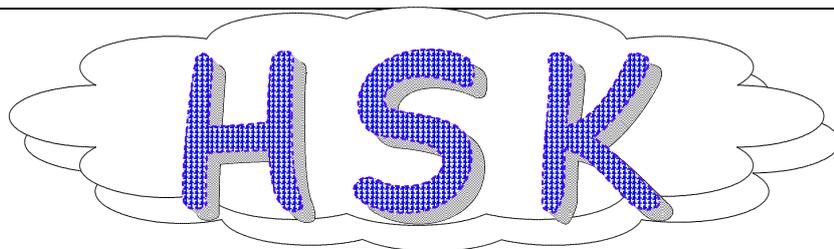


一九九四年八月四日 第三種郵便承認
H S K 毎月十二回 (一・三・五・八・十・十三・十五・十八・二十・二十三・二十五・二十八日) 発行



季刊わたぼうし

NO.96
'13夏

七尾市コミュニティバス
「ぐるっと7・西廻りコース」で巡る七尾の旅 2013 Ⅲ

今回の目次

※七尾市コミュニティバス「ぐるっと7・西廻りコース」で巡る七尾の旅・2013 Ⅱ	
・プロローグ(前置き)	2
・車いすの視線で撮り歩く七尾市小丸山	3
・小丸山台1丁目バス停	3
・福祉用具ショップ・オックス「あっぷる」へ 訪問、インタビュー	4
・小丸山南交差点～ 小丸山公園へ向かう歩道	5
※「2012 脳性麻痺者の二次障害(頸椎症)」 について語ろう会 Ⅲ	
・二次障害の手術をして6年経ちました 平井 誠一	10
※第9回石川県ポッチャ大会	11
※夏を告げるねむの木	12



のどごしに
冷たいビール
生き心地
ぐらびん

この機関紙は障害のある人、ない人が自由に考えを出し合い、主義・主張を越えて、お互いを理解し合う中から共に生きる豊かな社会を作っていくことを目的として発行しています。

七尾市コミュニティバス

「ぐるっと7・西廻りコース」で巡る七尾の旅 2013 III

○七尾市コミュニティバス「ぐるっと7・西廻りコース」を使い、七尾の名所散策・人との出会いを求めて。過去3年間で「ぐるっと7・西廻りコース」は青山彩光苑～恵寿総合病院を巡りました。今年是小丸山のバリアフリー状況を見て歩きます。

プロローグ(前置き)

七尾市コミュニティバス「ぐるっと7・西廻りコース」は「2001年青山彩光苑障害者週間」の企画で「七尾市に車いすで乗車できるバス『まりん号』を彩光苑へ」を合い言葉に運動、署名活動を行い、夢を実現させたものです。

