

みなさまのリハビリを応援します



● 東海リハビリ再発見情報誌

NPO法人作業療法支援ネット

2015年 春
創刊号

無料

特集

お花見リハビリ

- バリアチェック・羊神社に行ってきました……………1頁
- お出かけファッション……………2頁
- お出かけグッズ・お出かけ前にチェック!……………3頁
- 会員募集のお知らせ・脳トレクイズ……………3頁
- 感じて楽しむお花見～園芸療法として～……………4頁
- 第43回 グループ青焔展・次回予告・奥付……………4頁

春のお出かけシーズン 勇気を出して出かけましょう! でも、ちょっと お出かけ前にチェック!

桜の季節、お花見に行ってみましょう。楽しい歩行、車いす移動の練習となります。お足下が不安な場合は、トイレを含めてバリアフリーのお花見スポットがないかと気になるコトでしょう。でも、取り越し苦労ということも多いのです。バリアにチャレンジ精神で出かけてみましょう。



レポート バリアチェック! 羊神社に行ってきました!

今年の干支である羊に因んで、名古屋市北区辻町五丁目26番地にある羊神社に。車でも地下鉄でも比較的便利なところにあります。

お花見ポイント

上飯田駅と神社の間に堀川があり、川沿いにたくさんの桜の木が植わっており圧巻です。かなりの長さがあり、ゆっくり見ていくといいですね。車いすでも十分楽しめます。

味処チェック

近所においしい「麦とろ」が食べられるお店を発見しました! ちょっと工夫が要りますが、車いすで入れます。



羊神社の鳥居が見えてきます。社に到着。神社・仏閣には砂利道がつきものです。でも、ここは鳥居からお社の下まで舗装されたスロープになっています。近所の氏神様といった風のこじんまりした神社でした。

必見! 階段があつてお社までは上がりませんが、境内のあちこちに羊の像があるので探してみたいかが?

お社への上がり方

車いすの人は……残念ながら正面からそのまま行くのは無理でした。「車いすごと上げるか、本人をおんぶするか」です。

なんとか歩ける人は……手すり+介助で上がれます。

神社の東側の階段には踊り場があり、段数が少なく緩やかです。板(社務所の横にあり、借りられます)を使って上がれます。

杖使用の人は……手すり+杖で上がってください。

介助で歩いている人は……手すり+介助で上がってください。

トイレガイド トイレは、隣のお寺(修善寺)を使わせてもらえます。境内まではスロープで、トイレまで・トイレの中もOKで、手すりが設置されている洋式トイレです。



【名古屋市地下鉄上飯田線上飯田駅からの案内です】

改札口を出て左側にある3番へのエレベーターで地上へ。駅の案内は1番出口から行く方法が示されていますが、車いすでは3番がオススメ。上飯田駅前交差点から、愛知調理専門学校の前を通り、川に突き当たったら新堀橋を渡り、県道102号交差点「辻本通4」を越えてコンビニの先で八川沿いに。右斜め方向へ進んでください。

気持ち
ウキウキ

お出かけファッション

お出かけファッションは、
個人の意思や対人交流、
欲求（所属、自尊、自己実現）
を満たしてくれます



若いセラピストの方へ 地域生活を支える介護者・家族の方へ

ご自分で外出できるようになることは療養生活にとって大きな回復につながります。また発達の違いを持たれている方には成長を促す良い機会になります。気分の障害など社会生活に大きな不安を抱える方にとって適度な外出のきっかけはよい治療の機会となります。ぜひ外出を目標に掲げて日々の生活の支援に取り組んでくださるようお願いいたします。

外出は目的があってこそ実りも大きいものです。まず外出の目的を作るようにしましょう。たとえば散歩、買い物、公共施設の利用、遊興

施設の利用など介護者・家族も行きたくなる場所が最初の目標として適切かと思えます。楽しみが共有できることは相乗効果が期待できます。目標が決まったら服装や持ち物に目を向けましょう。TPOを考える機会になります。いつもとちょっと違った自分を演出することが大切です。家族や介護側が本人を療養生活だから、高齢者なのだからと決めつけないことです。セラピストのみなさんいろいろな情報を仕入れて地域のボランティアの活動につなぐ役割をはたしてくださいね。ひとつの経験はひとつだけで終わりません。同じようなニーズが必ずでてくるものです。ボランティアの皆さんはセラピストからのアクセスを待っています。

