

地域リハ研究No.33

第25回京都市地域リハビリテーション交流セミナー

「ありのままの思いを伝えたい」を開催しました。

平成24年2月17日（金）に、京都市身体障害者リハビリテーションセンターにおいて、第25回京都市地域リハビリテーション交流セミナーを開催しました。

このセミナーは、医療、福祉のみならず、様々な角度から地域におけるリハビリテーションの推進を図るため、市民の皆さんに御参加いただき、障害のあるなしにかかわらず、豊かに生活できる環境づくりについて、考えていただくことを目的として毎年開催しています。



今回は、障害のある方による演劇や手話歌コンサートを通して、会場の皆さんと交流を行いました。出演は、障害福祉サービス事業所「まちかどプロジェクト」の利用者さんが中心となり立ち上げられた「まちプロ座」の皆さんです。当日は、朱雀第七小学校4年生の皆さんも含め約150名の方に御参加いただきました。

前半は、障害者同士の結婚を取り上げた演劇「ひまわりの詩」。後半は、手話歌コンサート。ここでは、会場の皆さんにも手話を覚えていただき、会場一体となって盛り上がりました。

今回の交流セミナーでは、障害者にとってやさしいまち、相互に支え合い安心して暮らせるまちにするために何が必要なのか、考えていただく機会を提供することができました。

まちかどプロジェクトとは・・・

滋賀県大津市にある社会福祉法人共生シンフォニーが運営する多機能型障害福祉サービス事業所。ユニークな名前に劣らぬユニークな活動を展開。人から与えられた仕事ではなく、障害者ならではの「個性」を活かした自己実現のための活動を自分に合ったペースで、をモットーにしています。

そこで立ち上げられたのが、演劇集団「まちプロ座」。言葉で話すだけでなく、自分の思いを表現し、伝えるためのより良い方法を探してたどり着いたのが、演劇、ダンス、手話歌・・・。障害者メンバーが中心となり、役者や裏方として参加する社会人や学生ボランティアとともに2003年に旗揚げしました。一番大切なことは、障害者が自分の「思い」を、演劇を通じて伝えること。役者と観客が生身でぶつかり合って、年齢や性別、もちろん障害を問わず、一緒に感動を分かち合い、人と人がつながっていけるような演劇を目指しています。

公演活動は、地元滋賀県だけでなく、熊本市や名古屋市での東日本大震災チャリティコンサートなど幅広く積極的に行っています。

以下、その概要を掲載します。

演劇「ひまわりの詩」

この演劇は、原作、出演者はもちろん、音響、照明等のスタッフも「まちプロ一座」の皆さんによるものです。当日は、朝から大道具、小道具が運び込まれ、体育館というフラットなスペースに舞台袖の設置や照明の位置など確認しながら、舞台を作り上げていきます。手作り感満載(!)です。そこへ出演者の皆さんが続々と到着。開場直前までリハーサルが続きました。

車いすに乗った出演者が多く、ステージにはあえて段差を設けませんでした。会場の皆さんは少し見えにくかったかもしれませんが、その分、会場との一体感が味わえたことと思います。

内容は、障害者の結婚問題。あらすじは次のとおりです。小学生の皆さんにとっては、少し難しいと思われるテーマでしたが、一生懸命観ておられました。

～あらすじ～

昇は車いす漫才師。ある日、路上ライブをしているところを通りがかった陽代に声をかけられる。陽代もまた外出時にはヘルパー同行を必要とする障害者。

やがて二人は愛し合い、結婚することを意識し、お互いの両親に伝えることに。

昇の両親は、21歳の昇をいつまでも子供扱いしているが、彼女ができたことを一旦歓迎する。しかし、彼女が昇より重い障害があり、さらに結婚を考えていることを聞き、強力に反対する。

「自分のこともろくにできないのに、車いすの障害者同士で結婚なんて無理」

「子供が生まれて、両親が障害者なんてかわいそう」・・・。

昇は反発し、「障害を持っていることが不幸なんか！僕の思うがままに生きてやる」と飛び出していく。

一方、陽代の両親も「友だちならいいが、結婚となれば話は別」と反対する。実は、陽代の父も中途失明者であり、そのため夫婦二人で苦労してきたのだ。「障害者の結婚は甘いものではない。同じ苦労をさせたくない。おまえのことは、死ぬまで私たちが面倒をみてやると決めている。」と。

