



2018年春号

いちよう

77号

発行所：全国脊髄損傷者連合会 東京都支部

〒124-0025 東京都葛飾区西新小岩 1-1-2-207

Tel Fax 03-6323-9288

全国脊髄損傷者連合会東京都支部
あての E-mail を開設しています！

tokyozensekiren@yahoo.co.jp

2018 春号

いちよう もくじ

1. 新会員報告
2. 「東京散策芝編」新年会報告
3. 勉強会「褥瘡の話」報告
4. 「TOTO 車いすトイレの適切な大便器高さ検証」報告
5. 「第28回はばたきバドミントン大会」報告
6. 「避難訓練」報告
7. 映画『最強のふたり』上映会
8. その他

平成30年度東京支部総会を

5月20日(日)に開催します！

@心身障害者センターあいアイ館

10:30-11:00 定例会

11:00-12:00 総会

12:00-13:00 昼食、休憩

13:00-15:00 研修会

ご都合のつく方、ぜひご出席下さい。

「全国脊髄損傷連合会東京都支部に1年携わり」

昨年の5月頃から、東京都支部の定例会など参加させていただくことになりました。定例会は毎回褥瘡に関すること、障害当事者の体験談、科学の力を生活に活かすことなど講師を招きお話を聞かせていただきました。少し時間が経ってしまったこともあり、知識は薄まってしまいましたが、最新の状況を知れたことはとても貴重でした。

全国脊髄損傷連合会主催で厚生労働省交渉に参加させていただく機会もありました。総合支援法の改正もあり、バージョンアップのための交渉でした。移動支援で泊まりも対象になったり、新しい介助の方の同行研修も認められるようになったり、学ぶために支援が必要な人も学内での援助をモデル事業として受けれるようになったり等、その他動きがありました。厚生労働省の方の反応を聞いていると「これらは、認められるのは厳しいだろう。」と思っていたので、認められてびっくりでした。脊髄損傷連合会の運動は、より良い制度改正がおこなわれるきっかけにも繋がっているんだと思いました。

勉強会でいろんな知識を学んだり、社会政策運動なども参加させていただいたり貴重な体験ができて充実した活動に繋がっていると思います。

(記：木本)

「全国脊髄損傷者連合会東京支部に参加して感じた1年間」

<提案>

- ・東京で生活する人たちと行政・企業との橋渡しや提言
- ・企業からのアンケートやモニターの被験者になる
- ・企業と提携して、自分たちが使える商品やサービスの開発
- ・自分たちが生活上工夫しているコトやモノの情報共有（食事、入浴、パソコン周辺道具など）
- ・外出経験を活かして、自宅、よく行く店舗・施設、よく使う制度の情報共有（画像、映像、体験談）

「東京に住んでる価値観」

- ・東京にあるスポーツ・文化芸術などの施設のバリアフリー環境のマップ化
- ・各会員が行ったことのある施設やお店の情報集約化
- ・東京の情報を他府県から来た人たちに教えることなど
- ・同じような境遇の人たちがいるため、「他の人はどうしているんだろう？」という生活上の事や考え方などが学べる
- ・皆さん活動的なので、自分ももっと何かやらなければと刺激を受ける

(記：戸塚)

「東京散策芝編」新年会報告

新年を迎え、東京都支部は昨年の寛永寺に続き、徳川将軍家墓所増上寺を参拝します。二代将軍秀忠公をはじめとして、6人の将軍と正室・側室など多くの方が埋葬されています。新年を厳かな気持ちで迎えるには、良い景観だと思います。スカイツリーが出来、東京タワーの存在が「故きを温ねて新しきを知る」で高度成長期時代の昭和の良い時代を思い出すでしょう。

【集合場所】 増上寺本堂前

【日時】 平成30年1月21日（日）午前10時30分～12時00分

【昼食】 東京タワー 午後12時40分～14時40分

サンジのおれ様レストラン

（大人から子供まで楽しめるbuffetスタイルの
レストランです）



「墓所正門前」

前回の「東京散策上野編」寛永寺と上野のお山に続き、今回は、増上寺をメインに徳川幕府の将軍の墓所を訪ねる。寛永寺に6代、増上寺に6代、日光東照宮に2代が埋葬されている。後一人は、徳川慶喜公であるが、皆さん“どこに埋葬されているか、ご存知でしょうか”・・・谷中霊園です、亡くなった時は、一般人でしたので、明治政府が迷いに迷って選んだそうです。15代将軍そろい踏みです。日光東照宮には、家康を抑える為に、東照宮を入ると左側に3台の神輿があります、誰と誰でしょうか。（分かる方は、皆さんに教えて下さい）その後昼食を取りに東京タワーに向い、人の多さにビックリしました。