車いすでの外出にオススメのファッションアイテム

レッグウォーマー



- 特徴**
- ◆簡単に着脱できる
 - ◆軽くて暖かい
 - ◆装い方自由（気分に合わせて）



スヌード



- 特徴**
- ◆簡単に着脱できる
 - ◆軽くて暖かい
 - ◆装い方自由（気分に合わせて）

ケープ



- 特徴**
- ◆手軽にはおれる
 - ◆軽くて暖かい
 - ◆毛玉ができない



ドレープケープ

- 特徴**
- ◆簡単に着脱できる
 - ◆軽くて暖かい
 - ◆装い方自由（肩掛け、腰巻など）
 - ◆コサージュ付

フレアパンツ



- 特徴**
- 腰部にニット地使用 ウエストはソフトゴム
 - 開きがなくても着脱できる 着脱が楽で、動きやすい
 - ゆったりとしたフレア
 - 変形した脚がかくれる 脚が開いても気にならない

フレアパンツ着用時のトイレ動作

立位時



様式トイレを想定した動作



ゴムとニット地で、滑り落ちない
下着を一緒におろせるので動作が楽

リフォーム例（ジーンズ）（車いす使用者用）



後ろ（ウエストから膝まで、または、裾まで）をニット地に替える
後ろウエスト部をゴムにする

リフォームしたことは、見た目では分からない
履いていて楽、早く楽に着脱出来る

ファッション工房から

★被服の選び方 自分にあった色が一番
着用したときに、健康的な肌の色になる色使いの服を意識的に選びましょう。自分に似合う色を着用すると肌にはりが見えしやしわが目立ちにくく若々しく見えるものです。
また、好きな色の服を着ると自然に澆刺とした気分になるでしょう。自分に似合う色や好みの色を知ることが大切です。いろいろ合わせてみてみましょう。
★被服の選び方 洗濯しやすい素材が一番
洗濯しやすいこと 綿は、繰り返し洗濯、高温乾燥に強い素材です。ポリエステルなどの合繊は、しわになりやすく、乾燥は速いが、高温乾燥に弱く、乾燥機の使用には不向きです。
ウール（毛）は、洗濯機では洗濯できません。また高温乾燥も避けた方がよいでしょう。衣類は洗濯ネットに入れて優しく洗いましょう。
ファッション工房の製品から保温に関連した小物と足の弱い人、歩くことがむずかしい人のスラックスとスカートの工夫を紹介します。

金城学院ファッション工房

特色 女性らしい目線でやさしく、きめ細やかな製品づくりが特色です。デザイン・素材で挑戦してもらえます。拠点は金城学院大学構内にあります。名古屋市内で相談会を開催しています。
ホームページからスタッフブログにアクセスしてみてください。パソコン情報を使わない方は直接問い合わせてください。
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 (hirabaya@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/

雨天のレインコートとレインハットの製作



人工呼吸器用レインカバーの製作



人工呼吸器使用の車いす移動の方のために製作したレインカバー



車いすに乗った状態で着用します。そのため個人の状況、介護の状況に合わせて制作されます。車いすのフットサポートや電動車いすのジョイスティックボックスなどの大きさに合わせて採寸します。