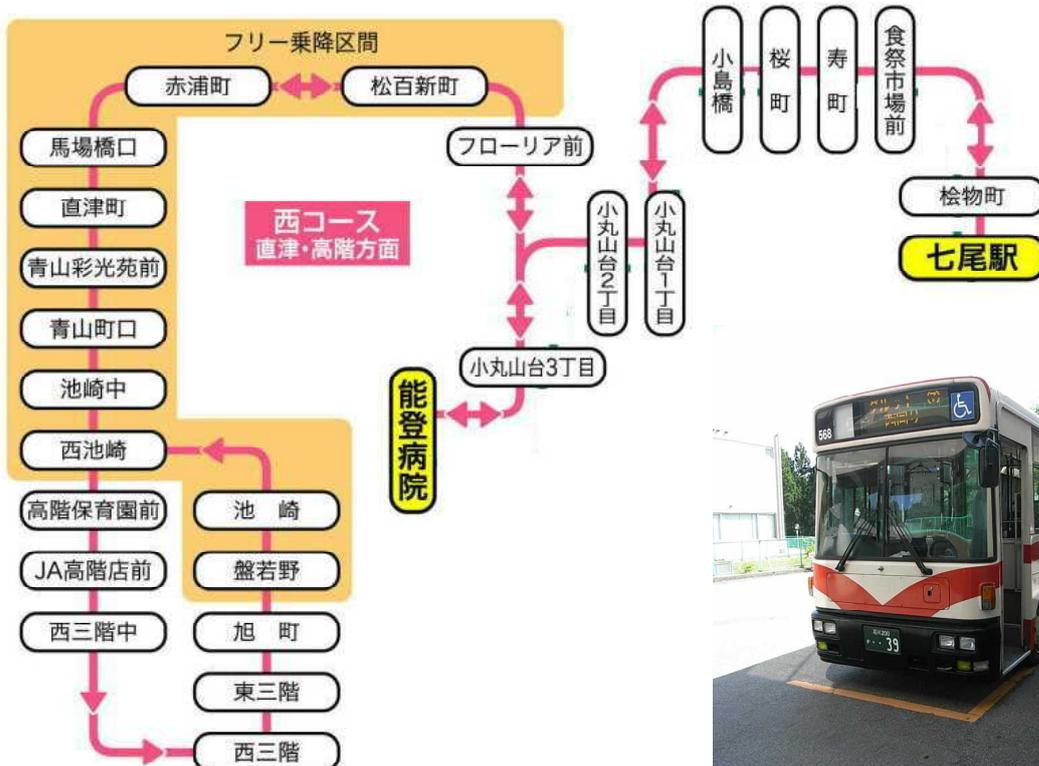
この署名活動は、車いす生活者だけではなく、高階・直津・赤浦地区の住民や、小丸山小学校に通学する児童の足の確保のためにも皆が力を合わせ行いました。青山彩光苑の利用者・職員・

地域住民・地元選出の市議会議員などが参加し、武元前七尾市長に車いすが乗車できるコミュニティバス運行の陳情をしました。

その運動の成果が実り、2002年11月より七尾駅から恵寿総合病院・公立能登総合病院・青山彩光苑を経由し高階地区を結び、車いす2台が乗車できるコミュニティバスの運行が開始しました。

今後、青山彩光苑～七尾駅の停留所を数年かけてデジカメで撮影し、観光やバリアフリー状況取材して報告したいと思います。

「ぐるっと7・西廻りコース」路線図(青山彩光苑～七尾駅)



(バス路線図提供・七尾市)

車いすの視線で撮り歩く七尾市小丸山

小丸山南交差点～小丸山台交差点は昨年度も紹介しましたが、今年度は車いすの視線でバリアフリー状況を実際に体験し、デジカメで撮影。地域の方々とふれあい、交流を深めた様子をまとめました。



小丸山南交差点付近を撮影中



小丸山公園前の歩道を撮影中

小丸山台1丁目バス停



小丸山台1丁目バス停は石川県七尾美術館前です。

石川県七尾美術館前の「小丸山台一丁目」バス停は車いすでは乗降が出来ません。美術館へ行くためには、バスへの乗降が可能な方は小丸山台一丁目、車いすの方は能登総合病院で降りると便利です。



七尾美術館前～小丸山南交差点の歩道

国道249号線(七尾・田鶴浜バイパス)の歩道は、赤いインターロッキングが敷き詰められています。県七尾美術館～小丸山南交差点方向は下り坂で横方向の傾斜があります。自走式車いすは下りはスピードが出て事故につながり、上りは腕の力、体力が必要です。

福祉用具ショップ・オークス「あっふる」へ訪問、インタビュー



小丸山南交差点の近くにある「オークス・あっふる」に、介助者とデジカメを持って訪問しました。この店舗は以前はコンビニでしたので、正面がガラス張りです。そのため「冬は寒く、夏は強い日ざしが差し込むので、商品が傷まないように工夫している」と話しておられました。



