

	SSKP
	発行 全国脊髄損傷者連合会 神奈川県支部 〒246-0006 横浜市瀬谷区上瀬谷町26-28 電話 045-922-6324
	編集人 山崎昇

ホームページ <http://www.max.hi-ho.ne.jp/yawaragi/>
 メールアドレス yawaragi@max.hi-ho.ne.jp



それぞれの
障害に合わ
せてチャレ
ンジしよう

支部総会后に
スポーツ吹き
矢大会を開催

身近にスポーツの楽しさを体感しよう！ スポーツ吹き矢で体調管理。

(社)全国脊髄損傷者連合会 2
第10回総会 熊本県大会開催報告	
第33回 神奈川県支部 3
総会報告 支部長 山崎 昇	
第34回関東甲信ブロック会議 4
長野県大会 無事終了 ブロック長 路川 十九夫	
車いすとクッションで 5
二次障害を防ぐシーティング	
川崎協会 澤藤 充教	

●健康セミナー 8
あなたの食生活を診断します 女性部長 赤城喜久代	
指1本でらくらく運転 10
ジョイスティック車の試乗会	
横浜港クルージングと 11
中華街での食事会 横浜協会 新田 輝一	
会員動向 11

（社）全国脊髄損傷者連合会 第10回総会 熊本県大会開催報告

神奈川県支部支部長 山崎 昇

開催日 6月10日～12日
会場 ホテルグランヴィア広島

今年度総会は、6月2日～3日にかけて、熊本市全日空ホテルニュースカイで開催されました。

全国45支部のうち出席28支部、委任支部16支部、総勢109名の支部役員、及び家族、付添者等が出席して開催されました。

神奈川県支部からは山崎、路川（今年度より関東甲信ブロック長）、本部役員 妻屋、赤城の各氏が出席いたしました。

例年どおり総会前日15時より17時30分まで、代表者会議も開かれました。

総会は、議長団に開催支部熊本県支部、次回開催支部青森県支部から選出され、議案審議が行われました。

第1号議案、平成22年度事業、2号議案、22年度決算報告、3号議案、23年度事業計画、4号議案、23年度予算案、5号議案、役員改正案が審議させ、承認されました。

6号議案は、社団法人より、公益法人への移行問題で、

定款変更への質疑応答が行われ、審議後挙手により採決され、賛成過半数以上により採択されました。

7号議案は、24年度全国総会開催について青森県支部より24年6月2日、青森市内の「ホテル青森」で開催される事が報告されました。

最後に熊本県支部より決議文、大会スローガンが朗読され、採択されました。午後5時で第10回総会熊本大会が終了いたしました。

途中、特別講演として、「障がい者制度改革推進会議の最新の動向」について障がい者制度改革推進室室長 東俊裕氏の

制度改革推進会議

でまとめられた経緯の説明

の講演後、一般の方

を含めた質疑応答

がなされ、関心が高

い話題だったためか、活気あふれる内容でした。



全国脊髄損傷者連合会

第33回神奈川県支部総会 報告

神奈川県支部支部長 山崎 昇

日時 平成23年6月19日（日）
会場 フォーラム246

資格審査報告（23年4月1日現在）

会員総数 112名

総会出席者 14名 委任状提出者 45名

会則第10条2項による総会成立の定足数 57名

支部長あいさつに始まり、第33回支部総会が伊勢原市フォーラム246、3階会議室で開催されました。議長団選出で川崎協会の田辺さんが推薦され、第1号議案から第6号議案まで報告審議され、承認されました。

事業報告では、支部発足30周年記念事業のニッソ自動車工業、湘南鴨宮自動車学校の協力による、「ジョイスティック車試乗体験会」の開催、講師に栄養管理士田村須美子氏を招いてのセミナー「あなたの食生活を診断します」の開催、(社)全国脊髄損傷者連合会の公益法人移行への支部としての対応協議、神奈川県総合リハビリテーションセンター再整備に関する県病院事業課との話し合いなど年間活動の報告がされました。

