

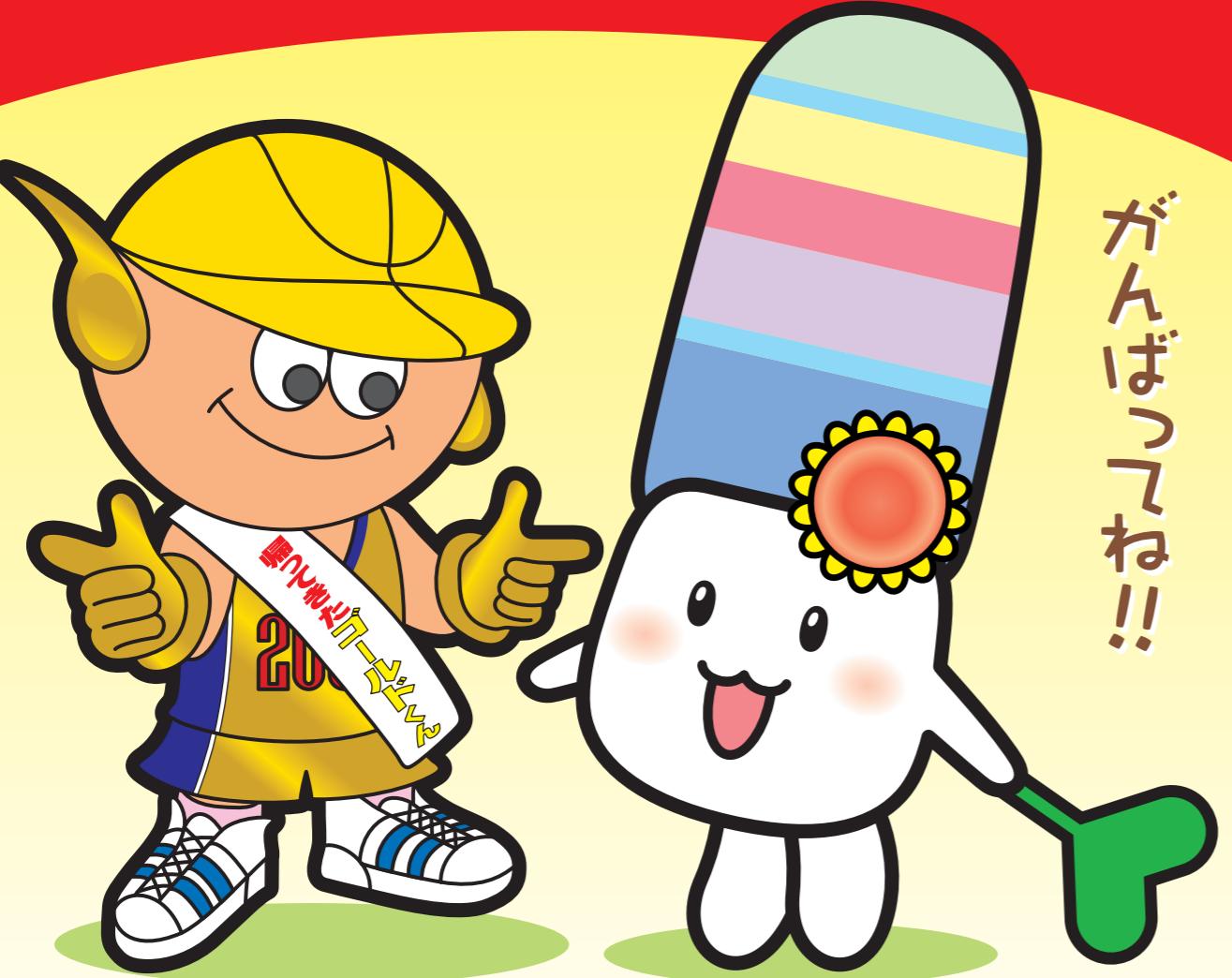
あなたの生活を便利に切替える福祉情報誌

No. 3
2010.秋

キタ-Q

キタ-Q

応援してね!!



巻頭特集

やす子さんのすいっち、オン!