「増上寺正面にて集合写真」

総勢15名、玉木長野県支部長、佐々木栃木県支部長も参加いただき感謝申し上げます。

※ 解散後、飲み足りないメンバーで2次会を行い、10名ほどでしたが、またまた楽しい時間を過ごす事が出来ました。

（記：祐成）

勉強会「褥瘡の話」その3 報告



国立病院機構東京医療センターの落合博子先生にお越しいただき「褥瘡のお話」の講話、どのように褥瘡ができるのかとその対処方法について教えていただきました。

私は未だに褥瘡は乾かして直すものだという話を聞いたりしますが、傷ができた際に出てくる浸出液(サイトカイン)が皮膚の再生していく過程において、とても重要な役割を果たしているとお話がありました、そのため乾燥とは逆の湿潤環境を保つことが正しい対処方法のようです。今回の勉強会の中では推奨

される被覆剤や外用剤についてもご紹介がありました、そのほとんどのものが湿潤環境を作り出すものや、保持する目的のものでした。乾燥させるなんてとてももったいない話だったんですね。また、最新の治療方法についてもご紹介があり、陰圧吸引という方法についてもご紹介がありました。患部にスポンジを埋め込み、その後患部全体をフィルムで覆い、吸引機にて吸引するというもので3日間つけっぱなしにしておくことで老廃物を吸い、肉を上げることができるようです。吸い上げることで治療を行えるという話にはとても驚かされました。

勉強会の中で資料として見せていただいた褥瘡の写真はとても痛々しく、直視するのをためらうようなものが多くありました。さらに治療するにあたり長い時間をかけて治療をしなくては、ならない現実を見て、今回の勉強会のように褥瘡について理解し、正しい対処方法を知ることはもちろん大事なのですが、やはり日頃からの除圧や分圧に努めて褥瘡を作らないようにしなければいけない、より強く思わされました。

(記：三井)

東京都支部の会員各位には、日頃より、活動を支えて頂き、厚くお礼申し上げます。大変お手数ですが、会費を下記口座にお振込み下さるよう、よろしくお願いたします(振込手数料はご負担をお願いします)。または同封しました振込用紙をご使用下さい。

なお本年度も、年間6,000円となっております。

銀行名：みずほ銀行 所沢支店

口座番号：普通 1455900

口座名義：全国脊髄損傷者連合会東京都支部

(ぜんこくせきずいそんしょうしゃれんらくかい)

「TOTO 車いすトイレの適切な大便器高さ検証」報告

東京都支部への依頼があり、TOTO の茅ヶ崎工場の検証に参加しました。

検証内容は大便器の高さが適切かどうかというものでした。検証に至った背景といたしましては本年の 3 月にガイドラインが改正され、車椅子使用者専用のトイレを設置することが求められているという背景があります。車椅子使用者専用となったことで今まで 42 センチ程度とされてきた便座面の高さを 46 センチに替えてはどうかという意見も出ており、どちらが車椅子ユーザーにとって使いやすいかという評価を我々がおこなう形式で行われました。

検証方法は実際に 42 センチと 46 センチの便座にそれぞれ車椅子から移乗し、ズボンの上からさらにズボンを着衣し、重ね着したほうのズボンを使い、便座上で疑似的な着衣着脱まで一連の動作を行うというかなりリアリティを求めた検証でした。

かなりの台数のカメラが回っていましたが普段行っている動作とはいえかなり緊張しました。そのうえでどちらが使いやすいか、安定感があるかなどの評価を行いました。私の個人的な評価になってしまいますが、この 4 cm 差はとても大きく、圧倒的に 46 センチの高さの便座の方が使いやすかったですし、より安定感を得られたように感じました。

検証としてはこのような内容でしたが、便座面の高さ以外にも車椅子ユーザーにとってどのようなトイレが理想的なのか、今のトイレの使いにくいところはどこなのか、自宅のトイレはどのように改修しているのかなど、多くの質問を受けました。

検証の担当者様がおっしゃっていましたが、このような検証を行ってはいるが、モニターになってくれる人が少なく困っていらっしゃるようでした。せっかく我々にも過ごしやすい環境作りをしていこうとしてくれる人がいるのにそれを望んでいる私たちが協力できないというのはもったいない話だなと思います。

皆様忙しくお過ごしかと存じますが、このような検証への参加可能な方がいましたら是非ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

(記：三井)

