

Vol.21 2020.4

—患者様へのせき損広報誌—

# はなみずき



※今月寄稿していただいた  
高橋 尚子さんの  
写真です。

## ♣トピックス♣

- ▶ 患者さんからの投稿
- ▶ 第5回作業療法部門紹介  
～身体機能訓練室編～
- ▶ 「入浴」の健康作用
- ▶ 医用工学研究室だより  
スイッチテレコールのテスト販売について



## 『前を向いて生きる』

高橋 尚子

私が事故に遭ったのは高校3年生の時。

東京で開催された全日本卓球選手権の帰り道、私が乗っていた車がトラックと衝突しました。事故の記憶はありません。救急車で日赤に運ばれた後、ドクターヘリでせき損センターに搬送され、目が覚めたときには手術は終わっていました。診断は頸髄損傷。肋骨骨折や肺炎を発症していたためなかなかリハビリ室にも行けず、毎日部屋でDVDを観ていました。当時はあまり状況を把握しておらず、すぐに歩けるようになるだろうと楽観視していました。

リハビリが始まり、ストレッチや車いすに乗る訓練・軽い筋トレが始まると徐々に「おかしいな」と異変を感じ始めました。ことの重大さに気づいたのは、事故から半年後位だったと思います。着替えやお風呂の訓練が始まると、「何でこんなことしないといけないんだろう」と虚しさと悲しさでいっぱいになりました。

私が入院した頃は同年代の患者さんが多く、とても賑やかだったのを覚えています。みんなで映画を観に行ったり、カラオケに行ったり、水族館にも行きました。リハビリの後に、先生や患者さん達と卓球をして遊んだり、デイルームでお菓子パーティーをする時間がとても楽しくて、退屈することなく入院生活を送ることができました。



私の実家は、一階が駐車場タイプの家だったため、リフォームも新築も費用があまり変わらないということもあり、母親の実家の隣にバリアフリーの家を建てることになりました。退院までに間に合わなかったので、私は退院した足でそのまま東京へ行き一人暮らしをスタートさせました。それから1年後、実家のある熊本に帰ってきて、今もそこで暮らしています。

熊本に帰ってきてまず自動車学校に通いました。入院中は「もういいや〜」と諦めていた車の運転も、行動範囲を広げて自由になりたいと思い挑戦することにしました。結果、挑戦して良かったです。免許を取ってから車の移乗など、慣れるまでに時間はかかりましたが、自分が行きたい時に行きたい所へ行ける喜びは大きく、自信にもなりました。

現在は、フリーのウェブデザイナーとして働いています。1年間デザインスクールに通ってその後デザイン会社で働き独立しました。主にホームページ





制作や名刺・チラシなどのデザインをやっています。車椅子だからと妥協はしたくないし、甘えたくない。そう思って依頼していただいた仕事は何が何でもこなそうと頑張っていたら体調を崩してしまいました。なので、今は自分の体調と相談しながら無理なく仕事をしています。これはフリーランスになって良かった点だと思います。打ち合わせの時は外に出ますが、あとは自宅で好きな時に出来ます。通勤に使う体力も時間も削ることができました。

そして、2019年8月から全員が生きやすい社会を目指したいという思いで、熊本バリアフリープロジェクト「くまバリ」をスタートさせました。人生の大きな分岐点と言ってもいいほど素敵な出会いに恵まれ、たくさんの学び・経験を積むことができました。まさに新しいことの連続でした。障害を負って気づいた生きづらい世の中。段差一つ越えることができない悔しさ。でもそこで経験した手を差し伸べてくれる人がいる喜び。私の発信が、ほんの少しでも世の中を変えるきっかけになったり、誰かの背中を押すことができるのなら、こんなに嬉しいことはありません。興味を持ってくださった方は、是非、「くまバリ」チェックしてみてください。



