

みなさまのリハビリを応援します



MY♡リハ

●東海リハビリ再発見情報誌

NPO法人作業療法支援ネット

秋のお出かけシーズン 勇気を出して出かけましょう！ というわけで、障害者の目線から バリアチェック！

2015年
秋号

無料

特集 大須ぶらり歩き

- バリアチェック・大須に行ってきました…………… 1頁
- 金城ファッション工房・なごや福祉用具プラザから…………… 2頁
- 嚙下食（月見とろろそば）…………… 2頁
- トイレ事情最前線・片麻痺でのお食事・脳トレクイズ…………… 3頁
- 旅を楽しむ・お知らせ・奥付…………… 4頁

バリアチェック！ 大須に行ってきました！

はじめに

大須は「ごった煮」の街。大須観音が徳川家康の命によって当地に移転して以来、観音さんの門前町として発展しました。現在は年齢性別国籍を問わずみんなが楽しめて、何でもありの雰囲気が一番の魅力。ランドマークの大須観音からふれあい広場まで、チェアウォーカーの記者がレポートしました。

大須観音

大須観音駅最寄りの西門からだと段差なしで境内に入れます。仁王門はわずかに段差がありますのでご注意ください。残念ながら本堂へは階段のみ。手前の十二支参りのお堂は1階ですが、西門からだと入口まで玉砂利が。チェアウォーカーは一旦出て裏手から回るしかなさそうです（涙）



商店街

歩行者天国の通りが多く、アーケードになっているので、通りやすいし、雨の日も安心。段差解消しているお店も多く、車椅子で中まで入っていけそう。歩道のあちこちにテーブルやベンチが出ているので、大須名物のB級グルメものんびり楽しめます。まずは「大須マップ」をゲットして！ 通りのあちこちに置かれていますよ。



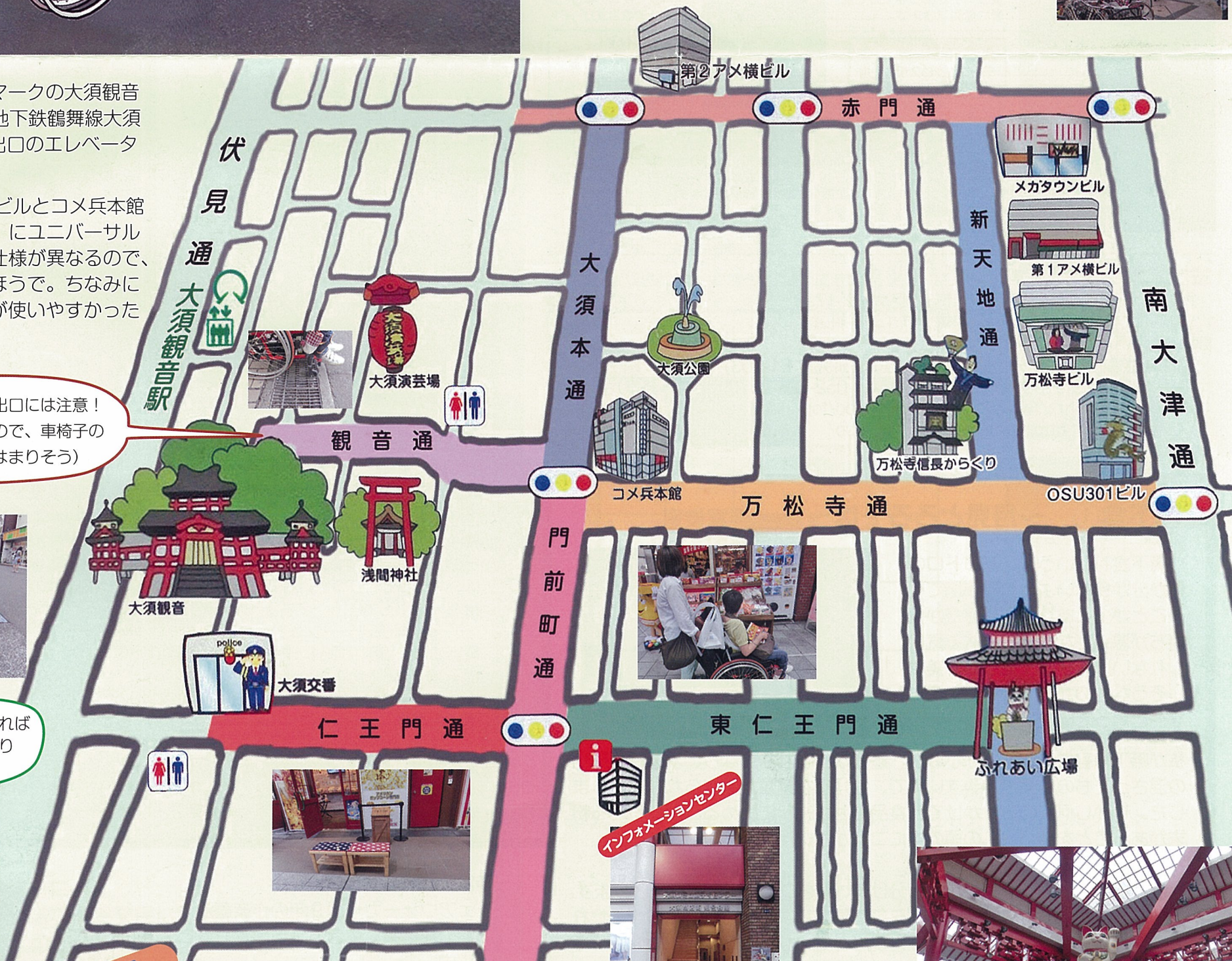
アクセスガイド ランドマークの大須観音に行くには、地下鉄鶴舞線大須観音駅で下車。2番出口のエレベーターが便利です。

