



あ

く

し

ゆ

通信

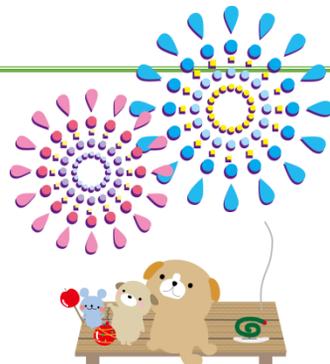
VOL. 6 《2016. 7発行》

発行 NPO法人しまね自立支援センター  
住所 〒690-0882 島根県松江市大輪町392-24  
TEL:0852-25-7797 FAX:0852-67-3527  
URL <http://www.1a.biglobe.ne.jp/npo-sjsc/>  
MAIL [npo-shimane-jsc@kym.biglobe.ne.jp](mailto:npo-shimane-jsc@kym.biglobe.ne.jp)



## 《主な内容》

- 連載コーナー『自立生活までのあゆみ』第5回
- 障がい者の方の地域生活の様子 第5回  
『車椅子での普段の外出での事』
- 情報コーナー『熱中症にご注意を！』
- 事務所からのお知らせ。



こんにちは！しまね自立支援センターです！

今年の夏は4年に一度のオリンピックやパラリンピックの年で楽しみもありますが、猛暑という予想もあります。暑さで体調を崩さないよう快適に夏を楽しみたいですね。

当法人は、障がいをもった方が地域の一員として平等に扱われ、生きがいを持って暮らしていく事が出来るよう活動を行って行きたいと思えます。  
皆様には引き続き、この機関誌にて活動の紹介・ご報告をさせていただきますので、『しまね自立支援センター』への応援の程、よろしくお願いいたします。

『しまね自立支援センター』は地域で生活する障がい者をサポートする団体です。

## 《法人理念》

- 一. 障がい者の方が地域で平等に扱われ、生きがいを持って暮らしていくことのできる地域社会の実現を目指します
- 二. 障がい者の方が地域と関わりを持てるようにサポートし、地域移行運動を行います
- 三. 障がい者の方の自立支援を行います



# 施設から自立生活へ

## ～これまでの取り組み～

前回の機関誌第5号では、「自立生活までのあゆみ」《自立生活を体験》について、紹介させて頂きました。

今号も引き続き、「自立生活を体験」の紹介を行います。

### ☆ 自立生活を体験 Part.2 ☆



こんにちは。今回は実際に“自立生活を体験”されてから、地域生活を始められた清水さんと安達さんにお話しをお伺いしようと思います。

まず最初にどういったことを体験されましたか？

色々体験したけど、介護者と一緒に外出して、買い物の手伝いをしてもらったのを覚えている。

あとは、食事の介護も体験したなあ。

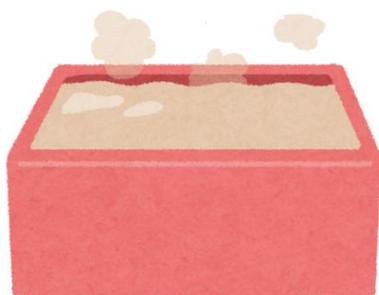
生活の色々な部分で「介護を利用する」という体験が多かったかな。



清水さん



安達さん



私も色々体験したよ。夜の時間にも外出したし、私も食事介護の体験をした。

あと、印象に残っているのはお風呂に入った事。介護者に手伝ってもらって、ゆっくりと入れた。



# 自立生活までのあゆみ 第五回 《自立生活を体験》

① 自立生活の学習

② 自立生活を体験

③ ご家族との関係

④ アパート探し

⑤ 生活のサポート

# 施設から自立生活へ ～実際の取り組み～

今ページでは、引き続き“自立生活の体験”を実際に体験された方に話をお伺いしていきます。



色々なことを体験されたんですね。体験してみて、どうでしたか？

介護者の人に一緒についてきてもらって、外出の介護をしてもらった。今まで買い物は、一人で出ていたんだけど、商品棚の上の方にある商品は見えなかったり、取ることができなかった。

介護者と一緒に出ると、上の商品も取ってもらえるし、「買い物がすごい楽！」っていうのを思った。

買い物



入浴

あと、地域での生活を始める前は、「お風呂は2日に1回で良いかな」と思っていた。施設を出る前に入浴介護の体験をして、湯船の中にのんびり浸かったら、すごく気持ちが良いくて、「毎日、湯船に浸かりたい！」と思ったんだわ。