祝福されるとは思っていなかったけれど、現実はこの壁がある。しかし、駆け落ちを覚悟するほど、二人の思いは強くなっていく。一緒に生きていくと決めたからには、認めてもらえるまで、がんばろうと誓い合う。

そんな中、二人は、障害者同士で結婚している先輩片桐に相談する。片桐は、二人の生活の具体的なイメージを伝えていくことをアドバイス。「障害者でも地域で普通に暮らしていけるんや」ということを社会に示すことが、未来の障害者のため、社会全体のためにもなると励ます。作業所の仲間たちの応援も受け、決意を新たにする。



ふたたび、説得を始める二人。結婚する意志が固いことだけでなく、生活面での介護、仕事、経済的なことも、力を合わせてやっていくことを真剣に伝える二人を見て、陽代の両親は、ようやく賛成し、励ます。しかし、昇の両親、特に母親の賛成は得られず、昇はとうとう家を飛び出し、一人暮らしを始めるが、いつかはわかってもらいたいという思いは消えない。

一年後、病院の手術室の前。陽代の出産を今か今かと待っているとき、昇の両親がやってくる。陽代の両親から知らせをもらい、かけつけてきたのだ。母親は、家出して電話一本よこさない息

子に意地を張りつつも、心配してきた思いを打ち明け、二人を祝福するのだった。やがて、元気な産声が・・・。

場面変わって、二人の新居。ヘルパーの助けを借りながら、赤ちゃん“ひまわり”の世話をしているところへ、二人の両親たちをはじめ、先輩片桐や作業所の仲間が祝福に訪れる。

本当に結婚できてよかったと幸せをかみしめる二人。

ひまわりは、陽のあたる場所で生きていく。太陽のように明るく輝くひまわりのように、この世の中を照らしていくと決意するのだった。

～ちょっとブレイク～

交流セミナーの休憩時間を利用して登場したのは、車いす漫才師「電マクルクル」の御兩人による漫才！！



～手話歌コンサート～

手話パフォーマー“恋鉄”さんによる手話歌「ランナー」「ハナミズキ」のあと、車いすシンガーソングライター森島 恵さんによるオリジナル曲「走れ若さ」が披露されました。また、「世界に一つだけの花」のサビの部分の手話指導があり、会場の皆さんにも挑戦していただき、大合唱となりました。



～小学生の皆さんの感想文から～

わたしは、しょうがい者の人が行っているえんげきや手話を見ました。えんげきは、一人一人たくさんのセリフがあるのに、みんなセリフが完ぺきだったのでびっくりしました。手話は、最後に「世界に一つだけの花」を教えてもらいました。手話はしゃべるだけでなく歌うこともできることが分かりました。

しょうがい者の人が、こんなに一生けんめいなを見て、すばらしいと思いました。

※この交流セミナーの詳細を記載した「報告書」を近日発行します。京都市身体障害者リハビリテーションセンターホームページをご覧ください。アドレスは、この最終ページに記載しています。

平成23年度「身体障害者リハビリテーション関係職員研修」報告

今年度の関係職員研修（座学と演習）は、9月9日から12月21日まで、24講座を実施しました。

実施に当たりまして、講師をお引き受けいただいた方々、また、業務御多忙の中受講していただきました皆様、お疲れさまでした。

さて、今回の研修は、座学では、新たに「障害者への虐待問題」、「コミュニケーション支援」、「苦情対応」、「口腔ケア」など、昨年度より3講座増やし、10講座を企画しました。一方演習では、昨年度とほぼ同じ内容となりましたが、6月に実施した初任者研修の受講をフォローするため、基本動作演習を3講座増やし、14講座企画しました。

募集した結果、総定員数526名に対し、629名（延べ人数）の申込みがあり、座学6講座、演習5講座で定員超過が見られました。

座学においては、座席数が許す限り受け入れ、また、演習においても、日程が複数ある講座は、

受講者の調整をしながら、受け入れました。中でも「非医療職のための医療的ケア」については、法改正による「解禁」を目前にしていることもあり、講師に無理をお願いし、実習モデル人形を2体に増やし対応しました。