トイレガイド OSU301ビルとコメ兵本館（4階と5階）にユニバーサルトイレがあります。仕様が異なるので、どちらか使いやすいほうで。ちなみに記者は5階のトイレが使いやすかったです（笑）

東側の観音通出口には注意！（グリルがあるので、車椅子のキャスターがはまりそう）



本堂がバリアフリーになればお年寄りも喜ぶし、お参りする人が増えるのにな



感想

門前町のイメージの強い大須ですが、意外や意外、街ぐるみでバリアフリー化に取り組んでいて、安心して楽しめました。チェアウォーカーの意見を取り入れて改修した店も多いとのこと。障害者が応援したくなる街でした。



お食事
楽しく

金城ファッション工房 秋・冬コレクション

エプロンに見えないエプロン

外食は外出のひとつの楽しみでもあります。楽しくみんな
で食事をするための工夫もかかせません。スプーンや箸の取
りこぼしや、噛み砕きや飲みこみがうまくいかないことが気
になって外食を控えていらっしゃる方もあるかと思ひます。

最近ご家族や介助される方との日頃の阿吽の呼吸で上手に
目立たず周囲の雰囲気や溶け込まれている方々も多く見受け
られるようになってきました。そこで工夫されたエプロンをご紹介。
どれもエプロンに見えないように工夫されています。



食事用エプロン (ポケット付き、 前ファスナー)

特徴：前ファスナーで
大きく開くので簡単に
着脱できます。
食べこぼしを受けるポ
ケット付きです。
お好きな柄でおしゃれ
を楽しめます。

布地
表地：ナイロン撥水布（種々の柄あり）
（注意：ナイロンは熱に弱いので火に近づ
けないで下さい）
裏地：綿100% テーブルクロス用撥水布
前ファスナー
ポケットタイプと折り曲げてポケットにす
るタイプがあります。
衿後ろをマジックテープ止めにすることも
可能で男性用の柄もあります。



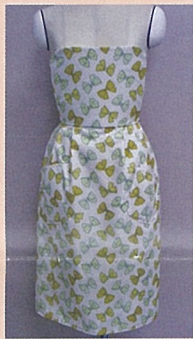
クイックエプロン (エプロンホルダー付き エプロン)

特徴：エプロンホルダーで
ウエスト部へ固定するので、
後ろへ手が回らなくても簡
単に着脱できます。

Aタイプ
テーブルクロス用布使用
(綿100%、撥水加工)



エプロンホルダー



後ろから見たところ
(ホルダーが長い場合には
カットできます)

Bタイプ
エコバッグ用布使用
(ナイロン100%、
撥水加工)

布地：ナイロン撥水布（種々の柄あり）
（注意：ナイロンは熱に弱いので火に近づけないで下さい）
テーブルクロス用撥水布（無地の地模様のみ）
右ポケットが大きめ、左ポケットが小さめ、ポケットの大
きさ、位置など要望にお応えします。
胸当ての大きさ、エプロン丈もご要望にお応えします。
エプロンホルダーが長すぎる場合には、カットします。

金城学院ファッション工房

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 (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/