23年度活動方針では、前年度同様の事業ですが、支部、各協会、力を合わせ、より充実した支部活動を行うことを確認し、終了いたしました。



（社）全脊連

第34回関東甲信 ブロック会議

長野県大会

無事終了

ブロック長 路川 十九夫

平成23年10月1日、長野県松代ロイヤルホテル会議室にて第34回関東甲信ブロック大会が、9支部出席して開催されました。

午後1時より開始、司会進行の長野県支部より挨拶、次に東日本大震災被害者、関係者へ黙とうを捧げ、長野県支部長の挨拶、前ブロック長の挨拶、そして今回から新ブロック長をひき受ける事になりました私、路川の挨拶と進行し、各支部出席者の紹介、そして議事が始まりました。

各支部長より支部活動の報告、活

動計画の報告がありました。

行事として、その土地の風物誌であるブドウ狩り、ミカン狩り、柿狩り、バーベキュー等さまざまな行事を開催し、会員相互の交流を深め、スポーツ分野ではほとんどの支部で、グラウンドゴルフ、吹き矢に取り組んでいる様でした。

しかし、どの支部でも高齢化に伴い、参加する会員が減少している傾向が全体的に伺えました。

またピアサポート事業は充実している支部もあり実施体制が確立されているようでした。

提案事項も活発に意見が飛び交い、議事は進行されました。

現在問題になっている公益社団法人移行については、各支部厳しい課題があり専門家に相談し経理的な面での困難があり、なかなか結論が出せないのが現実でした。この件については本部で臨時総会を開き再検討を予定しています。

会議終了後は恒例の懇親会、アルコールも入り和やかな雰囲気になりました。

今回、ブロック会議は公益移行の問題を抱え、私的にはこの大変な時期にブロック長をひき受けてしまいう責任の重さを感じますが、全脊連存続のために、少しでも力になれるよう、前進しようと思ったブロック会議でした。



車いすとクッションで 二次障害を防ぐシーティング…

川崎協会主催 医療セミナー 開催

川崎協会 澤藤 充教

平成22年11月23日（祝）に川崎協会主催の研修会「車いすとクッションで二次障害を防ぐシーティング」が川崎市国際交流センターにて開催されました。

「受傷して何年も経過していて、もう車いすのことは十分に知っている！」という当事者の方や、「脊髄損傷の患者さんに、どのような車いす用マットを選べば良いのだろうか」といった専門職の方まで、50人を超える関係者で会場がいっぱいになりました。

今回は、あまり耳にしたことがないかもしれませんが、「シーティング・フィッティング・マスター」というドイツの資格を持ち、ご自身も脊髄損傷者で車いす使用者のアビリティーズケアネット(株)の佐野俊也氏を講師にお迎えしました。

二次障害を防ぐための、車いすとクッションを活用したシーティングの処方と適用というところで、用具選ぴと姿勢についてから話が始まりました。

会場には持ち込んでいただいた車いすとクッションが並べられ、まず

は車いすについて一台一台、使用者の障害特性と車いすの特徴について説明が行われました。

大切なのは、その方の障害ニーズ、障害の過程等に応じ、座面の幅や奥行き、背もたれの高さ、肘掛けの高さ、足台の高さを「人それぞれに合わせる」ということだそうです。また、障害が固定化されていない場合など、後々の状況に対応できるように、なるべくいろいろな部分が調整できるような車いすを選択するのが良いそうです。

次にシーティングの話です。

座位時の姿勢保持と除圧

座位時の姿勢保持の基本

90度ルール

特に尾骨部に褥瘡が発生する高齢者や、身体に変形や拘縮があるため姿勢がずれ、尾骨部に体重が集中しやすい。臀部の圧分散をはかるために、大腿はかる90度ルールの姿勢保持が重要。

プッシュアップ

臀部の虚血を防ぐために、こまめに腰を浮かせる。

しかし、プッシュアップは有効？

高齢者の3大不良姿勢について考える。

◆ 仙骨座り（ずっこけ座り）

骨盤が後ろへ傾き、臀部が前方へずれた姿勢。



◆ 側彎（片麻痺・筋力低下などの体幹の傾き）

側彎とは、背骨が左右に曲がり変形してしまう。片麻痺などによる体幹の傾きも体幹全体が麻痺側に傾き、骨盤自体も左右で高さが異なっている場合。



◆ 円背

脊椎の圧迫骨折をおこし、背中が曲がり丸くなった状態で、内臓に影響を与えます。特に胃腸障害（胃酸が食道の方に逆流する食道炎）が見られることがある



不良姿勢については骨盤の位置を整えるだけでも姿勢の崩れを減少させることも可能だが、時間が経つにつれ、徐々に崩れてくるケースが多い。そこで、座面の角度や背もたれの張り調整、座面の張り調整、アームレスト高（肘掛の高さ調整）、座幅調整、足台の高さ調整が容易にできる車いすの選定とまた個々の体幹保持機能を補正できるクッションを使用することにより、より良い矯正と改善を見込めることもできる。