それで、2日に1回のお風呂の計画を、毎日入る計画に変えたよ。

食事

一人で食べていた時は、手が動きにくくて、時間もかかるし、手も疲れるし、ポロポロと食べ物を落とすし...で大変だった。食事の介護を体験した時、食事が楽にできて、楽しく食事ができた！

「夜の時間の外出」を体験したら、楽しかった。地域で暮らし始めてからも昼でも夜でも外出を楽しもう！という思いが強くなったよ。

お風呂も1人で入ろうと思っていたけど、介護を使ってお風呂の体験したら、ものすごい楽で、「お風呂も介護を使っていこう」と思った！

外出・入浴



最後に、お二人にとって、体験して良かった事は何ですか？

体験をする前までは「1人で色々なことをしないとイケない」と思っていたけど、介護を使うと「楽だなあ」ということも体験してみて分かった。介護を使ったら「こういう生活」になるんだ！ということが、地域で暮らす前に分かって、すごく良かった。



わかりました。お二人とも、「介護の利用」という体験を通し、介護を使った生活について分かったことが大きかったんですね。お話を聞かせてもらい、ありがとうございました。

《自立生活を体験》する事を通し、「地域で暮らすこと」「どういう場面で介護を利用するか」などなど、色々なことが分かってきました。一步一步、《地域での生活》へ近付いています。

次号では、地域生活を送る上で、ご家族の方への相談など、《ご家族との関係》について紹介していこうと思います。

⇒ 《次号へ続く》

# 障がい者の方の地域生活の様子

地域で暮らしている障がい者の方の実際の生活の様子を少しずつでも知って頂けるように紹介していきます。

今回は普段の外出の様子から、車いすならでの気付き事や、工夫が必要な点を主に介護者の視点から紹介させていただきます。



家近くの坂道です、車いすだと安全の為にバックで慎重に下ります。

雪が降ったりすると登り下りで滑ることもあるので、外出そのものが難しくなります。



道路側溝などによくある金属の格子状の蓋で「グレーチング」と呼ばれる部分です。

歩いていると本当になんでもない部分ですが、車いすの車輪が隙間に落ちてしまう事があるので、車輪が垂直に乗らないよう気をつけます。



道路に細かい凹凸があると、その振動が車いすにはダイレクトに伝わります。

車いす上での感想を尋ねるとやはり「振動が気持ち悪い」と言われます。



細い道から大通りに出る時には慎重に左右の確認を行います。

車いすだとどうしても低い位置に居る為に自転車等の視界に入り難いので、注意が必要なのと、車椅子では何かを急に避けるというのが難しいからです。



よくある横断歩道の終わりです。

何も無いように見えるかもしれませんが、小さな段差があります。その段差を乗り越える為に車輪を浮かす必要があるため、横断歩道の終わり際で一度止まるのです。

車を運転する方がこの事を知っているだけでも、お互いに危険も減ると思います。



くにびき道路です、別のページでも紹介させて頂いているのですが、道路の水はけなどのためにかなり道路中央から歩道の終わりまでが斜めになっています。

実際に通行している写真を見ると車椅子、介護者共に斜めになってしまっています。

この道がけっこう長く続きます。

紹介したのは家からほんの数キロの移動の様子ですが、その間だけでもさまざまな気づきがありました。

もちろんどうしてもない部分もありますが、本当の意味でバリアフリーで住みやすい街になると良いですね。

松江市内で車椅子の介護をしていると「通りづらいな」と感じる道路は意外と多いです。今回はその中の3ヶ所を例にどんな所が車椅子を利用する視点だと困るのかを紹介させていただきます。



### ヘルン旧居前

普通に歩いていると趣のある道路なのですが、車椅子で通ると見ての通り樹木も多いのでとても狭く感じます。

歩道が舗装されていないので、**地面がデコボコな上に雨だと特に車輪が滑ったりもします**。車椅子だと地面に近いので砂ぼこりも気になります。

舗装されている車道側もあるのですが、車との間隔が狭いので怖くて利用できません。



### 東京橋(カラコロ広場近く)

こちらも景観の良い松江のお城の周辺ではよく見る橋の光景なのですが、車椅子で歩道を通ろうとすると困った事も見えてきます。

橋のたもと(左写真※①)が狭い上に斜めの坂になっている事が多いので、**車道側に体が傾くので車椅子に乗っていると怖い**です。

上に例を出したヘルン旧居近くではこの橋のたもとの地面が舗装されていない所もあります。



### くまびき道路

松江の主要道路のくまびき道路です。歩いて利用していると特に気になる事はない、広くて通りやすい歩道に見えるのですが、実は**道路中央から歩道の末端にかけての角度がかなりきつい部分**があります。