「第8回北九州チャンピオンズカップ国際車椅子バスケットボール大会」と
「障害者スポーツ」…2

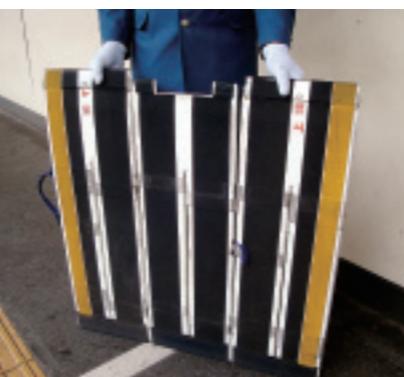
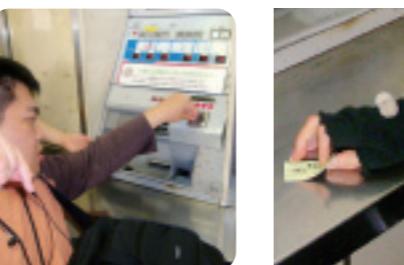
連載 シリーズ介護予防

さらにやってみよう! 「きたきゅう体操」 …10

快適な生活のために

『すこやか住宅』改造事例 その2 …15

福祉用具プラザ北九州
(北九州市立介護実習・普及センター)



福祉用具プラザ北九州では、
障害があつても、高齢になつても、住み慣れた街で
自分らしく生き活きとした生活を送ることを、
さまざまな形で提案しています。
今回のすいっち!キタ-Qの特集は、その提案の一部を
ご紹介し、障害当事者の方からのメッセージをお届けします。

- ★ 障害があつても元気に外出! 社会参加アップ教室
- ★ 片まひだけど大丈夫! 家事力アップ教室
- ★ 目が見えない、見えづらい方のお手伝いをします!
—中途視覚障害者緊急生活訓練事業—



障害があつても 元気に外出! 社会参加アップ教室

福祉用具プラザ北九州では、障害のある方に向けて、公共の交通機関を利用し、外出する「きっかけ」を提供する「社会参加アップ教室」という講座を行っています。今回は、実際に車いすユーザーの方2名に、北九州モノレールを利用して、北九州市小倉南区にあるJRA小倉競馬場まで出かけるメニューを体験していただきました。



なかなか押しづらい…



スロープをホームと車両の間に設置

北九州市・小倉北区の中心部から南に延びる、北九州モノレール。小倉の繁華街と郊外をつなぐモノレールは、今年で25歳。現在、北九州モノレールは全駅にエレベーターを設置する工事を急ピッチで進めているそうです。

「たくさんの方に、このモノレールを利用していただきたいですからね」と笑顔で語るのは、北九州モノレール平和通り駅・駅長の内藤正秋さん。以前の駅は、階段やエスカレーターでしかモノレールの駅やホームまで上がる手段がありませんでしたが、「もっとモノレールを使いたい!」という車いすユーザー、ベビーカーウィー、高齢者からの声が届き、また法律も改正され、エレベーターの設置が次々と始まったということです。

社会参加アップ教室当日。小雨が降る中でのスタートでしたが、モノレールを使っての外出ということで、参加者はワクワクしたような楽しげな表情を浮かべていました。

駅に着き、まずは切符を購入。ところが、券売機が高い台の上にあり、車いすに乗った状態だと手が届かなかったのです。その場にいた駅長の内藤さんも「券売機の高さは、今後の改善課題ですね」。

プラザスタッフが手伝い、無事に切符を購入した後は、エレベーターでホームまで移動します。

モノレールのホームには、「車いす乗降口」があるのを、読者の皆さんにはご存知でしょうか。モノレールの車体の企救丘側から数えて3両目の車両が停止する位置に「車いす乗降口」と、車内3両目前方に車いすユーザー用の広いスペースが設けられています。また、モノレールのホームと車両の間には、段差と溝があるので、乗降するときには、駅員の方が専用のスロープを車両とホームの間に置き、ユーザーの方はその上を通ります。利用する際は、改札口で駅員の方に申し出ていただきます。今回も、駅員の方にご協力いただき、各駅でスムーズな乗降をすることができました。

モノレール競馬場駅に到着した後は、小倉競馬場まで移動します。乗馬センターで馬を見たり、レースコースのそばの芝生まで散歩したりとても楽しい時間を過ごしました。

参加した方からは、「モノレールは使いづらそう、って思っていたけど、意外と整備されていました。今後、もっとモノレールを使って、いろいろな場所に外出してみたいと思います」といった感想をいただきました。

福祉用具プラザ北九州では、今後、バスを使った社会参加アップ教室も企画しています。

障害があつても、街に出て、楽しい時間を過ごす——。

これから行楽シーズンにも入ります。家族や友人、仲間とぜひ「外に出る楽しみ」を満喫できるよう、まずは、「社会参加アップ教室」から始めてみませんか?