体の変形や拘縮などにより、不良姿勢（骨盤自体が後傾してきて前ずれ状態）になってしまったり、尾骨の部分に体重が集中しやすくなり、これが褥瘡などにつながるそうです。この状態を少しずつ改善し、座位時の姿勢保持と除圧を行うため、足首・膝・腰を直角に保つ「90度ルール」という姿勢があるそうです。

また、「仙骨座り」、「側湾」、「円背」を「3大不良姿勢」と言うそうですが、これを防ぐために最近では

座面や背もたれがマジック式になっていて、張り具合を調整できる車いすも増えているとのことでした。

続いて、脊髄損傷の人ならリハビリテーションの時に絶対に言われた「プッシュアップ」の話となりましたが、4年前のアメリカ褥瘡学会で、「プッシュアップ」が除圧という点から、あまり意味のないという位置付けになったそうです。

では「プッシュアップ」の他にどういった動作を行えば良いかということになりますが、例えば「テーブルに近付いて前方へ倒れるような状態」や「何か下の物を取るような動作を行う」、また頸損の人の場合は「ハンドルの部分に引っかけて体を反り返す」など、日常動作の中に腰を浮かせ除圧ができる動きを入れることが重要だそうです。

座面の高さとか座面の角度、車軸の位置変更、背もたれの高さ調整、肘掛けの高さ調整など、さまざまな調整が行えるモジュラー型車いすとクッションを活用し、身体状況の改善・維持等を行う方法もあるそうですが、若干手間がかかってしまった

り、車体が重たかったりという弱点もあり、自身の生活環境に合わせて選択する必要があるとのことでした。

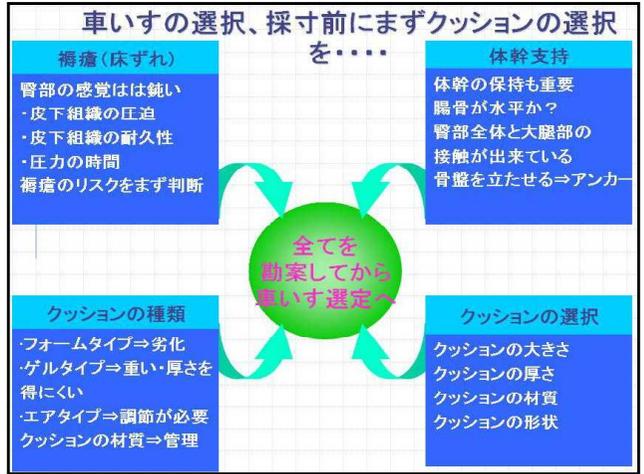
その後に褥瘡の話となりました。当日参加した脊髄損傷の当事者はベテランばかりだったので、褥瘡の発生源や発症部位等、また予防と対応についての話は、改めて確認する機会になったのではないのでしょうか。

予防道具として当然のことながらクッションがあげられました。体幹等のバランスや褥瘡のつき易さ、褥瘡経験を含めた身体的状況、車いすの使用状況や介護環境等の生活スタイルを十分に検討材料とし、まずクッションを選択したうえで車いすを選ぶことが良いという、今まで私たちが考えてきたものとは違う視点からの話がありました。

また、会場に持ってきてくださった各種クッションの特徴を説明してくださいましたが、どれも一長一短な点があるので、購入の際には必ずデモをさせてもらうのが良いそうです。

今回の話を聞いて、シーティングによって座位をしっかりと安定させ、安楽な姿勢の対処、持続性、合理的な姿勢の保持にもつなげ、またより適合したクッション選び、車いすの調整等を行うことによって、褥瘡