車椅子を押して歩いているとつねに片方に力を入れていないと**車椅子を真っすぐ押せません**。また歩道を走行する自転車も多いのでただ直進するのも気を遣います。

・もし上記のような場所で困っている車椅子の方等がおられたら可能であれば少しでも手助けをしてあげると喜ばれると思います。

・車や自転車で横を通る際にはあまりギリギリ横を通ったりせず、スピードを緩めたりするだけでも車椅子側の感じる恐怖感はずいぶん違ってきます。また、動いていた車いすが突然停止する事などもあります。



# 事務所からのお知らせ



## 事務所に看板を設置しました



今年5月に事務所に看板を設置しました。  
今まで少し事務所の場所が分かりにくかったかと思いますが、看板を目印にして頂ければ分かりやすくなったと思います。



## 『第4回情報交換会』を行いました



第4回の今回は、今年10月に施行される松江版の障害者差別解消法である『松江市障がいのある人もない人も共に住みよいまちづくり条例』について意見交換を行ったり、条例の策定委員を務められた秋風千恵さんに策定までの様子等を、松江市議会議員として活動しておられる芦原康江さんに、議会での様子についてのお話を伺ったりしました。

ご参加下さった皆様ありがとうございました。



[ 詳しい内容についてはまた次号にて報告させていただきます ]

# 熱中症にご注意を！



## 熱中症

暖かな春も過ぎ、日に日に蒸し暑く感じるようになってきました。  
年々、地球は熱くなって予測では「今年は、観測史上最高の暑さになるのでは」とまで伝えられています。こんな時、一番に心配になってしまふのが「熱中症」ではないでしょうか？



「ここ数年、熱中症に関する関心度は大きくなり、暑くなってくるとテレビから「水分補給はしっかりと」「運動の際も、しっかりとまめに休憩を」と自然に伝えられるようになりました。今回は、熱中症について振り返りつつ「こんな所にも注意が必要」というものをまとめてみました。

## 基本・注意点

熱中症というと、「高気温によって、身体が熱くなり、熱を体外に追い出せず、吐き気・めまいなど様々な症状が起こること」を言います。意識を失ってしまう方もおられる、怖い病気です。ここでは、高温になりがちな今の季節に向けての、予備知識をご紹介します。

一、服装を整える：黒色は、熱を吸収しやすいので、黒の服は避けて、熱を反射する白等薄めの色の服を着て下さい。

また、頭部の黒髪を熱から守るために帽子・日傘も一緒に使用すると効果が高くなります。



二、水分補給をしっかりと行う：身体は、熱くなった体温を冷まそうと汗を出します。これは、自らの体を整えようとする生理現象のひとつです。ですが、汗が出ることによって体内は水分不足になってしまいます。

次に、水分補給時の疑問点として挙げられる質問と答えです。

Q 水分補給は水だけで大丈夫？

A いいえ。実は、汗は水分と一緒に体内の塩分やミネラルも流し出してしまいます。その為、水だけではなく少量の塩分摂取等も必要です。  
ただし、塩分の取りすぎには「注意を！」

Q じゃあ、具体的には何を飲めばいいの？

A 水分も、塩分なども補給できる「経口補水液」がおすすめです。これは、脱水時の注射や点滴成分とよく似た水に塩分などの電解質と糖がバランスよく配合されたもので最近では、ドラッグストアなどでもよく見かけるようになりました。

さらに、ミネラル分を摂取するのに最適な「ミネラル入り麦茶」も注目されています。また、「水しかないな」という場合でも水と梅干しで水分、塩分を取ることが出来ます！

汗をかいたら、ちよつとした塩分・ミネラル分が含まれた飲み物または、梅干しを！

三、「こまめな休憩」：外出時、自宅でのんびり過ごしている時も、実は結構汗をかいていますし、暑さで身体は疲れています。二で記入したように、水分補給をしながらゆっくり過ごしましょう。

## 脊髄・頸髄損傷の方の注意点

次に、個々の抱えておられる障がいからの熱中症の注意点をまとめました。

脊髄損傷とは、脳から伸びていて、背骨の中を通って脳からの命令を体中に伝える脊髄を主に、交通事故・スポーツ事故の影響で負傷し、脳からの命令が届かなくなる障がいです。