乗馬センターを見学



芝生の上をお散歩

社会参加 アップ教室 のご案内



【日程・内容】1回目:平成22年10月22日(金)午前10時から12時まで (※雨天の場合は29日(金)に延期)
【体験メニュー】西鉄バスの乗降体験・ICカード体験
2回目:平成22年11月19日(金)午前10時から午後3時まで (※雨天の場合は26日(金)に延期)
【体験メニュー】西鉄バスに乗って外出してみよう

【定員】3名 【対象者】いずれの回も、脳卒中などの後遺症で、身体の片側にまひのある方。

申し込み・問い合わせ先 福祉用具プラザ北九州 社会参加アップ教室担当者まで
電話 093-522-8721

※体験メニューの内容は
変更になる場合があります。

片まひだけど 大丈夫! 家事力アップ教室

福祉用具プラザ北九州では、「家事力アップ教室」で、日常生活に必要不可欠な「食事を作る」調理と、「身の回りを整える」掃除・洗濯を練習する実習を通して「片手でできる家事」を提案しています。特に、病院を退院したばかりで、これから家事をやっていくのが不安な方や、料理を始めたけど、どうしたらいいかわからない方、片手でも簡単に料理や掃除、洗濯などの家事をする道具や工夫が知りたい方にはおすすめの教室です。



自助具を使って片手で調理



釘付きまな板を使って



みんなで協力して配膳

交通事故でのけがや、脳卒中などの病気によって、体の片側にまひが残ると、日常生活を送ることが、これまでのようにスムーズにいかず、また、以前出来ていたことがやりづらくなり、「どうせ、もう自分は出来ないのだから…」と、何もしたくなくなる方が多くいらっしゃいます。

「片手で調理」「片手で掃除・洗濯」と聞いて、みなさんはどのような事を想像しますか? 片手だと肉なんかすべて切ることができないのでは? りんごの皮むきなんか、出来ないよね……。

家事力アップ教室に参加された方も、最初はそんな思いでいっぱいでした。でも、「自分で料理をもう一度作りたい」「自分の食べたいものを作りたい」「掃除洗濯も自分でやりたい」という気持ちが、参加された方の心の中に、少しずつ芽生えてきました。

「やってみよう!」と思ったときが始めどき。プラザの作業療法士と介護福祉士が、片まひの方の特性を考慮した教室を参加者の方と一緒に作っていくのが、この「家事力アップ教室」です。体にまひがあつても家事をすることは可能です。教室には、同じ悩みを抱えた仲間も参加しています。ご家族、病院のスタッフの方からの問い合わせにもお答えします。まずは、ご連絡ください。

片手で簡単! 家事力アップ 教室のご案内



【内 容】・調理を中心に、掃除・洗濯などの家事を数人のグループで実際に行います。
・福祉用具を使った家事を体験します。・料理の献立を立て、買い物、調理を行います。

【日 程】第1期 9月17日(金)、24日(金)、10月1日(金)、8日(金)、15日(金) の全5回
第2期 平成23年1月25日(火)、2月1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火) の全5回
いずれもおおむね午前10時から12時まで

【定 員】5名 【費 用】無料

【開催場所】北九州市総合保健福祉センター「アシスト21」3階ADL室 (北九州市小倉北区馬借1丁目7番1号)

申し込み・問い合わせ先 福祉用具プラザ北九州 家事力アップ教室担当者まで
電話 093-522-8721

目が見えない、見えづらい 方のお手伝いをします!

一中途視覚障害者緊急生活訓練事業一

北九州市内には、約4100人の視覚障害者が生活しています。

「視覚障害者」とは、まったく目が見えない方(全盲)のことだけではありません。低視覚(ロービジョン)の方も視覚障害者と言います。目の見えづらさは、視力が低くなることによる見えづらさや、視野が狭くなることによる見えづらさなど、さまざまなものがあります。

また、生まれたときから視覚障害のある方と目の病気や怪我、事故などで途中から視覚障害になった方もいらっしゃいます。

このような方たちが、毎年200名ほど、新たに視覚障害者の手帳を取得されています。

中途で視覚障害になられた方を対象に、「中途視覚障害者緊急生活訓練事業」を実施し、対象者の方に役立つ情報提供、訓練、相談を行っています。

訓練の内容は、歩くこと、点字や音声ソフトを使ったパソコン、調理や掃除、その他「訓練受講者のつどいへの参加などです。

歩行訓練士といって、視覚障害者の方の生活訓練を行う訓練士がご自宅に訪問したり、障害当事者の方に福祉用具プラザ北九州に来ていただいたり、交通機関を利用したり、さまざまな場所で訓練を行います。市内全域が訓練場所となります。