オークス「あっふる」を撮影中



広い店舗に介護用品がずらり。

店舗の紹介を聞いてみると……

「お客様の身体状況に合わせた商品選定、自立に役立つ商品、安全面に考慮した商品提供を行います。お客様が何度でも来店いただける店作りに取り組んでいます。介護用品全般を取り扱っています。」と語っておられました。

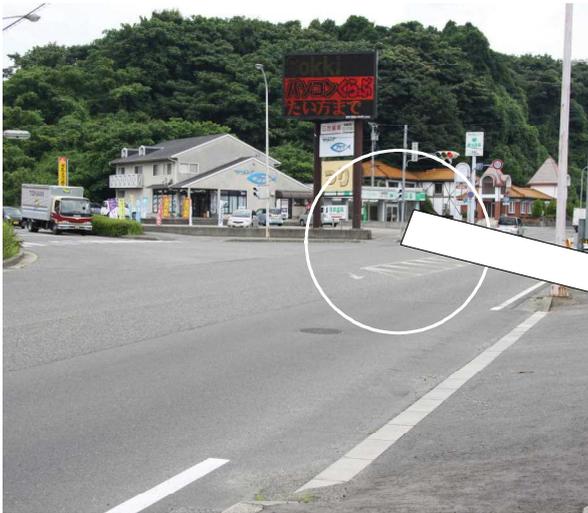
バリアフリー状況

- ・玄関入り口の段差 なし
- ・スロープ なし
- ・身障者トイレ なし



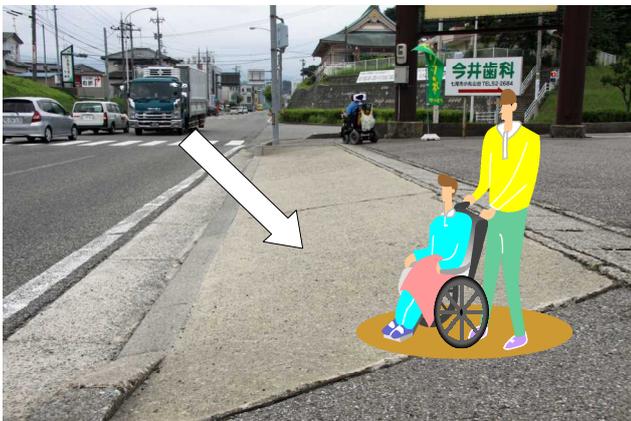
オークス「あっふる」店内

小丸山南交差点～小丸山公園へ向かう歩道

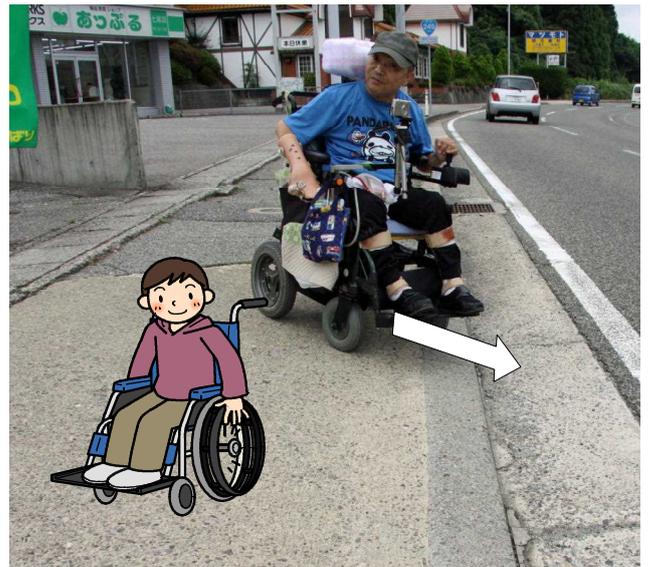


国道249号線(小丸山南交差点～小丸山交差点)の歩道を撮影しました。小丸山交差点の歩道は整備されていますが、中心街から離れると整備は遅れており、車いす・老人車の利用者にとって危険です。