頸髄は脳から一番近い脊髄の一番上の部分のことを言い頸髄損傷はここを負傷することによって起こる障がいです。

この障がいによって、自律神経が正常に機能できなくなるため、気温が熱くても汗が出ず身体に熱がこもり体温が上昇します。

また熱中症になった場合、身体のだるさ・頭痛が起こりひどい場合は吐き気にもつながります。

その為、影響を受けていない顔は「暑さ」を感じるのにそれ以外の手足は何も感じず、「どの程度が身体にとっての適正温度なのかうまく判断できない」時もあるそうです。

また、冬の寒い時期にも低体温で身体を冷やさないように注意が必要で指先などを「こまめに温めている」そうです。



対応策：対策としては「外出時にさつと身体にかけてだけでひんやりするスプレーの使用」や、「小型の扇風機を持ち歩く（車椅子に取り付ける）」などの方法があるようです。

# 脊髄・頸髄損傷その他

前ページに書かせてもらったように、特に脊髄・頸髄損傷の方は熱を感じにくかったり、暑さを感じて「クーラーをつけていたら、家族に「寒くないの？」とちよっどいい温度なのに心配された」なんていう声も多く聞かれました。  
『家族』と『自分』でちよっどいい温度を見つけていることは簡単ではないですが大切ですね。

## 車椅子利用者の注意点

車椅子利用者の方：大きくまとめさせてもらいましたが、車椅子利用者の方はアスファルトなどの地面からの熱の跳ね返りに影響されて、熱中症にかかってしまうリスクが一般の方に比べ高くなります。

症状は、脊髄・頸髄損傷の方と似ていて身体のダルさから始まり吐き気・頭痛につながる場合もあります。

「こちらでもまた日避けるための準備やこまめな水分補給が必要です。

次に、車椅子利用者の方への温度差・対応策についての質問です。

Q 車椅子利用者の人が地面からの熱の跳ね返りに当たってしまうのは分かったけど、どのくらい「差」があるの？

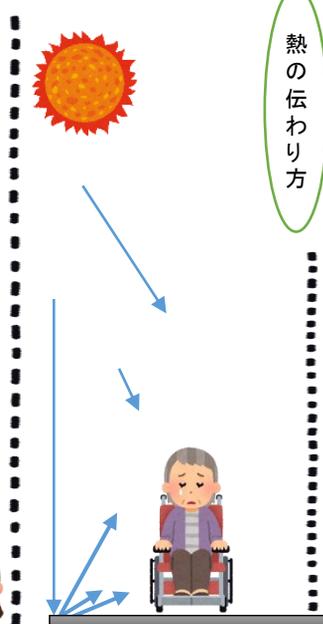


A 細かな湿度、気候によって変化はするようですが外気が36度の場合、地面に近い「車椅子利用者」「子供」は、私達が感じている「36度」とは違い、2度も高い「38度」の暑さを感じていることとなります。

これに加え、車椅子の一部の部品（アームレスト・シート等）が熱くなってしまい、うまく身体を車椅子に預けられなくなり、「熱中症」にはならなくても腰を痛める可能性があります。

左は、熱の伝わり方を表した簡単な図です。（↓は熱の反射）

熱の伝わり方



そんなに違うんですね！

Q それじゃあ、どうやって防げばいいんですか？



A 基本的に、一般的対処法は、脊髄・頸髄損傷の方と同じで  
①服装を整える ②水分補給をしっかりと行う ③こまめな休憩の3点に加え  
**体が熱くなりすぎないようにすることが重要です。**

対応策：長時間の外出時は、アイスノン・身体を冷やすスプレーで特に密着していることの多い、背部を冷やします。

また、休憩時には密着している部分にも風が当たるように体位を変えると体温が下がります。

個人の対応策：個人の対応策では、「ペットボトルの中にお茶等入れて凍らせ持ち歩く」と身体は冷えるし、飲み物も冷たくておいしい」との意見もありました。

もし、体調を崩されている方がおられたら声掛けをお願いします。

なるほど！それなら、声掛けからでも協力していけそうですね！もし、気分が悪くなっていたら声掛けから次の行動につながるかもしれないですね。



この女性の言われたように、重要なのは周りの方からの声掛けです。

実際に調べていくと、とある当事者の方の話では「自分では、大丈夫だと思ってたけど。友人に、顔が赤いと驚きつつも、なんだか気分も悪くなってきた中、休んで教えてくれなきゃわからなかった」とありました。