なごや福祉用具プラザ 技術ボランティア（被服ボランティア）

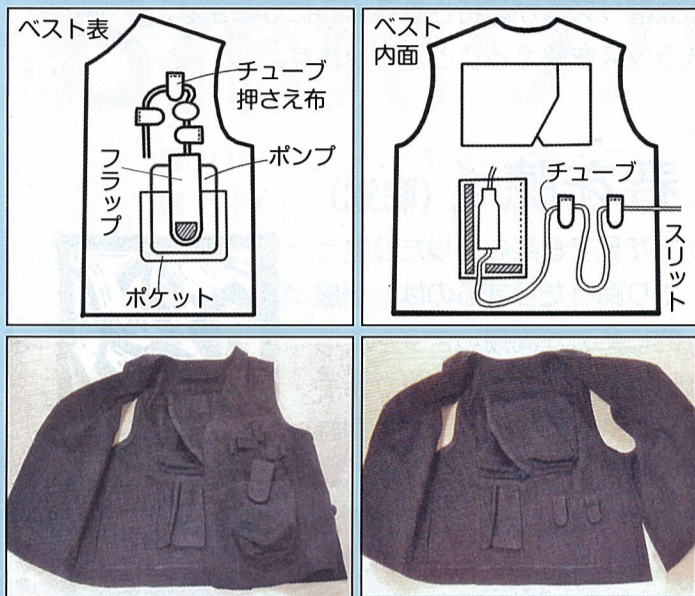
なごや福祉用具プラザを拠点として活動しているボランティアの方々には総勢20名、自助具・IT・被服の3部門で構成されています。被服ボランティアは6名、開設当初からのメンバーです。地域密着型の活動を展開されています。なごや福祉用具プラザでは、ボランティアの方々の協力を得て、障害者や高齢者の支援に取り組んでいます。
所在 〒466-0015 名古屋市昭和区御器所通り3丁目12-1 御器所ステーションビル3F
電話：052-851-0051 FAX：052-851-0056
電子メール nrc4@japan-net.ne.jp
ホームページ http://www.nagoya-rehab.or.jp/plaza/
問い合わせ なごや福祉用具プラザ (TEL: 052-851-0051)
(相談内容に応じてボランティアへ橋渡しをします)
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、翌火曜日とも休み）
被服ボランティアの活動日は 毎月第2、4、火曜日の午後

外出
チェック
ポイント

お出かけグッズ

「そこにバリアがあるから外に出る」
グッズを利用すると、
チャレンジは苦痛でなく
楽しいものになります

輸液セット専用ベストの製作 B



24時間点滴の方のため、着用出来る輸液セットベストを製作しました

外出先での トイレ利用の工夫 B

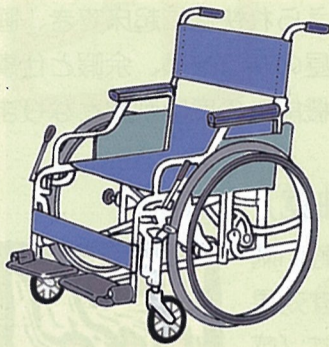
- ① 深めのジッパー
- ② 前開きの工夫



車いす

身体や用途に合った車いすを選びましょう

身体にあった車いすを選ぶのはもちろんです。身体に合わない車いすの代表例は大きすぎる座面ですが、姿勢が崩れやすく、振動により、お尻の皮膚に傷を作ったり、前にずり落ちるなどの危険があります。また、居心地の悪さのため、疲れやすく、せっかくの外出の楽しみが半減してしまいます。外出用としてのポイントは、キャスター（車いすの前方についている小さな車輪）です。直径が6～7インチほどの大きさと、タイヤの幅が広いものの方が、道によくある溝などにはまらず、段差も越えやすくなります。外出用に荷物が増える場合、例えばポンペ、トイレ用品、上着類など、荷物乗せ台のついた車いすもあります。



杖

滑りにくく握りやすいタイプもあります

杖の先ゴム（杖の先に被せてあるゴムキャップ）は、いつでも交換できます。雨で濡れた道などですべりにくい杖先があります。7～800円ほどで買えるものですので、用意しておくといいでしょう。普通のものよりも直径が広く、底の溝が細かく切ってあるので、水はけが良さそうです。杖の握り部分ですが、手のひらを広く支える形のもの是指で握るものに比べて楽に握ることができます。ロフトランドクラッチは、前腕まで伸びているカフ（被い）がついている杖です。杖の握りを離して手すりを握ったり、バッグからお財布を出したりと、手を自由に使いたい時に便利です。もっと使われてよい杖のひとつだと思います。