ファッション工房ホームページから転載

なごや福祉用具プラザが作りだす コアでオリジナルな 車いすアタッチメント

なごや福祉用具プラザでは車いす利用者の方の要望に
応えてこんな車いすアタッチメントを作成しています。

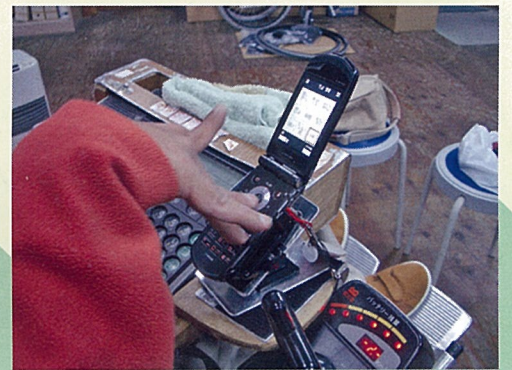
普段は杖で歩かれている方も遠出や不便なところへの
外出では車いすを利用する方が増えてきました。介助す
る方と一緒に歩ける場所は車いすから降りてと考
えていらっしゃるでしょう。車いすは足代わりで車ではあ
りませんから物を運ぶという面からは考えられていま
せん。散歩のようになにも持たずにぶらぶらとというだけ
でなく買い物や外食などの目的をもつと持ち物も増えて
きます。



雨のとき傘やレインコート、杖、交換バッテリー、財布、身分証明書、障害手
帳、医療証、携帯電話、ハンカチ、鍵などの連絡先を書いたノートなどごまご
ました必需品のほか、オムツパッド、交換用の下着、保温のためのもの、マイスト
ローやマイスプーン、人工呼吸器やバッテリーに買い物袋や仕事の書類入れなど
です。さてどこに入れてもち運びましょうか。



デジカメラアタッチメント



杖・傘入れプラスチックカゴ



アームレスト延長ボード（手に力や感覚のない方はアームレストに手を乗せているこ
とができず見えなくなると思わぬ事故につながります）



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30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

嚥下食① ～月見とろろそば～ 押富俊恵

「嚥下食」というと、ドロドロの
何か分からないような物が出てく
ることが多くあります。何だか気
持が悪くてなかなか食べる気にな
れない…。嚥下食だって、美味し
そうなものがあったらいいのに
な～と思っていました。



私が嚥下障害になったばかりの頃、麺類がすすれなくなり、水分と固形物の
混ざったものは誤嚥しやすいので、大好きな麺類が食べられなくなりました。
しかし何かのきっかけで、食品をゼリー状に固めることができる粉
末があることを知り、私の頭の中にコレが思い浮かびました。

「そばをゼリーにしてみよう!!」

家族が食べる料理を少しだけ取り分けて、麺をつゆでミキサーがけします。
そしてゼリーにする。つゆはトロミ剤で調整し、とろろと温泉卵を乗せれば
出来上がりです。そばの形状は再現できていないけど、風味や味は「そば」
そのものです。麺類はすすって食べるものだ！という人には物足りないか
も知れませんが、そばの味や雰囲気は十分楽しめると思います。

『月見とろろそば』おいしいので、是非お試しください。

押富俊恵（おっしー）

チェアウォーカー歴9年の作業療法士。
筋無力症と共に生きる「当事者セラピスト」として
活躍中。
今号の1ページ目、「大須ぶらりあるき」のレポ
ーターもやっていただきました。



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。

公共施設や新築ビル・ホテルなどの人の集まる場所でのバリアフリーが急速に進み、車いすで外出する人も増えてきていますが、車いすを利用する人たちの共通する外出先での難題のひとつが「トイレ」です。「トイレ」の問題はなかなか他人に助けがもてにくいこともあって話題になりにくい社会資源のひとつです。外出先で「トイレ」にこまる人は胃腸や膀胱などの内臓の働きの問題だけでなく、車いすから便器に移る動作や事後の始末や衣類の着脱に時間や人の手を借りる必要のある方々もいます。

健康な生活に外出は欠かせません。外出先での快適で清潔な「トイレ」を期待する人はこれからますます増えるでしょう。今回ご紹介する「あいちトイレ研究会」は平成13年から地道にトイレ事情を調査し提案をしている団体です。

ホームページで発信している情報の一部をご紹介します。

車椅子の利用者の人たちの外出の意欲がそがれてしまう原因のひとつにこのトイレの問題があります。車いすで利用できるトイレがあるだろうか？そこは清潔かしら？ どういう設備になっているのだろうか？と、地道に調査して、名古屋市内、愛知県内外、全国のトイレ情報を掲載しています。ここではその中から不便なトイレのページと障害者トイレのチェック項目を紹介します。