しばらくして熱が下がって楽になった。熱があったなんて教えてくれなきゃわからなかった」とありました。声掛けは、一番身近な予防策かもしれません。

今回の、熱中症特集はいかがだったでしょうか？

今回は、主に『脊髄・頸髄損傷』『車椅子利用者』について、まとめさせていただきました。

車椅子ご利用者様とは、実際に外出する事も多く、たくさんの方の方法を知っているつもりでしたが2度も体感温度が変わってくることを知ったときには、「もっといい方法を勉強しなくては」と改めて考えさせられました。

脊髄・頸髄損傷の方も、「こうしていくといいですよ」とご本人さんが、気候の変化に関する知識をまとめておられる方が多く、大変参考になりました。ありがとうございました。

これから、しばらく暑い日が続きますが、楽しい夏を過ごされますよう今回の話をお役立ていただければ幸いです。



## 編集後記



まだ夏はじまったばかりというのに暑い日が続いています。

夏はイベント事など楽しい事も多いですが、体調にはしっかり気をつけて楽しみたいですね。今回の記事がすこしでも夏を快適に過ごしたり、外出を快適に行うヒントにでもなれば幸いです。

(編集N)

今回も、読んで頂いてありがとうございました。

夏休みが始まり、外出中に小学生から「こんにちは」と声をかけてもらえる回数が多くなりました。熱中症に気をつけつつですが、ちょっとした出来事・つながりを大事にしていきたいと思っています。

(編集O)

## 当法人について

法人名称	特定非営利活動法人しまね自立支援センター
住所	〒690-0882 島根県松江市大輪町392-24
設立	平成14年11月9日

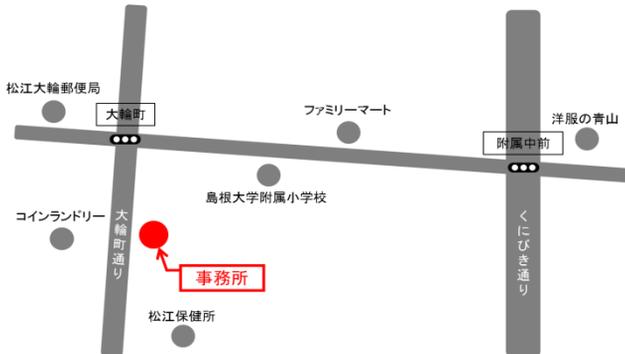
お問い合わせ・ご相談は

**TEL 0852-25-7797**

FAX 0852-67-3527 受付時間10:00~18:00

URL <http://www1a.biglobe.ne.jp/npo-sjsc/>  
MAIL [npo-shimane-jsc@kym.biglobe.ne.jp](mailto:npo-shimane-jsc@kym.biglobe.ne.jp)

### ●当法人へのアクセス



※事務所の向かい側にはコインランドリーがあります。

## 次号(特別号)予告

### □ 第四回情報交換会のご報告

「松江市障がいのある人もない人も共に住みよ  
いまちづくり条例」についてお話を伺ったり、アン  
ケートを基にした意見交換を行った様子を紹  
介させていただきます。

次号もお楽しみに！

## 自立生活女子が書くブログ 『障がい者の一人暮らし』

障がい者の思い、一人暮らしの様子などを徒然なるま  
まに書いています。皆さん訪問してみてください！

URL <http://npomayu.blog.fc2.com/>

※当法人のHPからもアクセス出来ます。



## information



### 介護派遣サービスの利用者募集

『地域の中で暮らしていきたい』

『昼間でも夜間でも時間を気にせず外出したい』

『同じ思いを持った仲間と活動してみたい』

障がい者の方々の様々な思いが形になるように、一緒に  
考えサポートしていきます。

まずは左記の連絡先まで、ご相談ください。



### 賛助会員の募集

当法人の活動に賛同し、ご協力いただける方を募集して  
います。賛助会員への登録をよろしくお願い致します。  
申し込み方法等の詳細は左記の連絡先まで、お問合せく  
ださい。また当法人HPからもご確認いただけます。

#### 【会費】

個人会員	入会金	500円	年会費	1,000円
団体会員	入会金	一口1,000円	年会費	一口5,000円

#### 【会員特典】

機関誌の郵送

各種イベントへの参加・開催のお知らせ

会員の皆様からいただいた会費は、法人の活動のため  
に大切に使用させていただきます。