私は、立ち直るまでに4.5年はかかりました。正直、歩けないと知ったときは、明るい未来なんて想像できませんでした。でも今は、この人生も悪くないな。と思うことができます。支えてくれる家族、外に連れ出してくれた友達、いつでもおいでと声をかけてくれた優しいお店の店員さん。たくさんの優しさに触れ、前を向く勇気が持てました。前を向いて一歩踏み出したら、そこには新しい世界が広がっていて新しい出会いがありました。そうして、一步一步人生を歩んできて今の私があります。きっと、下を向いて引きこもっていたら出会えなかったであろう人たちに会えて、経験できなかったであろう経験ができています。その人たちに恩返しができるよう、これから先も前を向いて生きていきたいです。自分の人生だから。自分がやりたいことを、楽しみながら生きていきたいです。



『高橋 尚子さんの紹介です』

17歳高校3年生で不慮の事故にあわれ、頸椎を損傷、当院で手術を経てリハビリ治療をされました。退院後は、ウェブデザイナーとして頑張りながら熊本でプロジェクトを立ち上げるなどアクティブに活動されています。

An illustration of several cats of different colors (white, orange, grey, black, and brown) sitting on a windowsill. The window has pink curtains and a decorative border with pink flowers and green leaves.

# 第5回 作業療法部門紹介

## ～身体機能訓練室編～



中央リハビリテーション部 作業療法士 竹川麻由美

前回は、作業療法室のキッチンエリアについて紹介しましたが、今回は作業療法室の中でも一番広い身体機能訓練室エリアについて紹介します。

作業療法では、食事・整容・更衣・トイレ・入浴など日常生活に必要な動作の練習をします。しかし、すぐにその動作の練習ができるようになるわけではありません。日常生活の動作ができるようになるため、必要な身体作りとして、器具を使用した練習も組み合わせて行っています。

今回は、作業療法室にある身体機能訓練用の様々な器具について、ご紹介します。





## リハビリ器具

プラットフォームでは、作業療法士が関節可動域訓練を行うほか、足を伸ばして座った状態で移動する練習や、両腕を使ってお尻を持ち上げる push up の練習などを行います。デルトイドエイド・サンディングでは肩や腕の筋力を鍛える運動をします。手指巧緻性器具では、箸・スプーンの練習や手指の細かい動きの練習を行います。



プラットフォーム



デルトイドエイドとサンディング



手指巧緻性器具①



手指巧緻性器具②

## 起立台

自分の足に力を入れることが難しい方をはじめ、作業療法士がお手伝いして起立し、立位を保持します。

起立性低血圧の改善、股関節・ひざ関節・足関節の拘縮予防、骨粗鬆症予防などの効果が期待されます。



## ベッド

プラットフォームでの練習で上達すると、ベッドで移乗動作の練習や着替えの練習を行います。

作業療法室のベッドで出来るようになると、実際に病室のベッドで移乗動作などの練習を進めていきます。



移乗動作の練習



着替えの練習

※ご質問などありましたら、お気軽に担当の作業療法士にお尋ね下さい。



## 「入浴」の健康作用

入院棟1 看護師 幸村省吾

「お風呂は確かに気持ちいいけど、健康にいいの？」

そう思われる方もいると思います。入浴は私たちにとってあまりに身近なため気づきにくいのですが、入浴の健康作用は、医学的にも明らかにされています。

免疫機能のアップ、自律神経の調整、血流改善、基礎代謝・体内酵素の活性化、精神的ストレスの軽減など、様々な効果があるとされています。

### 入浴の「健康作用」

#### ➤ 温熱作用

健康効果の代表です。体が温まることで、血管が広がり心臓の動きも強くなります。

そうすることで、たくさんの血液が体中を巡ります。

血液には、酸素や栄養分、ホルモン、免疫物質など、私たちの体にとって「大事なもの」を運び、さらに二酸化炭素や疲労物質・老廃物質などの「いらぬもの」を回収するはたらきがあります。