あいちトイレ研究会の活動のリーダーの鈴木さよさんのお話です。

「誰でも使いやすい公衆トイレは難しいです。車椅子を利用している人の手の力、体の動かし方、足の力は人それぞれなので、車椅子から便器への乗り移り方はあるパターンはあっても百人百様です。だからこそ、色々な不便さや使い勝手、誰もが使いにくいというものをせめて発信する必要があるのではないかと思います。」

私たちの情報が設計者の目にとまり新しいビル建設のアイデアに役立ててもらおうというのが私たちの活動のねらいです。公共施設などの設計段階に関わる機会もありますが、ビルが建設されてからでは不便を訴えても時すでに遅いからです。」

「乳幼児や高齢な親と一緒に外出したりすると、外出先のトイレは思っている以上に多くの問題があります。清潔かどうか、車いすでの利用のための手すりがついているか、介助者の入るスペースがあるか、水栓レバーやボタンの位置、トイレトペーパーの場所やオムツのゴミ箱などなど。」

「トイレはあっても便器が低すぎたり、手すりが固定されていたりして、非常に使いにくい場合もあります。外出を楽しむことができるのはこのあたりにあるトイレが使いやすいとわかっているときです。それがわかれば安心して外出できます。」

「多機能トイレには、おむつ替え・着替え台・オストメイト用シンク・てすり、ベビーチェアなどいろいろな設備がそろっています。スペースが広いので様々な設備が1箇所に集中してしまっているのが問題だと感じています。普通のトイレもそうですが次に使う人のことを考えるくらいの想像力や公共心は持ちたいですね。」

あいちトイレ研究会 ホームページから転載

記者の目

鈴木さんのお話をお聞きして「公衆トイレは文化だなあ」とあらためて思いました。

快適な公衆トイレがある街はそれだけで「健康」な気がします。「公衆トイレ」を使う多様な人たちのことを想像できる人たちが住んでいる街にしたいと思いました。



あいちトイレ研究会に
トイレの写真など送り情報発信に協力してみましょう。

外出が別の視点で楽しめます。いやなトイレ問題から「おもしろいトイレ」「やめて！このトイレ」を発信する機会になります。これもひとつの市民活動ではありませんか。

ヒント!

片麻痺でのお食事姿勢

お目当てのレストランに行っておいしい料理を楽しむ。ちょっとおしゃれをして会話も楽しむ。できればエレガントに食べる…、をめざして、今回はお皿から口にの入れるまでの動作について考えてみます。



まずは座る姿勢。頭、身体は前からみて左右対称に、どちらにも傾かないようにします。横から見て、頭も体も少し前に傾いたほうが食べやすくなるでしょう。バランスがとりにくいなど身体がグラグラする場合、動かす前腕、手指以外は肘をついて支えてみましょう。



右片麻痺の例です。麻痺している右手を肘からテーブルの上におくことで体は左右対称に、左手を動かしてもしっかり座ることができています。この例では左肘もテーブル上においています。麻痺した右手を動かせるようになったら、パンなど手で持って食べられるものから、麻痺のある右手を使って食べてみましょう。この時、左手をしっかりテーブルの上において、身体が左右対称になるように支えています。

肘をつけて食べるのは和食ではマナー違反かもしれませんが、バランスを崩すよりはエレガントでしょう。

(ご参考までに、以上の内容はボバース法のテクニックの応用です。食事時には手を口に運ぶ運動の他に、重力からの情報を適切に処理して、姿勢を保とうとしています。この「行為時の同時的姿勢」制御は無意識に行われます。この制御が不十分である場合、肘をテーブルに付けることで、身体は関節の閉鎖回路系となり、姿勢を安定させ易くなります)

脳トレクイズ

食欲の秋です。「食」は人間の生きる基本です。お食事はおいしく、楽しくいただきましょう。というわけで、今回は食にまつわる出題です。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	A	5	D	6	
7		B	8		
			9		
10		C		11	



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

- 1、人の出会いは一生に一度と心得て
- 2、高貴な家の男子、女子のあこがれ？
- 3、食器洗いに欠かせない
- 5、お正月にはこれがないと
- 6、好きな人の前では、心臓が……
- 9、梅干しの赤紫色のもと

ヨコのカギ

- 1、お食事の前には？
- 4、色々のっかって、ツルツルッと
- 7、数字のさいしょ
- 8、かしくまって、始めに述べるのは？
- 10、プールの消毒……
- 11、秋を代表する花と言ったら？

答えは4頁にあります



旅を楽しむ ~感覚統合療法としての外出~

誰でも、旅行や外出など非日常的な環境に身を置いた後、日頃当たり前のように感じていた家族や知人への感謝の念がわく、あるいは気にもしていなかった庭や町の景色がとても美しく感じるようになった経験をお持ちだと思います。原因はマンネリな生活を送っていたために、自ら感覚遮断状態を招き、感性が鈍磨してしまったためかもしれません。ある種の旅行や外出はこうした感性を復活させるのです。