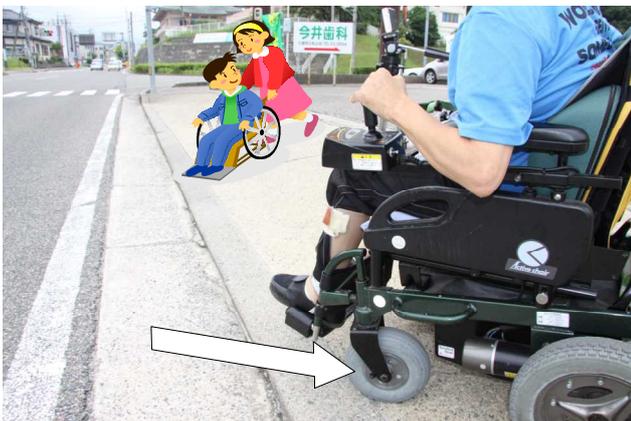
小丸山南交差点、歩道と車道の段差



歩道が斜面、車いす・老人車の移動が困難。

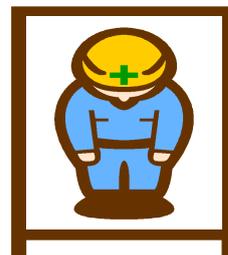


後ろの電動車いすの人、もうすぐ脱輪、転倒だね。



兄ちゃん、危険！ 脱輪、転倒に気をつけて。

小丸山台交差点、「オクスあつぷる」前の歩道です。歩道と車道の段差があり、歩道が斜めになっています。車いすの転倒の危険性もあり、移動が難しい箇所です。早急に改修工事を望みます。



～次号へ続く～

「2012 脳性麻痺者の二次障害(頸椎症)」について語ろう会 II

語ろう会企画の経緯

昨年の秋に頸椎症の手術をされた方より、手術後の痛みについて相談を受け、手術は痛みの解決だけではなく、手術後のリハビリ、頸椎症との付き合い方が大切だと感じ企画する。

目 的

手術後も痛みがあることを理解し、いかに痛みと上手に付き合っていくかを互いの体験から得ることが出来る場とする。

内 容

過去数年間に脳性麻痺の頸椎症の手術をされた方数人に 集まって頂き、手術後の抱えている疑問、悩みを語り合う。

日 時：2012年10月17日(水)

14時～15時30分

場 所：青山彩光苑西館 多目的ホール

二次障害の座談会協力者

自立生活支援センター富山

理 事 長 平井 誠一氏

事務局長 浅木 裕美氏



以下、前号からの続き↓

平井氏：お名前をまた忘れちゃった。Aさん、僕は手術しない人も見ているのです。手術しない人は何が起こってくるか。頸から下が神経が感じなくなっていくのです。

A氏：頸から下どころか私は足の裏までしびれている。この手も痺れています。

平井氏：わかります。そのまま進行していくと神経が感じなくなっていく人が多い。痛みを感じなくなります。

A氏：痛くてならないんだ。

平井氏：それを超してしまったら、痛みを感じなくなります。

浅木氏：まだそれは良い方で、完全に神経が切れてしまう。ひどくなると神経が切れてしまいます。

平井氏：褥瘡が出来てもわからないようになるのです。

A氏：このまま放っておけば、痛みを感じなくなるのでは？だけど、このままだと手が動かなくなってしまう。

平井氏：寝たきりになってしまいますね。

浅木氏：頸椎損傷みたいな状態ですね。



A氏：私はいま必死になって起立台に立っている。腕と頸とを20分ずつ温めている。夜寝る時に温水の枕をすると次の日の朝は楽になる。午前中はまあまあなんとかかんとかなる、ご飯は皿で食べている。ご飯だけは何とか食べて、おかずを犬のようにして食べている。救われない。そんなことを毎日繰り返している。

ビデオに映っていたあの人38歳だろう。(懇談会の途中、頸椎症の手術をされた青年のビデオを見る)私は70歳ほどだから、金属入れるあんな手術しても無理だと思う。私は58歳の頃は動いていたが、60歳ぐらいのときに足が動かなくなってしまった。