最終の受講延べ人数は、547名（昨年度比、36.8%増）となり、申込み延べ人数に対する受講率は、残念ながら約87%にとどまりました。主な欠席の理由は、「急な仕事」などが多く、特に居宅部門で目立ちました。また、申込み後に職場を異動した、退職したという方もおられ、中には、失念していたというケースも散見されました。申込み期限である8月末から受講日までの期間が長いほど、そういった傾向があるようです。

一方で、追加申込みやの問い合わせやキャンセル待ちをしたいという声がありました。受けたい人が受けられるように、できるだけ柔軟な対応をしたいところですが、申込み期限を定めている以上、公平性を保つという面からも、対応に限界がありました。

今後は、申込み受付時期や方法、欠席等の事前連絡徹底など、検討していく予定です。

研修内容については、受講者アンケートを実施した結果、「満足できた」と回答した人は、座学では全10講座（講師19人）で平均81.4%、演習では全14講座で平均83.1%と、概ね好評を得ました。一方、「満足できない」と回答した理由としては、「知りたい内容と違う」、「難しい（又は簡易）」といった内容に関わることもありましたが、「資料等が見つからない」、「声が聞き取りにくい」、「時間が足りない」などの御指摘も受けました。今後は、こうした御意見等も踏まえ、より適切な開催要領の作成や、資料等の準備・点検を心掛けて参ります。

なお、受講者の内訳等は次のとおりです。

☆事業所別延べ受講者数（実事業所数：112箇所）

	本市関係				障害福祉関係				介護保険関係			その他	合計
	福祉事務所	保健センター	総合支援学校	身体障害者リハセン	入所・通所施設	生活介護	居宅介護	相談支援	通所介護	介護施設	介護施設		
合計	32	31	21	86	60	39	137	24	62	32	23	547	
構成比(%)	5.9	5.7	3.8	15.7	11.0	7.1	25.0	4.4	11.3	5.9	4.2	100.0	

・多機能型で事業内容が特定できない場合、受講申込書の記載内容を参考にしました。

・「その他」は、募集要領を送付した事業所が所属する法人等傘下の事業所等です。

☆職種別延べ受講者数一覧

	ケースワーカー	保健師	管理者	施設支援員	ホームヘルパー	介護職員	相談員	看護師	指導員	機能訓練	ケアマネジャー	教職員	事務職員	その他	合計
合計	23	31	28	78	90	100	57	44	10	21	20	29	16	547	
構成比(%)	4.2	5.7	5.1	14.3	16.5	18.3	10.4	8.0	1.8	3.8	3.7	5.3	2.9	100.0	

・受講申込書を元に集計しました。複数記載されたものは、最初に記載したもので分類しています。

・「管理者」とは、施設長、サービス管理責任者（障害者自立支援法）、サービス提供責任者（介護保険法）等です。

・機能訓練療法士は、「機能訓練指導員」に含めています。また、「その他」とは、栄養士、心理判定員等です。

「市民すこやかフェア」に参加しました！～in みやこめっせ～

昨年度に引き続き、今年度も「市民すこやかフェア」に、市民啓発活動として、地域リハ協議会で参加しました。

今回は、きょうと訪問リハビリテーション研究会の皆さんに御協力をいただきました。この研究会は、訪問リハビリの従事者をはじめ、医師や地域理学療法学を専門とする教授などで構成され、京都府民の健康増進や在宅での医療・福祉・介護に関する研究等を行ってられる団体です。

特設ステージで、寸劇「呼んでよかった！訪問リハビリ」「身体づくり、いきがいくりに訪問リハビリ」を披露していただきました。

きょうと訪問リハビリテーション研究会の皆さん、ありがとうございました！！



寸劇の一コマ。セラピストパワーでお年寄りも元気に!!