「第28回はばたきバドミントン大会」報告



主催 東京都障害者総合スポーツセンター
協力 北区バドミントン協会
会場 首都大学 荒川キャンパス体育館
東京都障害者スポーツ指導者協議会
王子かぼちゃクラブ

受付 10 ; 00 ~ 10 ; 30
開会式 10 ; 30
競技開始 10 ; 45 ~
閉会式 16 ; 45 ~



久しぶりにバドミントン大会の審判員を行い、怪我をする前のヨネックスオープン大会（国際試合）の主審や線審などしていた時や選手とトン大会に東京都代表として参加していたを



して全国シニアバドミン

思い出しました。8年前の福井県大会が最後になりましたが、まだ、心の中に残り火がチョコチョコと燃えていることが解り障害者スポーツとしてのバドミントンの選手や役員として携わって行く事を思いました。

（報告：祐成）

はばたきバドミントン大会見学、選手たちは身体の障がいや、内部の障がいを持った人たち。年齢はバラバラ。私はバドミントンの試合を初めて目の前でみました。初めて見るバドミントン、シャトルの速さはとても凄く見入ってしまいました。

試合を見入って忘れていた事は、全員が何らかの障がいを持っている人達だと、思い出した瞬間に、内部障害のある男の子に話を聞いて欲しいと言われ、聞きき彼の悩みは「何年も頑張ってきたから、今回のこの大会では上位を狙いたい。」と。私は応援しました！！結果、この男の子のペアは上位に。ルールも何もかもわからないで、見学していましたが、選手たちの熱意が伝わり、パワーをもらいました。

（祐成：NPO法人、私書）

「避難訓練」報告

場所：羽田空港国際線旅客ターミナル

日時：平成29年11月20日（月曜日）

時間：13時から16時30分

参加者：避難者役31人

※外国人15名、ハンディキャップ6名、その他日本人10名（CA2名を含む）

検討部会員等22名

従業員16名（羽田空港国際線旅客ターミナル関連事業者）



14時より事前説明開始。赤色のビブスを着ている人は、従業員役。青のビブスを着ている人は障がい者の避難者役。緑のビブスを着ている人は外国人。

今回の避難訓練は、避難者役の特性（日本語がわからない、聴覚障がい、視覚障がい、車椅子ユーザー等）に応じ、情報伝達アプリやわかりやすい日本語を使った会話などの個人対応を行った。訓練は、地震、火災、大津波、この3つの想定でそれぞれ行われた。



<第1フェーズ>緊急地震速報の想定

「（チャイム音が流れた後）緊急地震速報です。強い揺れに注意してください」というアナウンス。

現示役は、日本語、英語、韓国語、中国語。従業員役は、それぞれの避難者役に対し、アプリや、タブレット、指さし、会話帳、多言語音声翻訳サービスなど使い、避難者を誘導

<第2フェーズ>火災の想定

センサー作動放送。

「（シグナル音）ただいま火災報知器が作動しました。確認しておりますので、次の放送にご注意ください。」

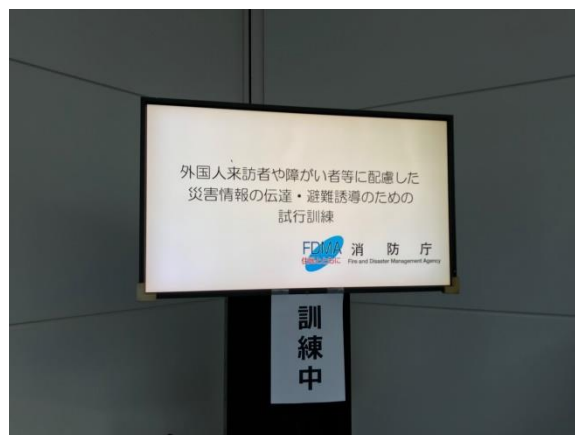


現示役は、日本語、英語韓国語、中国語、従業員役は、それぞれの避難者役に対し、アプリや、タブレット、指さし、会話帳、多言語音声翻訳サービスなど使い、避難者を誘導。障がい者はヘルプカードを従業員に提示。障がいの種類によって、いろんなツールなどを使い個別に従業員による誘導。

<第3フェーズ>大津波警報の想定



津波（大きな波）が来る旨の放送が流れる。従業員がタッチメガホンを使って「大津波警報」が発表されました。一刻も早く可能な限り高いところへ避難してください。と避難指示。この時も。日本語、英語、中国語、韓国語の誘導。自由に歩ける人々は、自由に行動。障がい者には個別対応。



