

# リハ イール Y E L L

2  
2017

第6号

## 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

### 第31回テーマ「ユニバーサルデザインとは？」

H28.11.29

～今こそ真のユニバーサルデザインを追求するとき

それはすべての人々がいきいきと豊かに生きるために必要なこと～

第31回交流セミナーには93名の方に参加していただきました。第1部の講演では、花園大学社会福祉学部教授福富昌城氏から、ユニバーサルデザインの本質は多様性の理解と尊重であり、すべての人を排除しない社会システムをつくることにつながっていくとお話していただきました。第2部では、視覚、聴覚、肢体の障害体験を通じて、障害のある人もない人も共に生きる社会について考えていただきました。



からだの動きについての障害体験の様子です。実際にやってみて、気づくことがたくさんあります。

### 第32回テーマ「望む生き方を実現する為に何が必要なのか！～」

H29.1.18

第32回交流セミナーは、1月18日に京都市基幹相談支援センター研修事業と共同で開催しました。二日前に大雪が降りかなり寒い日となりましたが、153名と多くの方に参加していただき、センターの体育館が、この時ばかりはコンサート会場としてとても熱気あふれるものとなりました。様々な困難を乗り越えて、プロの音楽家として活躍されているお二人の歌声に、参加された皆さんの心は強く揺さぶられ、真摯に「夢をあきらめない」「前向きに挑戦する」生き方を貫いてこられたお二人のお話は、私たち自身が生きることの本当の意味を考えさせていただくものとなりました。



ミニコンサートの様子



クロストーク





## 卒業メンバーの暮らし 拝見！

当センターの障害者支援施設で、高次脳機能障害のある方の訓練を開始してもうすぐ2年になります。今回は、当センターでの訓練を終えられた後、地域でひとり暮らしをされている方におうちでお話をうかがいました！

今回、お話をしてくださったTさん（年齢はアラフィフ★）は数年前に転倒されて頭部を負傷。急性期病院での手術、回復期の病院でのリハビリを経て、高次脳機能障害に対する訓練のため当センターに入所されました。



ダンディでほがらかなTさん。  
キッチンに立ってもらいました。



Tさーん、こんにちは！  
わー♥♥ ディ●ニーのキャラクターで統一されていて、とってもかわいいインテリアのお部屋！そして、きれいにされていますね。  
センターを退所されて、こちらでの生活はいかがですか？

ずにエアコンとこたつで暖を取っているよ。



火の元の管理はとても気になるところですよね…。



ここでひとり暮らしを始めて10か月になるかな。このマンションでは、ゴミも玄関先に出しておいたら管理人さんが集めてくれるので、出しそびれることもないよ。

入浴はシャワーで済ますけれど、部屋のユニットバスは浴槽の高さが高いので、いつも気をつけてまぐようにしているんだ。



外出前にチェックできるように、小さいホワイトボードを玄関ドアに取り付けて確認事項を書いたんだ！いつも目に入るからね。



なにになに…？ホントだ！  
「コタツ電源 | H電源  
消しましたか！？」

って書いていますね！（結構年季が入っていて、消えかかっていますが）ちょうど目の高さにボードがありますね。

ひとり暮らしをしていて、なにか困ったことはなかったですか？



ケガをされる前は、調理師として働いておられたTさん。食事はどうされているんですか？



食事は自炊したり、近所のスーパーに惣菜を買いに行っているよ。  
得意料理はチャーハンとかパスタとか…。（さすが料理人!!）火事の心配があるので、ガスではなく、IHのコンロを使っているよ。ストーブも使わ



先日、市内の友人の家に行こうと思って歩いていたら道に迷ってしまい、本当に泣きそうになったことがあったな。どうしたらいいのかわからなくなって、思わず遠方に住む父に「高次脳機能障害が残っている」と電話をか



けて相談したよ。  
普段暮らす中では、特に困ったこと  
とは思いつかないね。



10カ月で生活のペースがつかめた  
んですね！

普段はどんなことをされていますか？



週に5日、就労移行支援事業所に通  
所して、カフェで働いているん  
だ。看板出し等の開店準備から調理、  
食器洗い、注文受け等…とても忙しいよ。  
段差もあるけれど、料理を  
持っているから杖が使えなくて…。  
健常者と同じにやろうと頑張ると、  
すごく疲れる…。



それは大変ですね。ストレスも疲  
れもたまるでしょう。休日はどう過  
ごしていますか？



体力をつけるために休日にも歩くよ  
うにしているよ。少し遠くの寺社を  
参詣したり…。ストレス発散は、奮  
発しておいしいものを食べる!!おス  
メは京都駅のカフェのパンケーキだ  
ね。そして駅ビルの屋上から景色を  
眺めると気分がスカッとする(笑)



上手にストレスも発散しておられま  
すね(笑)

