

# 和み

第12号 2009.3

発行;滋賀県立リハビリテーションセンター  
〒524-8524 守山市守山5丁目4-30  
(成人病センター内)

TEL;077-582-8157 FAX;077-582-5726  
HP;http://www.pref.shiga.jp/e/rehabili/

## 『みんなで考えよう健康で暮らし続けるために』

### 県民参画事業『二次障害予防』全体集会

平成21年2月8日(日)に今年度で3回目になる『二次障害予防』全体集会を開催しました。今回は、イオンモール草津をお借りし、約100名の方に参加していただきました。

講演は、大阪河崎リハビリテーション大学 教授 古井 透 先生をお招きし「がんばりすぎではいませんか?」-身体と長〜く、うまく、つきあうために。-と題して行いました。これまで、障害のある当事者やその周囲を取巻く治療者の間に、機能向上と歩行獲得まで歩行能力の維持に重点を置いた取り組みや認識があったが、二次障害を予防する観点からは電動車椅子などを早期に導入することが重要であることがこれまでの研究データの提示も含め述べられました。

パネルディスカッションでは、当事者の立場・支援する側の立場で4人の方からの取り組みをお話頂いた。障害のある当事者への自己の作業・生活場面の行動パターンや取り組み姿勢の再確認と、当事者の取り組みを含め、特に支援する側からの動きを紹介できたことは、これまでの流れから微細であるが会としても一歩進めたのではないかと考えています。

障害の軽重に関わらず、誤った形での『がんばりすぎ』に留意し、その人に応じたライフスタイルで社会に長くかかわりを持てるようにしていく。それは決して消極的に生きるのではなく、生活・人生を長く楽しむために、『二次障害』への理解を深め、健康を意識し、体調に異変を感じたら早急に環境を見直し、医療機関への受診を!またそうできる滋賀県をみんなで築けるよう、実現へ向けさらに一歩動き出しましょう!というメッセージを送らせていただきました。

(リハビリテーションセンター所長 藤原 誠)



## 「食べ物が詰まる・むせる」とは

食事の際、会話に夢中になっていたら、食べ物がむせたことはありませんか?

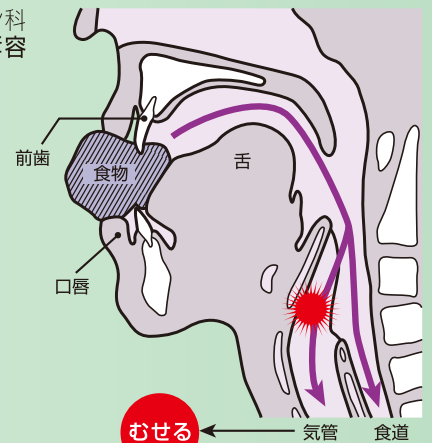
ヒトが二本足で生活するようになった時に、のどの構造も徐々に進化し、言葉を発するのに適した構造になりました。しかし、同時にむせやすい構造にもなりました。食べ物を飲み込むこと(嚥下)に使用する場所や筋肉は、発声や呼吸に関与しており、ふだんはうまく使い分けをしています。嚥下に関する場所は口・のど(咽頭)・食道ですが、すぐそばに、呼吸や発話に関する空気の通り道の喉頭があります。図を参照してください。「むせ」は、気

管の方に食べ物が入り起こります。私たちは、嚥下を行うとき、鼻と喉頭の方に食べ物が間違っ進入らないような工夫を自然にしています。

加齢とともにむせやすくなり、脳卒中などの病気で「むせ」の症状がでることがあります。以下のようなことが見られる方は、嚥下障害の可能性もありますので、かかりつけの医師やリハビリテーション科医師に一度ご相談ください。



滋賀県立成人病センター  
リハビリテーション科  
中馬 孝容



- 1 食事の内容が変わってきた(パサパサしたものを避けるようになった)。
- 2 食事中、食後に咳が多くなった。
- 3 食事中、食後にがらがらとした声になる。
- 4 食事時間が長くなった。
- 5 食後に疲れやすくなった。
- 6 食べ物がいつまでも口の中にある、嘔吐しやすい。
- 7 最近、体重が減ってきた。