「電動車いすの講習会」～安全に利用していただくために～

毎年恒例になりました電動車いすの講習会。今年度も操作ミスによる転倒や、段差での転落事故等を防ぐため、開催しました。対象は、電動車いすを利用している方やこれから利用を検討している方、さらには、ケアマネジャーなど、利用を勧める立場にある方です。

10月に、2回に分けて開催し、26名の方に受講していただきました。今回は、これまでの京都府警察本部に加え、電動車いす安全普及協会にも、御協力いただきました。



まず、京都府警察本部交通企画課の方による交通ルールについての説明、身体障害者リハビリテーションセンター理学療法士による電動車いすの種類、しくみ、基本操作、注意点などの講義の後、試乗体験をしていただきました。

実際に電動車いすに乗り、家を出るところから、曲がり角、交差点、路上駐車車両横などそれぞれの場面を想定したコースを進んでいただきました。また、スロープや段差なども体験していただきました。

受講者の皆さんからは、「交通ルールがよくわかった」「スロープやスラロームの練習ができた」「いろいろな種類の車いすを体験できた」などの声が寄せられました。

また、障害者施設等で、電動車いすの利用を勧める立場にある受講者の方からも、「乗ってみて、操作方法やスピード感を体験できた」「操作方法をわかりやすく教えてもらった。また実際に操作してみても、難しさも含めて利用者さんに伝えることができる」「いろいろなタイプの車いすに乗り、操作の違いがよくわかった。利用者さんのニーズに応えていきたい」などの感想もいただき、好評を得ました。





薬の正しい使い方

京都市身体障害者リハビリテーションセンター
診療科担当係長・薬剤師 森下 秀生

はじめに

薬はその種類によって、安全に、よく効くための適切な使用方法が決まっています。間違った使い方をすると効かないばかりか、思わぬ副作用があらわれる場合があります。したがって、使用方法をしっかりと理解し、決められたとおり使用することが必要です。

1 薬の服用時間は守ってください

(1) 食後に服用

食事をしてから、およそ30分以内に薬を服用すること。主に、飲み忘れや胃粘膜への刺激を少なくするためです。

(2) 食直後に服用

食事をしてから、およそ10分以内に薬を服用すること。痛み止め、貧血の薬などの一部は、この飲み方です。

(3) 食間に服用

朝食と昼食の間、昼食と夕食の間、時には夕食と就寝の間に薬を服用すること。つまり、およそ食後2時間から2時間半ぐらいに服用することです。決して食事の最中に服用することではありません。

(4) 食前に服用

食事の30分くらい前に薬を服用すること。薬の吸収を良くするためや食欲を増進させる薬、吐き気止めなどがこの飲み方です。

(5) 食直前に服用

食事を始める直前(約5~10分前)に薬を服用すること。食後過血糖降下剤などがこの服用方法で、食後すぐに効果を上げたいからです。

(6) 寝る前に服用

就寝時間の30分くらい前に薬を服用すること。睡眠薬や朝一番に効かせたい薬(便秘薬など)がこの飲み方です。

(7) 起床時に服用

朝起きてすぐに薬を服用すること。食べ物が胃の中にあると、薬が食べ物と結合して吸収されなくなります。骨粗しょう症の薬がこの飲み方です。

(8) 頓用

必要に応じて、症状の出ている時に薬を服用すること。熱冷ましや痛み止め、下痢止めなどです。

このように、薬の服用の仕方は、食事と大変深い関係にあります。薬を正しく使うためには、規則正しい生活を心掛け、食事は1日3回とるようにしましょう。

2 薬の正しい使用方法

(1) 錠剤・カプセル剤・顆粒(かりゅう)剤・粉薬

ア コップ1杯程度の水と一緒に服用を

薬を水なしや少ない水で服用すると、食道に引っかかり、そこで溶けて食道炎や潰瘍を起こすことがあります。また、寝たまま服用すると、長い間、喉や食道にとどまり、同じような状態が起こることがあります。寝たきりの方でしたら、上半身だけを起こして服用させてあげてください。

ただし、水なしでも服用できる薬もあります。狭心症の舌下錠や最近開発された口腔内崩壊錠などで、前者は唾液で溶かして口腔粘膜から吸収、後者は唾液で錠剤を崩壊して服用できるようにになっています。

イ かまずに服用を

錠剤や顆粒剤をかみ砕いたり、カプセルをはずして服用しないでください。錠剤やカプセル、顆粒の中には、胃で溶けずに腸に達して初めて溶けるように工夫されたものや、薬の効果を持続させるために徐々に溶けて成分が出てくるように工夫されたものがあるからです。どうしても、そのまま飲めない場合は、同一成分で剤型の違うものや、同じような効果のある別の薬もありますので、医師又は薬剤師に相談してください。