今回は、実際に訓練を受けた方の感想と訓練受講生へのインタビューを企画しました。

障害当事者からの熱いメッセージをみなさまにお届けします。



出会い・仲間 大連からの再出発

私が目が見えづらくなったのは、平成20年の1月ごろでした。初めはまだ少し見えていたのですが、医師から「どんどん見えなくなる」と言われ、半年もたたずに、ほとんど見えなくなりました。

そのときに、区役所の福祉職の方から、「日常訓練を受けるところがあるので訓練を受けてみませんか」と言われ、福祉用具プラザ北九州にお世話になることになりました。

最初は歩行訓練からはじめましたが、なかなかうまく歩けずに訓練士の方に大変苦労をかけました。50才を過ぎてからの失明でしたので、とても苦しめています。それからパソコンを習い、まだ目が見えていたころに少しパソコンをしていたのでメールぐらいは打てるようになりました。

パソコン訓練のときに訓練士の方から、「視覚障害者のつどい」という集まりがあるので来てみませんか」と誘われ、参加すると、皆さんとても明るくて、目が見えなくともたくさんの喜びや楽しみ方があるのを

教わり、これから的人生に、とても力になりました。視覚障害者の方で、まだ生活訓練など受けたことがない人は、一度受けてみたら今からの人生が変わるかもしれませんよ!!

私も一からやり直そうと、妻の故郷の中国に行くことにしました。北九州に帰ったときに「イベントカレンダーいきいき」に大連での日常の生活を投稿してみないか、とスタッフの方にいわれ、「大連の風」という題で、2週間に1度載せてもらっています。このように、生活訓練が色々な場面でとても役にたっています。

中途失明はとてもつらいですが、いろいろ教わることはとてもいいことです。皆さんも一度、福祉用具プラザ北九州に行って、スタッフの方に話を聞くだけでも心が休まると思いますよ。



中国・大連での岩本さんご夫妻



少しの勇気が、私を変えた

今年の6月に行われた、「九州視覚特別支援学校の弁論大会」で優勝した妹尾(せお)真由美さん(福岡県立北九州視覚特別支援学校 高等部理療科2年)。

優勝した弁論大会でのタイトルは、「みえないだけやん」。妹尾さんが「みえないだけやん」と思えるようになるまでを、彼女の訓練を受け持った訓練士がインタビューしました。

妹尾: そうですね。優勝したことは、主人もすごく驚いていましたが、とっても喜んでくれました。

—— 今回の弁論の内容に、「便利な福祉用具や歩行訓練、そして明るい仲間たち。二度目の人生が待っていました」とありますが、妹尾さんのメッセージがここに詰まっていますね。

妹尾: たくさんの人との出会いを通じて、視覚障害を受け入れ、自然に笑えるようになった自分がいました。

—— 妹尾さんの二度目の人生がそこからスタートしたんですね。

妹尾: 弁論のテーマでもあります、私は「みえないだけ」なんです。もし、視覚障害が原因で家に閉じこもっている方がいれば、少しだけ勇気を出して、外に出てみてほしいです。たくさんの出会いが待っているはずです。その機会を逃すなんて、もったいないですよ。

—— それでは、最後になりましたが、妹尾さんの今後の目標を教えてください。

妹尾: 鍼灸師を目指して、頑張りたいと思います。そして、私を支えている人達を今以上に大切にしていきたいと思います。



優勝カップと妹尾さん

「中途視覚障害者緊急生活訓練事業」では、視覚障害者のつどいに参加していただけるボランティアの方を募集しています。福祉用具プラザ北九州では、ボランティア養成の「支援者研修会」を開催しています。視覚障害についての知識と、視覚障害者への支援技術を身につけて、一緒に活動しませんか? みなさまのご参加をお待ちしています!



【開催日時】平成22年11月11日(木)・平成23年2月6日(日)
いずれも、午前10時から午後3時まで
【開催場所】北九州市総合保健福祉センター「アシスト21」
【参加費】昼食代600円
申し込み・問い合わせ先 福祉用具プラザ北九州・視覚障害支援グループ
電話 093-522-8721まで



やす子さんのすいっち、オン!