私の今の状態を見て何年後に動けなくなると思いますか。

平井氏：それは難しいね。

浅木氏：それは日々の過ごし方によって。緊張の程度によります。

A氏：個人差がある？

浅木氏：そんなに身体に緊張があるような感じでもなさそうだけど。

平井氏：あまり緊張がないようですが。

A氏：なんかかんか動いていた方がいいよね。

浅木氏：まあまあ動くのは良いのですが、動き過ぎには注意しないとイケない。身体を酷使し過ぎると、それだけ頸や肩に来ると思う。動き過ぎず、かといって全く動かさないのも良くない。いつもみんなに聞かれるのですが、疲れないう程度に身体を動かして下さいと、言っています。

A氏：温泉にでも行って頸を温める。桶屋さんが教えてくれました。

浅木氏：自分の身体を意識することが大事だと思うのです。

A氏：身体が動かなくなるのは時間の問題だね。

浅木氏：うーん。なんとも言えません。

A氏：なるべく身体を動かすようにして。

浅木氏：無理をしないように。

A氏：無理は出来ないけど。

桶屋：Aさん、1回大きい病院へ行って検査してもらった方がいい。

浅木氏：身体が心配だったら年に1回でもレントゲンとかMRIを撮ってもらって確認すれば自分が今どういう状態か、身体や頸の状態がどうなのかを客観的に見てもらえるとと思います。そんなに自覚症状がなければ、定期検診のような感じでレントゲンとかMRIをとってもらおう。

A氏：今まだ手術すべき時期じゃないからちょ

っと待てと言われました。自分の考えですが、これは手術をしても、あまり効果が出ないからこの先生こう言われたのかなと思いました。

F氏：先生によって全然言うことが違う。

浅木氏：それは思います。先生の見解が違うから。病院の先生によって全然違うことを言いますよね。

F氏：検査の見方でも、全然違うことを言う。

K氏：だいたいわかるけど。

平井氏：僕も金大と金沢医科大と富山のリハビリ病院と3カ所行ってます。みんな言われることが違います。

K氏：確かに違います。

H氏：どうしてかな。

K氏：同じ頸の病気なのに、でも必ずそうだと
いう先生はいません。

浅木氏：何で、先生ごとによって言うことが違うんですかね。素朴な疑問です。

K氏：病院にとっては僕らはお金、保険料が高い……。お客様は神様です。

F氏：自分に言えることは、やっぱり、手術をすることはリスクが大きいと思います。元の身体に戻るかどうかわからない。

平井氏：早く受けた方がいい。できるだけ若いときに手術を受けた方がいい。

K氏：それはあるな。

桶屋：おもしろいなあ。

平井氏：Kさんは何歳ですか。

K氏：僕は今年で53。

浅木氏：Fさんはおいくつですか。

F氏：63。

平井氏：僕は59歳なんです。あまり変わらない年代なんです。

浅木氏：平井さんは59歳。

平井氏：手術したのは54歳の時なんです。

F氏：私は手術を受けて、今は全然違います。

浅木氏：違いますか。

F氏：ご飯を食べられるようになった。あと、おしっこ。それも自分で行ってできる。手術前は全然ダメだった。

平井氏：僕は手術する前は痛くて、睡眠薬を飲んでも眠れなかったのですよ。仕方ないから起きていた。完全に全面介護になってしまった。食事からおしっこから介護をしてもらわないと出来なくなったのです。手術してから寝られるようになりました。今は薬を飲んでいません。たまに、塗り薬を塗るだけです。寝られるようになったのは大きいですね。

