

re habilis

ハビリス

宮崎県身体障害者相談センター
(高次脳機能障がい総合相談支援拠点機関)

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1-2

TEL : (0985) 29-2556(代)

FAX : (0985) 31-3553

<http://www.shinsyocenter-miyazaki.com>

Vol.1

宮崎県身体障害者相談センター通信 ハビリス(第1号)をお届けします。

ハビリスの名は、リハビリテーションの語源である、ラテン語の、re(再び) + **habilis**(適した、ふさわしい) + ation(状態にする)から採ったものです。

障がいのある人と家族が住み慣れたところで、そこに住む人々とともに、一生安全に、いきいきとした生活が送れるよう、医療や保健、福祉及び生活に関わるあらゆる人々や機関・組織が、リハビリテーションの立場から協力し合って行う活動の全てが地域リハビリテーションです。(日本リハビリテーション病院施設協会による定義)

ハビリスでは、身体障がいや高次脳機能障がいのリハビリテーションを中心とした情報を伝えてまいります。

ノーマライゼーションの理念のもと、地域リハビリテーションの推進によって、障がいのあるなしに関わらず、誰にも**適した・誰にもふさわしい**社会づくりを進める一助となれば幸いです。

セラピストだより

小さなパートナー -補聴器-

私たちは年を重ねると、少しずつ目が見えにくくなり、老眼鏡を使うこととなります。

同じように、耳も少しずつ聴こえにくくなります。普通誰でも、高い音から聴こえにくくなり、ことばの聴き分けが難しくなってきます。しかし、「聴こえ」の悪さは、補聴器を使わずに我慢してしまう人が多いようです。

人の話が聴こえにくくなったと感じたら、聴こえの検査を受けてみましょう。そして、補聴器を使う方がよいと勧められたら、早めに使い始めましょう。

音の刺激は、脳を活性化させます。また、車が近づく音など周囲の様々な音を確実にとらえ、危険を察知したりするためにも、確かな聴力を確保することは大切なことです。

補聴器は、よりよい社会生活を送るための「小さなパートナー」です。



靴って大事ーリハビリテーション訪問指導事例からー

理学療法士と作業療法士が、県内の障がい者施設を訪問し、リハビリテーションの助言や技術指導等を行っています。

事例の中から、リハビリテーションに必要なことや大事なことを紹介していきます。

第1回目は、特に相談の多い、知的障がいがある人の歩行能力の低下についてです。若いうちは歩行にそれほど問題のなかった人でも、40代後半位になって急激に歩行能力が低下する場合が見受けられます。

知的障がいがある人では、もともと筋緊張（筋力）が弱いことに加え、運動の動機付けが難しい場合が多く、慢性的な運動不足に陥り、歩行能力の低下を早めるものと考えられます。運動不足が体重の増加を招き、運動自体にかなりの労力を要するようになって、更なる運動不足を招くという悪循環を起こしてしまいます。また、関節の柔軟性の低下やバランス能力の低下で、転倒する危険が高くなって、介助の負担も増すことになります。

土踏まずが少し盛り上がっているもの



かかとのつくりがしっかりしていて、クッション性のあるもの



加齢に伴って足が変形しています

このような事態を招かないためにも、日頃の運動の習慣づくりと太らないための体重管理が大切です。

運動は、一度にたくさん行うよりも、少しずつ何回も行った方が負担も少なく効果的です。

靴選びも大変重要です。土踏まずの部分が少し盛り上がっている中敷きのある靴や、かかとの部分がしっかり包まれているような形状で脱げにくい靴を選ぶことがポイントです。施設や家庭では、履きやすさ、履かせやすさからいつもスリッパ、ということになりがちですが、スリッパでは転倒の危険性も高くなってしまいます。まずは靴選びから、歩く習慣を作りましょう。

アダプテッドスポーツ

スポーツは、元もと遊びの中から生まれてきたものが多いので、ちょっとした工夫をするだけで、みんなで一緒に楽しむことができます。

障がい者のスポーツも、用具やルールを工夫することで、視力や聴力、走力などを調整し、みんなで一緒に楽しもうというのが基本的な考え方です。

このようなスポーツについて、最近では、障がい者のスポーツだけでなく、高齢者や子どもたちのスポーツも含めて「アダプテッド（adapted：その場その場に適応させる）スポーツ」という呼称が用いられています。

日本における障がい者のスポーツは、まだまだリハビリテーションの延長という考え方が強いようです。行政も厚生労働省が所管していますが、欧米では、スポーツ省というような省が障がいのあるなしに関わらず、全ての国民のスポーツ振興を図っています。

このような考え方が、障がいや高齢化などについての理解を深め、ノーマライゼーションの理念に基づく社会づくりにつながっていくのではないかと思います。



ユニバーサルダンス：障がい者スポーツ指導者全国研修会にて

宮崎県でも3月21日(春分の日)に、第1回アダプテッドスポーツ記録会が県総合運動公園で開催されました。

進歩する義足（高性能の義足パーツ）－義足ユーザーズ研修会に参加して－

最近の義足開発はめざましいものがあり、毎年、いくつかの高性能のパーツが開発されています。膝継手を例にとると、現在、100種類以上もの継手が障害者自立支援法での取扱い対象とされています。