(2) 水薬

水薬を服用する時は、薬瓶に直接口をつけないでください。その都度、コップか小分け用のカップに1回分を取って服用してください。



(3) 点眼薬

まず、手をきれいに洗い、容器の先が直接目に触れないように注意してください。上を向いて下まぶたを下に引き、滴下します。点眼後は、まぶたを閉じ、しばらくまばたきをせず目をつぶっててください。

(4) 坐剤（ざざい）

坐剤を挿入する前に手をきれいに洗ってから包装をはずし、ティッシュペーパーなどで坐剤の底をつかみ、とがった方から挿入してください。挿入後しばらくの間、肛門を押さえてください。

3 薬についての諸注意

(1) 別の病気にかかった時

別の病気にかかって他の病院・診療所や医師にかかる時は、現在使用している薬や「お薬手帳」を必ず見せてください。薬の重複や相互作用、副作用を避けるために重要です。

(2) 薬を他の人にあげない

病院・診療所で処方される薬は、症状に合わせて出されています。同じ病気だからといって家族や知人にあげないでください。

(3) 子供の手の届かない所に

子供と大人とでは、薬の効き方や量が全く違います。大人の薬を子供が服用すると、大変なことになる可能性があります。子供の手の届く所には絶対に保管しないでください。

(4) 薬の量、回数を変えないで！

薬の量や回数は、その症状に合わせて決められています。医師からの指示がない限り、勝手に調節しないでください。勝手な調節は、効かなかったり、副作用の発現の原因につながります。正しく指示どおりに使用してください。

(5) 自動車の運転など

人によって個人差がありますが、薬の中には眠気を催すものがあります。また、めまいやふらつきなどを起こす薬もありますので、どうしても自動車の運転や危険を伴う機械作業、高所での作業などを行う方は、医師又は薬剤師に相談してください。

(6) 薬の紛失に注意

紛失すると自分の飲む薬がなくなるばかりでなく、他の人が服用すると大変危険です。また、悪用される場合もあり得ます。紛失には、十分気をつけてください。

4 その他

一包装包装について

1回に服用する薬を1袋に包装することです。薬が余ったり、足りなくなったりと、きちっと服用できない方や、PTP包装*からうまく取り出せない方に、この包装は有効です。

ただし、湿気やすくなりますので、保管には注意が必要です。薬をもらう時、医師又は薬剤師に相談してください。

※「PTP包装」とは、薬をアルミなどのうすい金属とプラスチックで1錠ずつ分けて包装したもので、錠剤やカプセルの包装としては一番よく使われています。「PTP」は、英語のPress Through Packageの略で、押し出して取り出す包装という意味です。



以上、薬の基礎知識についてお話しましたが、病気と闘うためには、医師から処方された薬を正しく使用することが大切です。正しく使用していても、よくなるようなら、薬を替える必要があるかもしれません。医師には、何でも相談し、自分に最も合った薬を処方してもらい、病気と向き合いましょう。

生活介護事業所等訪問事業について

「この頃、利用者さんの動きが悪くなってきたようだけど」

「介助量が増えてきたけど、今の介助の仕方でもいいのかな」

「食事中の姿勢が気になる」など、生活介護事業所等で、お困りの方はおられませんか？

身体障害者リハビリテーションセンターでは、利用者さんの身体状況に即した対応ができるように、事業所からの御希望に応じて、理学療法士等の専門職員を派遣し、利用者さん個々の身体状況の把握や介助等に関する対応方法などについて助言を行っています。ただし、既にセラピストが配置されている場合は、この限りではありません。

詳細は、当センター相談課地域リハビリテーション推進担当（823-1666）まで、おたずねください。

お知らせ

「地域リハ研究」は、インターネットでも御覧いただけます。

京都市身体障害者リハビリテーションセンターのホームページ

http://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/soshiki/8-1-4-0-0_19.html の

「地域リハビリテーション推進事業」のバーをクリックしてみてください！！

編集・発行 京都市地域リハビリテーション協議会事務局
〒604-8854 京都市中京区壬生仙念町30番地
京都市身体障害者リハビリテーションセンター相談課内
電話 075-823-1666
FAX 075-842-1541