう。

III 公共施設利用の教育・設置工事の現場責任者へ障害者の身体機能の教育
公共施設を利用する人々は「次に使う人」のことを考える気持ちの余裕と想像力が必要だと思います。またモノづくりの人たちも「使う人」のことが想像できるための教育
や学習が必要ではないでしょうか。

トイレでの更衣動作 (片麻痺の場合)

おでかけ先でのトイレが心配。それが苦痛でお出かけをためらう場合があると思いますが、ちょっとのヒントでかなり解消されることもあります。

片麻痺(右麻痺モデル)の場合、下衣更衣の動作では便座に座る時、また、立ち上がる時の姿勢を取るためのポイントは、麻痺側の腕の使い方にあります。

座る前にまず両手を組んでゆっくりと前方に伸ばします。肘が伸びたら、両手を組んだまま床に下ろします。前屈姿勢になってそのまま立ち上がり、手すりに右腕をあずけて、組み手を離し、左手をズボンの上げ下ろしに使います。



図のように、前傾姿勢で右前腕をすり(上げ下ろし式)に添えて身体を支え、麻痺していない左手でズボンの上げ下ろしをするのがコツです。

軽い介助が有効な場合のポイントがいくつかあります。

①要介助者の両肩甲骨のあたりを両手でしっかりと支える。

②互いの膝と膝を合わせる。

③介助者の足先で要介助者の足先をくわえ込むようにして挟む。

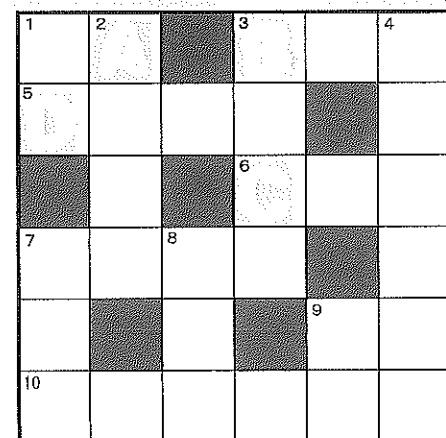
こうすることで、要介助者は楽に座る動作や立ち上がる動作をすることができ、介助者も要介助者の体重を感じずにしっかりと支えることができます。

(以上の内容はボース法のテクニックの応用です。そのためボータブル便器の位置、手すりの使い方に麻痺側を生かす工夫をしています)

脳トレクイズ

春は卒園式、卒業式、そして入学式、入社式、新しい出発の時期です。

野山には新しい息吹が芽生えて、花々がにぎやかに咲きそろいます。今回の出題は、この季節おなじみの風物詩。設問に答えて、マスに当てはまる文字を入れましょう。出題は、A～Dをつなげてできる4文字のことばです。



- | | | | |
|---|---|---|---|
| A | ○ | つ | 出 |
| B | ○ | な | 題 |
| C | ○ | ん | |
| D | ○ | き | |
- 題
- な
- ん
- き
- 出
- つ

タテのカギ

1. 歳をとると女性は気になる?
2. 夫婦? 姉妹? ○○○○の服で♪
3. ちょうどこれからファッショニ
4. 疲れた時これがあると、あ~楽だ♪
5. 実力が違うと○○○がつく……
6. おふくろの味と言ったら?
7. 砂浜の海岸。言い方を変えたら?
8. 夜間の行者の修行はこれで明かりを…
9. 料理はこれで決まる
10. 散りゆく様を雪になぞらえて?

ヨコのカギ

1. 料理の基本はやっぱり○○かげん?
2. 卒業式の時期、町で○○姿を見かけます。
3. おふくろの味と言ったら?
4. 砂浜の海岸。言い方を変えたら?
5. 夜間の行者の修行はこれで明かりを…
6. 料理はこれで決まる
7. 散りゆく様を雪になぞらえて?
8. 答えは4頁にあります

夢や希望が叶うことが元気の素

■ 難病の方・医療機器をご使用の方が旅行を楽しむこと

最近は医療機器を使用して旅行に出かけの方がすいふんと増えました。人工呼吸器や酸素、そしてフルクリーリングの車いすやストレッチャーを利用なさる方からの相談も多くなりました。重度障がいの方、難病の方が日ごろケアをしてくれる家族へのプレゼントという方もいらっしゃいます。

ご本人の希望が実現する瞬間

私が福祉旅行部門ハートTOハートを担当して20年が過ぎました。時には「待ってました」と言わんばかりに寝たきりの方や人工呼吸器ご使用の方からの相談が入ったこともあります。あるご相談は、筋ジストロフィーで小学生の頃からずっと病院の中で過ごし、併設されている養護学校（現特別支援学校）に通うお二人の生徒さんからのEメールでした。「卒業したら一緒にハワイに行こう」これがお二人の目標でした。

高等部を卒業なさる時に二人の約束で心は決まっていました。

相談があつてから最初の依頼は、まず、お二人のご両親を説得して欲しいということ。そこで、ご両親に飛行機のこと、人工呼吸器のバッテリーのこと、現地



での医療体制のこと、ひとつひとつ質問にお答えし具体的なプランを練り上げました。

旅行中は私の心配をよそに、ハードロックカフェに行ってみたい、海に入りたいと、人工呼吸器をお使いのことを忘れていらっしゃるかのような行動派のお二人で、ご家族も心底楽しんでいるご様子でした。