部品の開発は、膝継手だけでなく、足部、材質の改善などでも進み、障がいの状況などに応じて、これらの高性能の義足パーツを組み合わせた義足は、人の下肢機能をほぼ完全に補完しつつあります。

若いうちに事故や悪性新生物などが原因で下肢を切断した人などは、過酷なりハビリも克服できることが多く、体力やバランス能力も失われていません。このような人が高性能パーツを用いた義足を着用すると、相当の訓練が必要ですが、再び走ることもできるようになる場合があります。

また、糖尿病など血管原性の下肢切断で、体力に不安がある場合などでも、ソケットの改良やシリコンライナーの開発や材料の軽量化などによって、断端部から継手、足部への重心移動がスムーズに行えるようになっており、日常生活での歩行程度は、少ない労力でも可能になっています

研修会では、参加した義足ユーザー5人のうち2人が、義肢装具士、理学療法士などの支援のもとに短時間の練習で走れるようになったのは印象的でした。(2人とも毎日筋力と歩行のトレーニングをしている人でした。)

このように進歩している義足ですが、高性能パーツを用いた義足は、使用時に多くのエネルギーを必要とするため、疲労しやすいという課題も残されていますし、大変高価なのが現状です。(部品によっては補装具費の支給対象にならない場合もあります。)



義肢製作所主催の義足ユーザーズ研修会は、平成22年12月25日、北九州市で開催されました。(膝継手の調整)

身体障がい者補助犬が頑張っています！

平成14年10月に身体障害者補助犬法が施行され、盲導犬に加え、介助犬と聴導犬が身体障がい者補助犬として活躍しています。身体障害者補助犬法では、公共交通機関や公的施設（ホテル：デパート：レストランなど）で補助犬を同伴することができるように定められるとともに、従業員56名以上の事業所では、勤務する身体障がい者が補助犬を使うことを拒んではならないとされています。

補助犬は、ラブラドル・レトリバー、ゴールデン・レトリバー、シェパードなど、人と暮らすことが大好きな犬種のうちから、特に優れた資質を備えた子犬を選んで、専門の訓練士が厳しく訓練します。24時間人と暮らすためのあらゆる訓練を受け、まさに「伴侶」として、人の生活・行動を介助し、補助します。

県内では、先頃盲導犬の仲間入りした2頭と併せ、11頭の盲導犬と1頭の介助犬が活躍しています。頑張っている犬たちを見かけると、つい声をかけたり可愛がったりしたくなりますが、仕事ですから、構わないようにしてあげてください。



(盲導犬クリス)

高次脳機能障がい

注意障がいということ -「注意」の特性-

「注意」は、精神活動の基盤であり、損われると、記憶、言語、認知、行為などに重大な影響を及ぼします。

注意障がいは、高次脳機能障がいのある人の約8割に発症すると言われています。

注意障がいのある人に対応する際は、その人の注意の特性をよく理解することが重要です。



「続ける力」(注意の持続)

注意や集中力を持続させながら、一つの物事を長く続ける力です。これが損われると、たとえば、短時間で作業をあきらめたり、投げ出したりします。

「見つける力」(注意の選択)

身の回りの色々な事柄のうちから、ひとつを選んで、それに注意を向けて行動する力です。これが損われると、たとえば、たくさんの本の中から自分の欲しい本を選ぶことができません。

「変える力」(注意の転換)

一つの行動中でも他の行動に注意を向けて対応し、その後再び、元の行動に柔軟に戻る力です。これが損われると、たとえば、読書中に電話を受けると、電話が終わっても、読書に戻ることができません。

「同時に複数のことをする力」(注意の配分)

複数の刺激・情報に同時に注意を配分する力です。これが損われると、たとえば、料理をしながら、テレビを見たり会話をしたりすることができません。

そして、次のようなことに配慮して、その人が安心して行動できるように、自然なサポートを行うことが大事です。

- ・ 環境刺激を少なくする
- ・ 伝える内容について確認を頻繁にする
- ・ 伝える前に目を合わせる
- ・ 訓練課題は、興味あるところから選ぶ
- ・ 使える感覚を最大限に利用する

【平成23年1月22日に開催した高次脳機能障がい研修会における窪田正大先生(鹿児島大学医学部講師)の講演「高次脳機能障害を知ろう -注意障害・記憶障害・遂行機能障害・社会的行動障害-」より】

ホームページがオープンしました

身体障害者相談センターのホームページができました。身体障害者手帳・補装具・更生医療の手続きや障がいに関する様々な情報を集めて、分かりやすくなる構成になっています。ホームページの URL は、<http://www.shinsyocenter-miyazaki.com> です。