ところで、Tさんはセンターの訓練  
を1年3カ月頑張って続けておられま  
したが、どんなプログラムが今の生活に  
役立っていますか？

地域ガエルの  
卒業メンバーの暮らし 拝見！



認知リハは役に立っているなあ。かな  
拾いやタングラム(パズル)とか…。僕  
は左半側空間無視があって左側にぶつかり  
やすいんだけど、注意力がついたよう  
に感じるよ。

そして体育館での運動系プログラムも  
頑張ってたよ！周回歩行や卓球バ  
レー等で体力がついて、からだの動きも  
良くなったね。

また、ひとりだと気持ちが折れそうな  
時も、「必ず良くなるよ」「職場復帰目  
指して頑張ろう！」と他の利用者の方と  
励まし合えたのも良かったな。



最後に…

今さらですが、入所中は食事も作ら  
なくていいですし、おうちで過ごすよ  
うになり、手間のかかることや大変な  
ことが増えませんでしたか？



確かに入所の時の方がラクだったけど、  
今は「自分で生活している」と実感でき  
る。何でも自分で決めることができるから。  
寝る時間も、食べるものも。

入院や入所している時は、社会から切り  
離されているように感じていたけれど、  
10カ月前にこの部屋で生活し始めて「社  
会に戻ってきた！」と感じたんだ。

転倒して救急搬送されて、意識が回復  
したときは全く動けず、生きる力がな  
かった。でも、いろんな苦しい状況の人  
がリハビリを頑張っているのを見て、自  
分もきついリハビリを頑張ったら徐々に  
歩けるようになり、生きる力が湧いてき  
た。それでも、どうやって暮らしていけ  
るのか、いつ戻れるのかと不安だった。  
今は、信じてやってきたのが良かったと  
思っているよ。

### <地域ガエルのココが知りたい！> だれが利用できるの？

★当センターの障害者支援施設では、高次脳機能障害のある方を対象に訓練をおこなっています。ご自宅からの通所が困難な方等には、入所支援サービスも提供しています。また、同障害のある方を対象としたショートステイ事業も、空床利用でおこなっています。





## これからの催し



結構むずかしいのよ、棒反応…

### からだの動きに障害のある方の 春の体力測定会&からだの相談会

**【事前申込制】**

普段はなかなか測定できない棒反応や6分間歩行など、今のご自身の体力などを知っていただくチャンスです。体力測定の後からだの相談会では、骨密度や体脂肪率の測定や、医師、理学療法士、管理栄養士などの専門職が、普段気になっていることのみさまざまご相談をお伺いします。ご自身の体力を把握して維持することは大切です！是非、この機会にご参加ください。

日時：平成29年2月21日（火） 13:30～15:30  
3月15日（水） 13:30～15:30  
場所：当センター3階 体育館  
定員：各回とも20名（先着順）  
費用：無料



### 電動車椅子講習会【事前申込制】

京都府警察本部交通安全教育センターから交通ルールや事故防止の注意点を学んでいただいた後、電動車椅子の種類や正しい操作方法の話と実際に乗車していただきます。センターの体育館に巨大なスロープや段差・交差点等を設置し、実体験していただきます。

いろいろなタイプの電動車椅子の乗車体験もできます。専門の職員にアドバイスを受けられる機会は他にはありません！電動車椅子の安全な利用のためにも、ぜひこの機会をお見逃しなく。

日時：平成29年3月7日（火） 13:30～16:00  
場所：当センター3階 体育館  
定員：20名（先着順）  
費用：無料



緊張のスロープ体験も職員のアドバイスで安心♪



### 高次脳機能障害セミナー「高次脳機能障害と発達障害」【事前申込制】

講師の橋本圭司先生は高次脳機能障害だけでなく、身体障害の重度の子どもへの運動や感覚のサポート、知的発達がゆっくりな子どもへの自立支援など、子どもたちの発達すべてにかかわる支援をされています。この講演会では高次脳機能障害と発達障害について、周囲ができること、発達を支えこどもを伸ばす接し方等をお話していただきます。

日時：平成29年3月26日（日） 13:30～16:30  
場所：ウィングス京都  
定員：240名（事前申込必要、多数抽選制）  
費用：無料

★講演会に関する詳細については、別紙チラシ  
又はホームページをご覧ください★



**★編集後記★** 今回の特集では、当センターで訓練を終えられた方にお話をうかがいました。地域のいろいろな人と関わりながら、毎日の生活の中でできることをコツコツと積み重ね、その中で楽しみを見つけつつ、目標に向かってエネルギーに過ごされていました。

「だって自分で全部決められるから。」地域での生活を振り返り、彼はサラッと言いました。そう、訓練を開始した時よりも、1つでも多く「自分の思いでできること、決定できること」を増やし、その人らしい過ごし方ができるよう、ご利用者の方に寄り添い考えていきます。

【リハエール】第6号 2017年2月発行  
発行 京都市地域リハビリテーション推進センター  
〒604-8854 京都市中京区壬生仙念町30番地  
電話 075(823)1650(代表)  
FAX 075(842)1545  
Eメール rehabili@city.kyoto.lg.jp

京都市印刷物 第285045号

京都市地域リハ