第1回

「第8回北九州チャンピオンズカップ国際車椅子バスケットボール大会」と「障害者スポーツ」

福祉用具プラザ北九州のマスコットキャラクター・やす子さんが、北九州市内の福祉に携わる人にインタビューするシリーズ「やす子さんの すいっち、オン!」

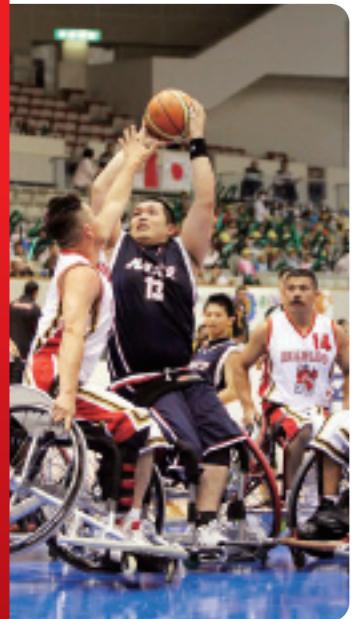
第1回は、10月に開催される「第8回北九州チャンピオンズカップ国際車椅子バスケットボール大会」そして「障害者スポーツ」について、チャンピオンズカップのマスコットキャラクター・ゴールドくんと、北九州市小倉南区にある、北九州市障害者スポーツセンターの職員の方にインタビューしてきました。

世界からクラブチャンピオンチームが集まる、北九州チャンピオンズカップ



いよいよ10月15日から「第8回北九州チャンピオンズカップ国際車椅子バスケットボール大会(以下、車いすバスケ)」が始まりますね!

この「チャンピオンズカップ」って、どんな大会なんですか?



北九州チャンピオンズカップは、車いすバスケの「クラブチーム世界一決定戦」なんだ。世界の地域を4つのゾーンに分けて、それぞれのゾーンのクラブチャンピオンが集まって、3日間の大会で世界一の称号を得るために戦うんだよ。



チャンピオンズカップっていうくらいだから、強豪ぞろいなんですか?



もちろん。今大会は、第5回大会優勝チーム、オーストラリアの「パースウェールキャッツ」が2年ぶり3回目の出場で、王座奪還を狙ってるんだ。まだ優勝経験のないアメリカ合衆国の「ダラスマーベリックス」、ヨーロッパチャンピオンの「RSVランデル(ドイツ)」、そして日本チャンピオンの「宮城MAX」も初めての優勝を狙ってるんだよ。



★ゴールドくん★

地球から遠く2002光年離れたバスケットヤ星から、車いすバスケットボールを広めるためにやってきたゴールドくん。

一度、バスケットヤ星に戻ったものの、北九州市が大好きになり、「帰ってきたゴールドくん」として、引き続き、車いすバスケットボールのマスコットキャラクターとして北九州市で活躍中。

今年も、北九州チャンピオンズカップのマスコットキャラクターとして、いろんな場所に出かけ、PR活動を行っています。



★やす子さん★

北九州市小倉北区にある、福祉用具プラザ北九州のリハビリ工房出身。

もともとは、足の爪やすりの自助具で、みんなの生活を便利にするために福祉用具プラザ北九州のマスコットキャラクターとして「すいっち!キタ-Q」を中心に活躍中。

何かひらめいた時の口ぐせは、「すいっち、オン!」。



世界のクラブチャンピオンが集まるなんて、すごい大会ですね。
そんな車いすバスケの試合の見どころは?

はじめて車いすバスケを見る人は、試合中のボールを奪い合いの激しさや、車いす転倒シーンにびっくりするんじゃないかな。車いす同士がぶつかって火花が散つたり、急ブレーキをかけたときにタイヤが床との摩擦で焦げておったりと、その激しさは、「車いすの格闘技」とも言われるほどなんだよ。

特に、転倒しても、選手は腕だけで車いすごと起きあがるんだ。「障害者スポーツ」ということを忘れるぐらいの力強さを感じることが出来るシーンだね。



なんだか、聞いてるだけでドキドキしてきちゃいました! 実際に間近で見てみたくなりました。ゴールドくん、わたしも車いすバスケ、見に行くね!



第8回 北九州チャンピオンズカップ 国際車椅子 バスケットボール 大会 2010.10.15金→17日

会 場 北九州市立総合体育館(北九州市八幡東区八王寺町4番1号)

入場料 [前売り]400円 [当日]500円

★高校生以下、障害のある方及び介助者1名、65歳以上の方は無料

前売り チケットぴあ(Pコード:682-023)ローソンチケット(Lコード:81610)

ウェブサイト <http://www.kitakyushu-cup.com>



やす子さんのすいっち、オン!