ALSという難病

北海道の難病相談センターから電話が入ったことがあります。東京の日本ALS協会からの紹介で、札幌近郊在住のご家族と直接やり取りをお願いしたいとのこと。ALSという難病のご主人が10歳の息子さんと約束をしている東京ディズニーランドへの家族旅行の相談でした。奥様から「主人は余命1年」という宣告を受けているので本当に実現できるかと、半信半疑で相談を受けました。私が「ますご主人が『行こう！』という気持ちになられたら半分は成功したようなもの

ですよ」と切り出したところ、奥様は電話口で泣いていらっしゃいました。それまでどこかの旅行会社に相談しても「無理です」と断られていたそうです。まずは札幌市内までストレッチャーのまま福祉タクシーでお出かけいただき、ホテルの部屋にはご自宅と同じタイプの電動ベッドとエアーマットをレンタル手配し、福祉タクシーで観光を兼ねての練習旅行をなさいました。本番の新千歳空港から羽田空港までのフライトには、主治医の意見も聞きながら航空機に専用ストレッチャーをセットしてもらい人工呼吸器も完全充電でお出かけいただきました。このお客様は後日、朝日新聞の「患者を生きる」という特集で取り上げられ、大きな反響を呼びました。

相談電話は全国から来ます。幸いにもこの20年間、どのお客様も、体調不良や脳梗塞の再発などは皆無でお過ごしいただいております。一般のお客様より出発前からの健康管理はしっかりされていますし、旅行中も決して無理をしないという約束を守ってくださるからでしょう。旅は決して危険なことではありません。さあ、夢を実現する準備をしてください。

㈱チックトラベルセンター ハートTOハート事業部 松本 泰守

（挿入した写真は本文とは関係ありません）



ワンコインセミナーのお知らせ

当法人では、毎月第4木曜日18時半から「ワンコインセミナー」と称して勉強会を開催しています。OT・PTのスキルアップはもちろんのこと、一般の方々にも参加していただき、生活の参考にさせてもらえばと考えております。

H28 年度	4月 28日 (木)	「地球に抱かれて眠る」感覚統合とチェーンブランケット体験 年度初めのワンコインセミナーは、リクエストにお答えしてチェーンブランケット体験です。私たちは空気と同じように地球の重力を無意識の内に感じて姿勢や動作を行っています。今回のテーマは「良い眠り」。眠れない時、腹ぱいになり「地球に抱かれている」と想像してみましょう。地球の重力をさらに感じるためには重い掛け布団が助けになるでしょう。このための鎖が入っている重いブランケットが市販されています。これを体験しながら、感覚統合理論やその他の文献からエビデンスを解説します。
	5月 26日	転倒予防体操を運動学から考える
	6月 23日	インタビュースキルを磨こう
	7月 28日	手を使って健康寿命を延ばそう（OTからの勧め）

主に日本福祉大学名古屋校（鶴舞）の教室で行います。参加費500円です。その都度お知らせします。みなさん、一緒に勉強しましょう！

マイ・リハ広告募集のお知らせ

マイ・リハでは、掲載する広告を募集しています。詳しくはお問い合わせください。

- 発行部数：3,000部
- 配 布 先：名古屋市及び愛知県各市町、岐阜市及び岐阜県各市町、四日市市及び周辺各市の病院、デイケア、福祉事務所、医療系大学、短大・専門学校、その他駅などの公共施設
- 目 的：リハビリに関する身近な情報をお届けします。リハビリ医療やサービスを必要としている方々、医療従事者に価値ある情報として発信。
- 内 容：リハビリ医療最前线、リハビリに役立つ情報などについて、リハビリ専門医を中心、医師、作業療法士、理学療法士、言語聴覚士、臨床心理士、義肢装具士などの専門家が執筆。当事者コーナーも設けています。

Ergo エルゴの出版物

（株）エルゴでは、リハビリテーションに関する書籍の出版をおこなっています。

国芸とリハビリーション	陶芸とリハビリテーション	書字リハビリワークブック
国芸を通して病の治療につなげる手法を学ぶことができます。	陶芸によるリハビリ 医療の手引書としての技術を習得することができます。	書字リハビリワークブック 原発した手や利き手を交換した手で書字訓練するためのワークブックです。
定価 2160円 (税込)	定価 2700円 (税込)	定価 864円 (税込)

Ergo 株式会社エルゴ TEL: 091-0858 愛知県一宮市栄3-5-6
電話: 0566-58-5976 FAX: 0566-58-5353

脳トレクイズの答え

シ	オ	ハ	マ
ミ	ソ	ル	ツ
□	ナ	ギ	サ
タ	イ	マ	ツ
イ	ク	ア	ジ
サ	ク	フ	キ

出題、A～Dをつなげてできる4文字のことばの答えは「オハナミ」でした。

次号予告

2016年秋号は続いて「お出かけ」をテーマに特集します。どうぞお楽しみに。

みなさまのリハビリを応援します



●東海リハビリ甫見情報誌
2016年春号(第3号)

発行：NPO法人作業療法支援ネット

〒491-0858 愛知県一宮市栄3-5-6

電話：0566-58-5976 FAX：0566-58-5353

<http://otsupport.weebly.com>

kazuko-h@otsupport.or.jp