当日、会場に座圧計を設置してくださったので、希望者が座圧を測定しましたが、どんな結果が出たのでしょうか。ぜひ褥瘡予防のために役立てていただきたいと思います。



講師の佐野さんを始め、機材等搬入のため、アビリティーズケアネット(株)のスタッフの皆さんにも多大なるご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

瘡や円背等さまざまな二次障害の改善、予防、対処ができるということをし、改めて認識することができました。

▲座圧計で自分の特性を確認した

▶講師の佐野さんの話に聞き入っていた



●健康セミナー

あなたの食生活を

診断します

“写真バイキング”で盛り上がる

女性部長 赤城 喜久代

支部では2回目の講演となりましたが、話しが面白く皆さんの心をぎゅっとつかんでしまうのが上手な、管理栄養士の田村須美子先生に講演をしていただきました。

皆さんが普段何気なく食べている食事はどうか、栄養は足りているのか、それとも取りすぎているのか、バランスはどうか等を細かく分析して診断してもらい、今後の食生活に役立ててもらいたいということで企画しました。しかし、ただ講演を聴くだけなら面白くないので、今回は「写真バイキング」をしてもらい、先生と一緒に楽しみながら講演を聴くことにしました。きっと楽しんでもらえた事と思います。

今、私たちは食べ物に関しては何不自由のない環境にあり、それゆえ飽食の時代とも言われ生活習慣病の人が多いのも事実です。食べると共に運動が出来ればいいのですが、あまり運動の出来ない我々車いすにとつて食生活は非常に大事です。毎日、いかにバランスよくカロリーオーバーしない食事をするか、結構それは大変なことでもあります。一言でいえばちゃんと食事し、規則正しい生活をしていけば、あまり病気にはならないのではないかと思います。なぜならば、やせていても肝臓などが悪く、中性脂肪等が高いという人がいる一方、逆に太っていても血液検査などは全て正常という人もいます。そのやせた人の食生活を聞いてみると、ちゃんとした食事をしていないということが伺われます。例えば、夜は疲れたからと、お菓子を食事代わりに済ませるとかカップラーメンをよく食べるとか等々です。やはりいかに食生活が重要か、そういう意味でもプロに診断してもらうのはいい試みだと思えます。

本物のバイキングはなかなか出来ないもので、この日は料理を写真に写したものを並べて、写真でバイキングとしました。机の上にはご飯やパン、ほう

れん草のおひたしや酢の物、メインでは鮭のムニエルや秋刀魚の塩焼きやトンカツ、それにデザートやビールなど数十種類の料理がいろいろと並べられています。

その中からまず4人づつ出て行き、好きなもの・食べたいものをとつてもらう写真バイキングをし、それが終わると写真の裏にかかれたカロリーの計算を皆でする。それからバランスなどを考えて先生が評価してくれる、とこういう段取りで進んでいきました。

例えばAさんの例ですが、ご飯と秋



写真の料理もおもしろそうです

刀魚の塩焼き、ウインナー炒めに野菜の添え物、それと小松菜のおひたしという具合。これをカロリー計算すると、ご飯が160キロカロリー、秋刀魚の塩焼きが245キロカロリー、野菜付ウインナーは油で炒めてあり、250キロカロリー、それと小松菜のおひたしが60キロカロリー。これを全部足すと715キロカロリーとなる。

さて、先生の診断によると、この方は太りたくないということ。それならば大体一日1500キロカロリーを目標にすると。そうすると、1食が500キロカロリーとなり、この場合は少しオーバーなので、後200キロカロリーくらい減らすと良いでしょうということでした。

もう一人Bさんの場合ですが、おかゆ、コロッケ、卵焼き、ポテトサラダを取りました。計算するとおかゆが142キロカロリー、コロッケが316キロカロリー、卵焼きが157キロカロリー、ポテトサラダが185キロカロリー、合計が800キロカロリーになります。この方は料理を取ってはみましたが、おかずを全部食べきれないという事なので、コロッケと卵焼きとポテトサラダをそれぞれ半分づつに減ら

すと、合計が462キロカロリー。この分だと1日の摂取カロリーが1400キロカロリーくらいなので、今のままの体型を維持したいのであれば、ちよどいのではということでした。このように、自分がやせたいのかそれとも今の体型を維持しつつ、バランスの良い食事をしたのかによっても食事の仕方は変わってきます。例えば、お酒が好きな人はお酒もカロリーに入るので、カロリーオーバーをせざるにしようと栄養をとりつつ、尚且つバランスの良い食生活をしなければなりません