障害のある方もない方も、みんなで楽しくスポーツを!



さっき、ゴールドくんから「障害者スポーツ」という言葉が出てきました。

障害者スポーツって、私たちがするスポーツとどう違うんですか?



さまざまなそして多くの障害のある方がスポーツを楽しめるように、通常のルールを少し変更したり、使う道具に手を加えて使いやすいようにしているだけで、何も特別ではないんですね。障害のある方もない方も、スポーツを楽しむ気持ちは同じだし、一緒に出来たらもっと楽しいですね。

ふうせんバレーやサウンドテーブルテニスとか、わたしも聞いたことがあります!確かに、使う道具は違うけど、みんなでスポーツが楽しめますよね。

まずは、いろんな方に障害者スポーツを知ってほしいと思います。どんなスポーツがあるのか、どんな人たちがやっているのか、実際に体験しながら、知ってほしいですね。そのためにもぜひ、センターを活用して欲しいと思います。

北九州市は広いから、遠くにお住まいの方はなかなかセンターまで行くことが難しいんじゃないですか?

スポーツセンターでは、スポーツ指導員が市内各区の体育館や複数の施設を訪問する「巡回スポーツ教室」という事業も行っています。詳しくはお問い合わせくださいね。



障害がある方の中には、スポーツをしたいんだけど、どうしたらいいかわからないといった方や、外に出るのが億劫で、家の中に閉じこもりがちな方もいらっしゃいます。そんな方々に向けて、メッセージをお願いします。

スポーツセンターでは、さまざまな障害のある方が、日々、スポーツを楽しんでいらっしゃいます。最初の問い合わせは勇気がいるかもしれません、その一歩さえ踏み出すことができれば、スポーツが、そして仲間が、生活の幅を広げ、人生を豊かにしてくれます。せつかくスポーツに興味があるのに、一步を踏み出せないのはもったいないですよ~! いろんな世界を知るためにも、だれのためにもなく、自分のために、みなさんもぜひ、最初の一歩を踏み出してみてくださいね。

まずは、最初の一歩を踏み出す勇気ですね。

ちょっと興味があるんですけど…というような感じで大丈夫です。電話以外でもスポーツセンターのウェブサイトにお問い合わせメールがあるので、そちらでの問い合わせも受け付けています。過去にもウェブサイトから問い合わせて、クラブ活動に参加された方もいるんですよ。スポーツの楽しみは人それぞれです。自分にあったスポーツ探し、仲間探しをしてみませんか。私たちはそんな皆様お一人お一人のスポーツライフを応援します!

まずは問い合わせを!



北九州市障害者スポーツセンター

〒802-0803 北九州市小倉南区春ヶ丘10-5

TEL 093-922-0026 FAX 093-922-0041

ウェBSITE <http://www.kitakyushu-ssc.jp/>

快適な生活のために

③『すこやか住宅』改造事例 その2

北九州市では介護認定を受けている方が、現在お住まいの住宅を改造するとき、介護保険の住宅改修費20万円に加え、上限30万円の『すこやか住宅改造助成制度』が利用できることを、「すいっち!」2号でご紹介しました。

私たち福祉用具プラザ北九州の作業療法士は、すこやか住宅改造助成事業における訪問診断業務を行っています。訪問診断では、ご本人、ご家族とケアマネージャー、建築士、工務店の方とともに、現在、ご本人に必要な改修を検討します。

● 改造事例 ●



上の二枚の写真を見て、どこが変わったかわかりますか?

- ① トイレの入口の段差でつまづかないようにトイレの中の段差をなくし、廊下との段差を解消しました。
- ② 便器を和式から洋式へ交換し、座って排泄が出来るようにしました。
- ③ 便器の右手に立ち上がり補助のための手すりを設置しました。
- ④ 入口の戸の横の袖壁を撤去し折れ戸(ワンツードア)を設置し、車いすが入りやすいように開口部(間口)を広くしました。

皆さんのお家のトイレはどうですか?

一度見直してみてくださいね。

排泄は出来るだけトイレでしたいですよね。

手すり一本でも危険度は少なくなりますよ。

お申し込み・ご相談は
各区の保健福祉相談コーナーに
お尋ねください!!