靴



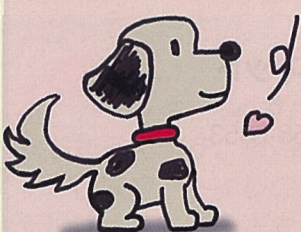
靴底の柔軟性をチェック 甲の部分が安定したものを選びましょう

足首からかかと周りにかけてしっかり被ってくれているものは、歩行時に横方向に揺れやすいかかとの骨を支えてくれます。かかとを踏みつけることが難しいくらいかかと周りがしっかりしていて、靴の中を見ると底の部分にクルリと半円状にパッドが入っているものはさらに安定してかかとを支えてくれるでしょう。

靴底が足指の付け根でやわらかく曲がると、体重をかけて次に足を前方に出す時とても楽です。

売っている靴の底を手でギュッとまげてみて、他の部分はしっかりしていて、前三分の一くらい、つまり指の付け根あたりが十分に曲がるものを選びましょう。靴底全体がフニャフニャ曲がるのは、かかとや体重を分散する土踏まずの部分を支えることができないので、選ぶべきではありません。靴屋さんで底を曲げていると、店員さんに嫌みを言われることもありますが、そのようなお店で良い靴は選べませんし、良い靴を置いてあるとは思えません。他で探しましょう。

甲の部分をしっかりと締めると、足が靴の中で前後にズれるのを防いでくれます。ヒモを結ぶのが難しい場合は、スリップオンのデザインで甲まで十分に被っているもの、あるいはマジックテープで調整出来るものを選びましょう。甲のところで安定させると、指に余計な体重がかかるとなく、靴の中で自由に動くことでバランスをとりやすくなります。転倒防止の大きなポイントだと思います。



●この記事は(株)松本義肢製作所の提供によります

脳トレクイズ

下の設問に答えて、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。

	1	2	3	4
5		6		
7	8	A		9
10			11	
12		13		14
15				D



出題
ピンクの枠の四文字をつなげてできることばは？

タテのカギ

- 2、○○○と伸びた足
- 3、朝はご飯派？ ○○派？
- 4、子供の頃どんな○○○が楽しかった？
- 5、昔から紛争が絶えない地域
- 8、○○○○、新鮮な野菜入りましたよ♪
- 9、変化してまた元にもどる、循環のこと
- 13、この実は不老長寿の薬とも

ヨコのカギ

- 1、スペインの昔の呼び名
- 6、美しい花、愛好家が多い
- 7、読みかけの本に挟んで
- 9、道具は手入れしないと
- 10、山菜料理はこれを抜いて…
- 11、いい返事♪
- 12、○○自演
- 14、秋の味覚のひとつ
- 15、コンサートの終わりには？

答えは4頁にあります



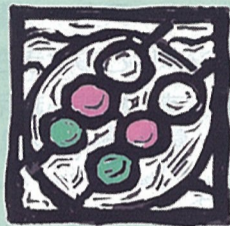
感じて楽しむお花見

～園芸療法としての考え方～

誰にでもなじみ深いお花見行事は、現実的な時間、空間、生活リズムを感じさせてくれるほか、紫外線に注意すれば日光にあたることで、夜に安眠を促すメラトニンが分泌されるようになり、朝は分泌が抑えられ快適に起床でき、睡眠・覚醒リズムが維持されるようになります。太陽の光を浴びてお花見しましょう。その結果、睡眠や食事、夜と昼のバランス、余暇と仕事のバランスを整えることができます。そして心地よい嗅覚、触覚、聴覚、といった感覚刺激により、認知機能への良い刺激となります。

花よりダンゴ (味覚・嗅覚)

味覚については「花よりダンゴ」のことわざのように、お花見に行くとき食欲が増すのも自然のこと。嗅覚は発達学的に原始的知覚のひとつです。老化による機能低下は少なく、お年寄りは「香りを嗅ぐ楽しみ」をずっと持っていると言えるのですが、ソメイヨシノといった一般的な桜の花の匂いはとても弱いのだそうです。むしろ、桜の葉の方に香りがありますが、お花見の時期にはまだ葉は出ていません。そこで、桜餅などを召し上がっていただければ、桜葉漬の優雅な香りを楽しめます。香りと食欲とは大いに関係があるようで、食欲増進のための刺激となります。桜葉漬の香りから「それは何の匂いか」、「好きか嫌いか」、「連想する語り」など、状況にあった会話を通して話題を広げ、食べることへの意欲を喚起できます。