浅木氏：今日のお二人の話を聞いていて共通す

るのは、手術しても痛みやしびれは残るけど、残っている痛みやしびれと、どう付き合っているか、ということですね。

平井氏：すごい立てるようになったね。

F氏：立てるようになりました。

浅木氏：最終的なまとめは、痛みと日々どうやって、付き合っていくかということでもまとめたいと思います。

K氏：自己管理が出来るかどうかでしょ。

浅木氏：自己管理と簡単に言えども。かなり意識を高く持っていないと。難しいですね。

平井氏：リハビリとか受けていますか。

K氏：ええ、僕ら毎日とは言わないけれど。月曜日から金曜日まで一応リハビリのOT、PTの先生がここにおられますので、やっています。



平井氏：Fさんもリハビリを受けておられますか。

F氏：いや。自分なりにやっています。

平井氏：自分なりにやっているのですか。ここ

では受けていないのですか。

K氏：ここでもやっているけれど自分でもやっています。

F氏：受けているけれど家でもやっています。

浅木氏：どんなことをやっているのですか。

F氏：ベッドの上で……

浅木氏：ベッドの上で。そんなに長くですか。

平井氏：僕より長い。

F氏：起きてきて、あとはリラックス。膝の屈伸300回。

平井氏：わあ、すごい。

F氏：あとは自転車こぎ。電動自転車。

浅木氏：電動自転車が家にあるのですか。

F氏：あります。毎日。家に帰ってからまた電動自転車。移動できます。

K氏：移動ができます。

浅木氏：ベッドから車いすへですか。

F氏：ベッドから車いすに自分で。

～次号へ続く～

※紙面の関係で、懇談会が途中で終わっています。
続きは次号をお楽しみに。

二次障害の手術をして6年が経ちました

平井 誠一

今日は手術をした病院でレントゲンとMRIをとりました。

結論からいうと手術した箇所については「頸椎が広がり良好だ」と言われました。「しかし気になるところがある」と言われました。それは頸椎の1番目です。ちょっと狭くなってきているかなという感じです。昨年も頸椎の1番目がちょっとひっかかっていたのですが、今回MRIをとってより鮮明に確認することができました。

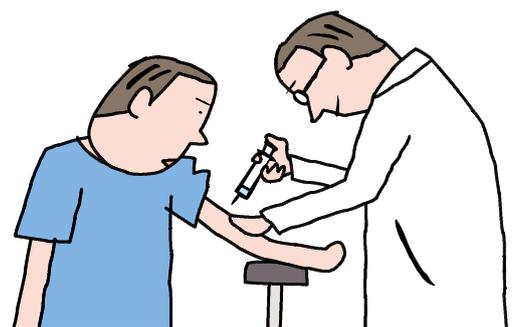
CTではなかなか頸椎の中の様子がわからなかったのですが、MRIを通して自分の頸椎がどのようになっているかが確認することが出来ました。

さて、最近の私の状態ですが、今年の冬はなかなか眠れぬ日が多く、手のしびれや背骨から頭のとっぺんまで少し痛みが走ることもありました。たぶん肩こりからくる痛みではないかと思われます。また右目がたまに見えにくいときもあり、そのことも医師に言ったら「頸椎とは関係ないだろう」と言われました。「もう少し支障が出るようであれば、脳神経外科か眼科に行ってはどうか」と言われました。

この6年間で特に変わってきたことは、今年は昨年よりも暑く感じられるようになったことかなと思います。昨年までは夏であっても結構寒く感じられることが多く、冷房のかかっている所は身体に痛みを感じ、暖房の効いていない所は逆にしびれや痛みを感じることも多くありました。

今年は少し自律神経が良い状態にあるのかなと思います。去年から少し変えてみたことは車いすの背もたれを変えて姿勢を保てるようにできるものを見つけました。またクッションは姿勢を保持できるためのクッションに代えてみたりしました。その結果、姿勢が少し良くなり、身体も少し楽になってきました。