感覚剥奪からの解放

考えてみてください。大きな病院の集中治療室では昼夜別なく照明され、絶えず機械音が聞こえて、時間や曜日、季節の移り変わりを覚えることが難しくなります。臥床、安静状態では地球の重力も感じにくいのでしょうか。ストレッチャーでエレベーターに乗った患者さんは「上に行っているのか、下に行っているのかわからない」とおっしゃるくらいです。このような環境で人は感覚剥奪された状態になり、環境情報をキャッチできない不安、ストレス、ショックから、原疾患とは別に、夜間譫妄、一過性認知症、急性胃潰瘍、鬱病などを発症する危険性があります。感覚統合療法では、環境からの様々な情報を上手に感じて取り入れることが人の成長、癒し、健康維持、老化防止に役立つとしています。



空想の旅

例えば気持ちの良い自然環境の中では何か身体を動かしたくなったり、反対にリラックスできたりするものです。出来る範囲の外出、旅行を楽しみましょう。でも、実際に障害を抱えて旅をすることはさまざまな困難が付きまといまいます。そこで提案です。空想の旅を楽しんでみませんか。たとえば、各駅に停まる鈍行列車の旅や、田舎道を走るバスに揺られて行く旅を想像してみましょう。窓を開けると車内に心地よい風が吹き込んで来ます。遠くに青く連なる山の峰々が見えて、近くに農作業の人が仕事の手を休めて手を振る姿が見えます。ゆったりと海の上に行く船の旅なども思い浮かべてみましょう。カモメが飛び交い、「ボーッ」という汽笛の音が聞こえて、遠い外国の港町の景色が見えてきませんか。



食を楽しむ

旅の楽しみはまた、その地方ならではの産物を食べる楽しみもあります。新鮮な海産物や、山奥に分け入って採れた山菜などを、想像で味わって、空想の翼を広げ、イメージの世界に飛び立ってみましょう。さあ、地図を広げ、観光パンフレットの写真を眺めてみましょう。きっとそれだけでも、感覚が刺激されて、実際に旅をした何分の一かでも、効果に浸ることができます。



ワンコインセミナーのお知らせ

当会では、月に1回“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事、一般の方々にも参加していただき生活の参考にしてもらえればと考えております。 □ は終了しております

H26年度	2月	感覚統合・チェーンブランケット 理論とブランケットの体験
	3月	運動学のおさらいⅠ 運動学の話とROM ex. の実技
H27年度	4月	認知症の作業療法Ⅰ お手玉等を利用したOTのプログラムなど
	5月	住環境 住環境福祉コーディネーターのお話
	6月	インタビュースキルを磨こう すべての職種に通じるインタビュースキルアップへの道の実践
	7月	認知症の作業療法Ⅱ 感覚統合療法の応用 (Lorna Jean King 氏の講演から)
	8月	お休みです
	9月	障害受容と社会参加 重症筋無力症のOTがお話します。
H27年度	10月	頭部外傷の就労支援の事例 重度の障害を持った方たちの就労の実践
	11月	認知症の作業療法Ⅱワークショップ 感覚統合療法の応用 (Lorna Jean King 氏の講演から)
	12月	運動学のおさらいⅡ 運動学の話とROM ex. の実技
	1月	福祉関係
	2月	認知症の作業療法Ⅲ
	3月	未定

毎月第4木曜日、18時半からです。主に日本福祉大学名古屋校(鶴舞)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。

Ergo エルゴの出版物

<p>園芸療法とリハビリテーション 園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。 定価 2160円 (税込)</p>	<p>陶芸とリハビリテーション 陶芸によるリハビリ医療の手引き書としての技術を習得することができます。 定価 2700円 (税込)</p>	<p>書字リハビリワークブック 麻痺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 864円 (税込)</p>
--	---	---

Ergo 株式会社エルゴ 〒491-0858 愛知県一宮市栄3-5-6 電話: 0586-58-5976 FAX: 0586-58-5353

脳トレクイズの答え

1	イ	タ	ダ	2	キ	マ	3	ス
	チ				コ			ポ
4	ゴ	5	モ	ク	ウ	6	ドン	
7	イチ				シ	キ	ジ	
	チ			9	シ		ド	
10	エン	ソ				11	キク	

出題、A~Dをつなげてできる4文字のことばの答えは「ゴチソウ」でした。

次号予告

2016年春号はまた「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



●東海リハビリ再発見情報誌 2015年秋号

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