桜とハグ (触覚)

花をそっと触るような軽い刺激には、覚醒をうながす効果があると言われています(感覚統合理論 King, L.J.)。桜の花を触る体験は、日常とは異なるという点でも気分が高揚することでしょう。その他、散った花びらを集めて風に飛ばしたり、水辺に流したり…、いろいろ楽しい工夫ができます。一方、鎮静していただきたい動きすぎる子どもや徘徊しがちなお年寄りには、持続的な強い触覚刺激が良い場合があります。桜の幹に抱きついてザラザラした木肌を感じてもらい、その感想を聞くのも良いし、桜を見ながら芝の上に寝ころんでもらうのもひとつの方法でしょう。



春を聴く (聴覚)

お花見で音楽を流したり歌ったり踊ったりするのは、一般的に気分が高揚しますが、時に大きく抑揚のある音が苦手な方には不穏な気落ちを引き起こす場合があります。ここでは、自然からの音、木々をそよぐ風、桜の幹に耳をあてて聞こえる音、小鳥の鳴き声などを考えてみましょう。リズムカルで静かな音は心を穏やかにし、落ち着いた気持ちになります。



桜色の季節 (視覚)

薄く強い桜色で、ゆらりと風にそよぐ桜の花は、お年寄りにとって視認しやすい対象です。また、桜の花を見て感じる季節感や個人的な意味づけは豊かな連想を促し、対人交流のきっかけとなり、会話が弾みます。

会員募集のお願い

作業療法支援ネットは、作業療法に関する情報発信・就労支援事業等を通じ、地域の皆様の健康や社会参加へのお手伝いなど、広く活動しています。つきましては、今後の活動を応援して下さる会員を募集しています。詳細は下記に、電話もしくはメールでお問い合わせください。

「マイ・リハ」に掲載する広告募集

発行部数：3,000部
配布先：名古屋市および愛知県各市町、岐阜市および岐阜県各市町、四日市市および周辺各市の病院、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：リハビリテーションに関する身近な情報をお届けします。リハビリテーション医療やサービスを必要としている方々だけでなく、医療関係従事者にとっても興味ある内容を発信しますので、個々のリハビリ医療を確認するとともに、セカンドオピニオンとしての価値ある情報となります。
内容：リハビリ医療最前線、特別支援教育コーナー、福祉機器、障害者スポーツ、リハビリ手芸、リハビリ工作のすすめなどについて、リハビリテーション専門医を始め、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します。当事者コーナーも設けていきます。

● 問い合わせならびに申込先：

〒491-0858 愛知県一宮市栄3-5-6 NPO 法人作業療法支援ネット
電話：0586-58-5976 FAX：0586-58-5353 メール：kazuko-h@otsupport.or.jp

第43回 グループ青焰展

身体障害者、知的障害者、精神障害者、スペシャルオリンピックス日本・愛知の方たち約200点を招待、500名900点の展示によって開催します。

2015年4月29日(水)～5月6日(水) 入場無料
AM9:30～PM5:00 最終日はPM4:00まで
名古屋市博物館3F



脳トレクイズの答え

	1	2	3	4
	イ	ス	パ	ニ
5			ラ	ン
7	シ	オ	リ	サ
10	ア	ク	ハ	イ
12	ジ	サ	ク	ク
15	ア	ン	コ	ール

出題、A～Dをつなげてできる4文字のことばの答えは「リハビリ」でした。

次号予告

秋号は「食べる楽しみ」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



● 東海リハビリ再発見情報誌
2015 Spring 創刊号

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：0586-58-5976 FAX：0586-58-5353
http://otsupport.weebly.com
kazuko-h@otsupport.or.jp