<第3フェーズ>大津波警報の想定

津波（大きな波）が来る旨の放送が流れる。従業員がタッチメガホンを使って「大津波警報」が発表されました。一刻も早く可能な限り高いところへ避難してください。と避難指示。この時も。日本語、英語、中国語、韓国語の誘導。自由に歩ける人々は、自由に行動。障がい者には個別対応。



専用のドアがあり、このドアから避難できる。津波の場合、エレベーターが使えない、高いところへ避難しなければならない。この場合、階段を車椅子ごと持ち上げて避難。何人も車椅子の人がいたら、避難誘導（車椅子を持ち上げる人）の人が多く必要。そのような場合対応はどのようにするのか？

<障がいなど様々な特性がある方への情報伝達・避難誘導の際の留意

点情報伝達、避難誘導（サポートを含む）基本的な考え方>

- ・ニーズ、要望の把握

様々な特性がある方に声をかけ、ニーズや要望を把握し、特性に応じた情報伝達、避難誘導を行う。

- ・緊急時の対応

コミュニケーションを図り、状況に応じて対応。

- ・クライアントに話しかける
クライアントに介助者などがいても、人格を尊重し、どんなサポートが必要なのか確認。
- ・柔軟な対応を心がけ、スタッフで狭量する
さまざまな場面を想定し、基本的なサポートの方法を身につける。
よきせぬ事態に備えた応用力を磨くようにする。
対応が難しい場合は他のスタッフと協力し対応

<聴覚障害の方へのサポート従業員（情報伝達に関する事項）>

- ・クライアントの正面に立つ
- ・まずは、ゆっくりめに声かけをし、身振り手振りで対応。口をはっきり開け、話す。必要に応じて身振り手振りも加える。
- ・伝わりにくい時は、繰り返し話す。
- ・筆談については事前に筆談でも良いかどうかを確かめる。

<聴覚障がい者の方>

- ・聞き取りにくい時は、繰り返し聞いて欲しい。
- ・通じにくいようであれば、筆談を。
- ・普通の声で、ゆっくり、はっきり、文節を区切ってもらいたい。この際、必要以上に大きな声を出す事はない。普段よりゆっくりと話して欲しい。

<障がいなど様々な特性がある方への情報伝達、避難誘導（サポートを含む）を行う際の基本的な考え方>

<視覚障がいの方（避難誘導に関する事項）>

- ・誘導中にはいけない事
白杖に触れない。白杖は目の代わりなので掴んだり、引っ張ったりしてはいけない。
- ・誘導中は手を引っ張っての誘導はしない。
- ・後ろから誘導しない
- ・斜め歩きや斜め昇降をしない
- ・誘導の基本姿勢
横半歩手前に立つ。
肘か肩をつかんでもらい、相手のペースに合わせて歩く。
誘導中にクライアントから離れる必要がある場合は、壁や柱の近くに誘導。離れる理由を伝え席を外すことを必ず伝える。
- ・狭い場所の通り抜け方法
狭い場所を通ることを伝える
誘導する側が真後ろにたち誘導
- ・階段を上がる時の誘導方法