# 滋賀県立障害者福祉センター

今回は、草津市にある「滋賀県立障害者福祉センター」に取材に行ってきました。

### Q1 障害者福祉センターは、どのような人が利用できるのですか？

**A** 障害のある方は無料で利用できます。障害のない方は、すいていけば有料で利用できます。ただし、イベントや予約でいっぱいの場合もあるので、あらかじめお問い合わせください。

### Q2 初めて利用したいときはどうすればいいですか？

**A** 初めてご利用になるときは、障害者手帳を持参してください。利用者カードを発行します。内部疾患・てんかん発作等のある方は主治医の意見書(センター様あり)を提出していただく必要があります。

### Q3 障害のある方がセンターを利用する場合どのようなお手伝いをしてもらえますか？

**A** 基本的に着替えや車いすの乗り換えなどは各個人にお願いしています。必要な方はあらかじめヘルパーさんなどと一緒に来所してください。

### Q4 どのような内容がありますか？

**A** 施設としては、室内温水プール、体育館、トレーニング室などがありますが、中でもプールが人気です。一人ではちょっと…という方のために、指導員や理学療法士と一緒に入れる事業もあります。その他、夏まつりや囲碁大会などのイベントやスポーツ・文化教室なども開催しています。

(あつみST)



岩田さん 小野さん

## ♪ちょこっと知っとこ♪ UID (ユニバーサルデザイン)

### らくらくホン

近年老若男女を問わず、急速に普及したものに携帯電話があります。今回、高齢者に多く使用されている「らくらくホン」を紹介します。

らくらくホンは機器操作に不慣れな方や困難な方に使用していただくため、ボタンデザインや画面表示に配慮がされています。ボタンは間隔を十分にとり、見やすく、またボタンが突起しており指先で位置が判別できます。画面や文字は大きく、文字と背景のコントラストを高めに調整し、視認性が向上するように考えられています。光で知らせたり、ワンタッチダイヤルで簡単に入力できるようにも考えられています。また、音声で操作を教えてくれる「音声読み上げ」機能も備えており、さまざまな感覚を利用し操作できるようになっております。

(はたOT)



## 滋賀県立障害者福祉センター事業予定(4・5月)

- 4月26日(日) 12:00~16:30 将棋・オセロの集い
- 4月18日(土) 5月16日(土) サタデースポーツ  
エアロピクス
- 4月25日(土) 5月23日(土) アクアピクス

詳しくは

### 滋賀県立障害者福祉センター

〒525-0072

滋賀県草津市笠山8-5-130

電話:077-564-7327 FAX:077-564-7641

URL <http://www.shiga-hukushi-center.com/>

## ♪ちょこっと広場♪

西7病棟では、患者さんにとって病棟生活の充実、心身の活性化、退院後の余暇生活の開発を目的として週に1度「よかさろん」という名前でレクリエーション活動を行っています。

毎週異なるプログラムを用意し、参加を呼びかけています。今回は、その中でも好評を得ている調理活動を紹介したいと思います。

この日は、ホットケーキミックスとあんこを使い、たこ焼き器で焼く、その名も「あんこ丸」というおやつを作りました。

当日の参加者においては、ベテランの主婦から料理は全くという素人の方まで多く参加頂きました。楽しい時間を過ごし最後はみなでおいしくいただきました。

(W7ケアワーカー一同)



## 滋賀のちょっとリハビリご案内

日時・場所	タイトル・内容
平成21年4月12日(日) 14時~16時 滋賀医科大学医学部 臨床講義棟 臨床講義室3	<b>第1回滋賀県脳卒中市民公開講座</b> テーマ「脳卒中の予防」 問合せ先:日本脳卒中協会滋賀県支部 電話:077-548-2257 FAX:077-548-2531
平成21年6月21日(日) 10:10~11:40 びわ湖ホール中ホール	<b>第42回全国肢体不自由児・者父母の会連合会 全国大会IN滋賀</b> 「障害のある子どもの自立と共生、そして家族の役割」 講師:大熊由紀子氏(国際医療福祉大学大学院教授) 問合せ先:滋賀県障害児者と父母の会連合会 電話:077-583-6395 FAX:077-514-1702

### 編集後記

今年度「和み」の編集に関わらせて頂き、伝えることの難しさを改めて実感しました。来年度も乞うご期待ください。(みやもと)

センターの近くの公園の寒桜が満開です。あざきれいです。

春が1歩1歩近づいてきてますねー。みなさんのおあめスポーツがあったら教えて下さい。(うめい)