今後についてですが、頸椎の1番目および7番目がずれないようにする。そのために気をつけることは、転ばない、ひっくりかえらない、頸に無理をかけないことが必要だと思われます。また姿勢もできるだけ正しい姿勢を保てるように工夫をしていく必要があると思います。医師からは「あまり仕事ばかりしないで、休憩しながらやりなさい」と言われています。どうしてもパソコンをあつかっていると下向きの姿勢になり、頸に負担がかかってきます。できるだけ入力については下向きにならないように注意をしなければいけないと思います。何かいい方法があればいいのですが……。周りの同じ手術をした人の中には頸椎を止めているボルトが緩んできている人もいますようです。二次障害の予防と手術後の悪化させないための手段を自分たちで考えていくことも必要ではないかと思っています。



第9回石川県ボッチャ大会

日 時：平成25年6月22日(土) BCクラスの部 オープンクラスの部
場 所：いしかわ総合スポーツセンター(金沢市春日野町)

『ボッチャは、ヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障害者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのカラーボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。』
(ホームページより)

BC3の部(ランプを使う人)

上肢に障害があるため、ボールを投げることができない人は写真のようなランプという用具を使い、介助者にランプの角度、方向、ボールを置く位置などを指示を出して投球するクラスです。



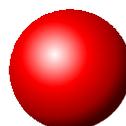
介助者は審判の指示があるまでコートを振り向くことは禁止されています。



編集者も2年前に引き続き、ボッチャ大会に出場しました。前回はBC2の部(手で投げる人)でしたが、今回はBC3の部(ランプを使う人)に手作りのランプを使って出場しました。

参加選手のほとんどは、ランプ、ボールなどの道具を購入し、県大会、全国大会に向けて練習に取り組んでいます。編集者のように手作りのランプ、一夜漬けの練習ではなく、日頃の練習の積み重ねが大切だと思います。

今年度より「ボッチャ」は石川県障害者スポーツ大会、全国障害者スポーツ大会のオープン競技になっており、パラリンピックでは正式種目になっております。



赤ボール



青ボール

夏を告げるねむの木



数年前から撮影を試みていましたが、猛暑で撮影時期を逃し残念。今年は涼しく撮影成功。



花が開き過ぎて、汚れているかな？

年間協力会員募集中

この機関紙は障害のある人、ない人がそれぞれの考えを出し合う中から、互いに理解を深め、共に生きる豊かな社会づくりを目的として、有志により発行しています。

つきましては、主旨に賛同して協力会員になっていただく方々を募集しています。

この会費で、在宅障害者や福祉関係機関等に送付していますので、機関紙一部の料金ではなく、年間協力会費として扱っています。

年間協力会費：2,000円
会費振込先：郵便振替口座
振込先名義：わたぼうし連絡会
00750-6-9791
送付：春、夏、秋、冬

編集後記

皆さん、毎日、暑い日が続いていますが、いかがお過ごしですか。今年も猛暑日が続くのかな？と思っておりましたら、7月中旬ぐらいから梅雨明けが遅れ、比較的過ごしやすい日が続いておりました。しかし、8月中旬に猛暑が復活

参議院選挙は自民党の圧勝で終わりましたが候補者の演説を聴いていて、相手候補の批判ばかりしていることに悲しくなりました。

お互いに手をつないで、東日本大震災の復興、原発問題、国民生活の安定に取り組んで欲しいと思いますが、無理なのでしょうか。(Z.O)

ねむの木について

左の写真は青山彩光苑の山に咲いていた「ねむの木」です。

マメ科の落葉高木。東北地方以南の山野に自生。葉は羽状複葉で、互生し、小葉が数十枚並んでつく。夜になると、小葉が手を合わせたように閉じて垂れ下がる。夏、淡紅色の約20個からなる頭状の花をつけ、夕方開花し、紅色の長い雄しべが傘状に広がる。(大辞泉より)

「ねむの木」と言えば、静岡県掛川市にある女優、歌手の宮城まり子さん経営の障害児・者支援施設「ねむの木学園」を思い浮かべます。

編集及び連絡先

ホームページ
<http://jiritsusien.com/>

Eメール：zen@san9.net

定価二〇〇円