階段の始まりを「上がります」と声をかける

階段が終わる時もタイミングを声をかける。

- ・階段を降りる際の誘導方法

降り始める前に階段の始まりを確認してもらい「降りていいですか？」と声をかける。誘導側は、一段下を先行。階段が終わることもタイミングよく伝える。

<車椅子を使用している方への対応（避難誘導に関連する事項）>

- ・手動式車椅子の押し方、ブレーキのかけ方

重心を安定させる。

- ・手動式車椅子の押し方、ブレーキの掛け方

常に誘導する相手に声をかけて移動。

ゆっくりと移動。前方に何かがあるか（段差など）注意しながら進む。

ブレーキは左右両方かける。

電動車いすには、手動車いすと同じように押せるものもある。

取り扱いを事前に確認する。

- ・キャスターの上げ方と移動

ティッピングバーを踏み、同時にハンドグリップを下げる。

「前輪上げをする」という事を車いすのユーザーに必ず声かけをして操作する事。

- ・階段の降り方

降りるとい声かけをし、後ろ向きになり。後輪からゆっくり移動。

- ・溝の越え方

前輪をあげ、後輪で溝を超える。溝が通過したら、前輪を下ろす。

- ・坂道の上がり方、下り方

上り坂道では体を少し前傾させ上げる。

下り坂道では、通常、押す側が後方であるが、それを決めるのは車いすを利用している方。押す側の体力などを照らし合わせ適切な方法を選択。

- ・狭い通路、混雑した通路

車いすの左右に注意。

車いすの方と一緒に階段で避難する際、一人で介助が難しい場合は、他の従業員や周囲の方の協力を求め、無理の無い方法と一緒に避難。

「今まで実施に参加した場所」国技館（大相撲）、味の素スタジアム（飛田給）

（報告者：玉木・祐成）

映画『最強のふたり』上映会

主催：NPO 法人生涯学習を推進する会の会員と仲間
11月11日（土曜日）10時から12時
千代田区社会福祉協議会・ボランティアセンター
『かがやきプラザ』

ストーリー：パリに住む富豪のフィリップは、頸椎損傷で首から下の感覚がなく、体が動かさない。フィリップと秘書であるマガリーは、住み込みの介護者を雇うため、自宅で面接をする。ドリスは、面接を紹介され、フィリップの邸宅へやって来る。ドリスは職に就く気はなく、給付期間が終了間際となったを引き続き貰えるようにするため、紹介された面接を受け、不合格になったことを証明する書類にサインが欲しいだけだった。気難しいところのあるフィリップは、何の資格もないドリスを雇うことにする。ドリスはフィリップに対して、一人の人間として接してくれる。やがて親しくなる。

私もドリスと同じ考えです。多くの健常者は、障がいを持った方々に対し、違った目で見ているように感じます。障がいを持っている方々も同じ人間です。障がいを持っている人たち、出来ない事、苦手な事が健常者と比べると多いです。健常者だって、得意な事と苦手な事があります。それと同じです。人と人として、接していけば、障がいを持っている方々に、自然に、困っていたら助ける！という気持ちが生まれるのではないのでしょうか？

（NPO 法人生涯学習を推進する会：会員）



African Wildlife

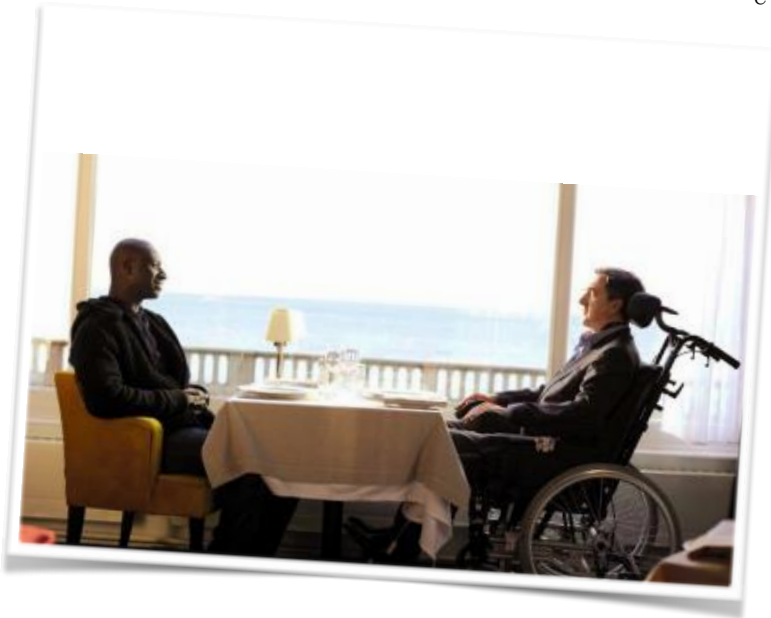
Lorem ipsum dolor sit amet



Lorem feum quisquiliqui ting eugait ullandignim
zzrit iriustrud doluptat volum il il iustin
utet, sum dolore tat volobor autpat alisim
quipis nit iure vendrerit eugait ing et ad
magnim amconse min ulla corper in heniati accum
am dipit lutatuero od. Aute duisim zzriusto
elit illut nismodo uptat, quis am veliquisi.
Lor sequis augait lam vel del ullam velis
nulputet utat dit nonsed tionsequat, dolor sum
amet ulputpat. Ut ad magna facilis amet
iuscipsum velenissis amet prat. Ut eu faccum

nullamet nissi ea feugiat, quisi bla consecte tie exercilit inim dio dolobore magna faccum.

Duis autem vel eum iriure dolor inim dio dolobore magna. Dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio. Nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit. Dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros



et accumsan et iusto odio. Nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit. Dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim. Lor sequis augait lam vel del ullan velis nulputet utat dit nonsed tionsequat, dolor sum amet ulputpat.

Ut ad magna facilis amet iuscipsum velenissis amet prat. Ut eu faccum nullamet nissi ea feugiat, quisi bla consecte tie exercilit inim dio duisim zzriusto elit illut nismodo

dolobore magna faccum. Aute uptat, quis am veliquisi. Lor sequis augait lam vel del ullan velis nulputet utat dit nonsed tionsequat, dolor sum amet ulputpat. Ut ad magna facilis amet.