軽妙な話術でなごませる田村講師

が、なかなかそれは難しいことのようにです。当たり前のことかもしれないませんが、お酒ではなくあくまでも食事を主体に考え、お酒は刺身のつまのような、ほんの少しにとどめておくことが大事なようです。3食をきちんと取り、朝からの快便を心がけること、そして臭くないおならはどんどん出しましょうということでした。

よく健康で長生きといいますが、長生きも健康でないとつまらないものです。それには好き嫌がなくバランスの良い食事を取り、規則正しい生活をするように心がける。

快眠と快便も大事な要素です。そのためには緑黄色野菜を毎日取るようにしなくてはなりません。我々車いす者にとって、快便というのもまた大変なことですが、経験上やはり野菜をたくさん取ることが快便にもつながると思います。

たとえ車いすであっても、車いす人生を楽しく過ごしている人はたくさんいます。小さなことにくよくよせず、おおらかに一日を過ごすようにするのもいいのではないのでしょうか。

「たとえ1食されど1食」です。食事を大切にしましょう!!

指1本でらくらく運転!?

ジョイスティック車の試乗会

県支部30周年記念事業として開催したこの試乗会。湘南鴨宮自動車学校の協力を得て、教習コースで開催した。重度障害者の移動問題を含め、車いすに乗ったまま運転できる近未来カーの出現となるか、期待が盛り上がった試乗会となりました。

この装置を開発したのが、障害者用の改造に長年取り組んできたニッシン自動車工業です。

今回のジョイスティック車は、「第3の重度障害の装置」と言われます。

第1とは、手で、自分で乗り降りができ、車いすも自分で収納ができること、を指します。

第2とは、車いすを自力で収納できない人たちで、「収納ボックス」等を屋根に作ったりして走行します。

第3というのが、今回の“ジョイスティック”で車いすにのったまま運転できるようになることです。

重度障害の人が、いろいろと運転できないのかということ、欧米から車が入ってきていますが、なかなか普及

していないのが現状です。

そんなことからこの車を造ることになったといえます。大学の研究機関と企業が連携する産学連携支援事業のお世話で、第1号車ができました。これは陸運局で初めて、日本で国産第1号の認可を受けた車です。陸運局で許可を受けてあるので、安心して公道でも乗れるようになっていきます。

約20名の参加者が、初めてジョイスティック車に挑戦しました。初めての経験だけに、急発進、急ブレーキと手こずる様子が見受けられた。

警察庁と3年の長きにわたって交渉し、外国車で「ジョイスティック免許」を保持している渡辺氏も体験した。

「この車、非常に良い仕上がりです。アメリカのジョイスティックよりもむしろ良いでき上がりをしていると思います。今までの車とは、別物だと思っただほうがいい。

一番恐いのはブレーキです。反力がないので、50キロで走っているときと

10キロで走っているときでは、かなり違うので、それを覚えるのに相当時間がかかると思っています。今日も急ブレーキを何回もやっている人を多く見受けました。

車両として認可も取れているし、免許としても制度はできていますので、これからこの車が日本でも普及するといった感じでした。」と感想を述べられていた。

これらの車が多く普及し価格も手ごろになることを願いたい。近未来カーが目の前に登場である。



●横浜協会主催

恒例の

横浜港クルージングと

デナー

中華街での食事会

協会長 新田 輝一

今年も「横浜港クルージング&中華街でデイナー」を行いました。

10月14日(金)空は曇っていました。が、気持ちの良い日でした。しかし、帰路に着くときには雨が降り出していました。

参加者は、クルージング22名、中華街デイナー29名でした。

若い会員や県央協会から電車を乗り継いで参加した会員など、参加者の元気な様子にうれしく思いました。

楽しい懇談のうちに「また来年も会いましょう」と約束しながら盛況な懇親会を終えました。



家族ぐるみで参加する人も年々増えて盛況になります

会 員 動 向

(亡くなられた方)

鈴 木 武 様

平成 23 年 8 月 27 日

謹んでお悔やみ申し上げます