新陳代謝が活発になることで体がすっきりリフレッシュするのです。

#### ➤ 静水圧作用

水圧により全身がマッサージされたような状態になり、血流や整理に影響を与えます。

「温熱作用」と同様に、血流が良くなります。足に血液が溜まることで、むくみに繋がります。締め付け効果をはたらかせれば、溜まっている血液を心臓に戻すことができます。

#### ➤ 清浄作用

皮膚の表面を洗い流すことで、体に有害な物質や微生物、不要な皮脂などを除去します。

温かいお湯により毛穴が開き、汚れや皮脂を流れ出す効果もあります。

神道には「禊(みそぎ)」という儀式があるように、体の汚れを洗い流しスッキリすることは、精神的な活力も生み出します。

➤ 蒸気・香り作用

鼻やのどの粘膜は乾燥すると免疫の低下を招きやすいため、**蒸気で湿り気を与えること**が大切です。浴室内で「深呼吸」をすることで乾燥を防ぐことができます。

また、洗面器にお湯を張り好きな香りのアロマオイルを垂らせば、浴室内に香りが充満し自律神経の調整にも役立ちます。

➤ 開放・密室作用

浴室は、衣服を身に付けない「非日常」な空間です。

お風呂の時間は、**体と心が開放的になる究極のリラックス空間**なのです。

## お風呂に入ると幸福度が上がる

個人がどのような思いで暮らしているかを数値化するツールのひとつを「幸福度」といい、**お風呂に毎日入る人は幸福度が高い人が多い**という事も分かっているようです。

入浴の効果は多くの医学的な研究からも分かっていますが、これらの効果の積み重ねが、幸福感に繋がっているのかもしれませんが。

## 安心で心地よいバスタイムを

「浴室の座面が固い。」「褥瘡ができないか心配。」そんなお悩みはありませんか。

シャワークッションは柔らかなジェルが固い座面から身体を守り、**体圧分散、褥瘡(床ずれ)予防効果**は高い評価を得ています。水に強く滑り止め加工も施され安定した座り心地です。

座面の固さ、褥瘡にお悩みの方はぜひ活用してみてくださいはいかかでしょうか。



装着イメージ



## スイッチテレコールのテスト販売について

「スイッチテレコール」が共同開発企業のE&I社（福岡市）からテスト販売開始されました。

### スイッチテレコール&サービス

「スイッチテレコール」は、スイッチやセンサがオンになると、メール、LINE、電話に通報が届く「遠隔呼び鈴」です。同時に複数手段での通報も可能です。仕組みは、ボタンを押すだけでアマゾンへの注文が完了するダッシュボタンに類似しています（図1）。製品本体は、ソラコム社LTE-M Button Plusに外部スイッチ用のミニジャックが取り付けられています（図2,3）。スイッチオンになると、E&I社のサーバーを経由してスマートフォンなどに通報が届きます（図7）。本体と5年間メール・LINE通信料込60,000円（税抜）です。

### メールによる通報

通報先は2受信者の設定が可能で、通報を知らせる定型文（図4）が届きます。定型文中のログインURLから通報先などが設定できる管理画面に入ることができます。

### LINEによる通報

通報を知らせる定型文（図5）が届きます。「詳細の確認」をクリックすると通報先などが設定できる管理画面に入ることができます。

### SMSによる通報

通報を知らせる定型文（図6）が届きます。管理画面に入ることにはできません。1回あたり10円（税抜）の通信料が発生します。

### 電話音声による通報

通報を知らせる定型メッセージが流れます。1回あたり20円（税抜）の通信料が発生します。

### 購入時の補助金

日常生活用具の支給対象種目「情報・通信支援用具」での給付事例があります。原則、1割負担で入手できます。市町村窓口でご確認ください。

### 市場の小さい福祉用具の商品化

福祉用具市場だけでは商品を存続できないため、防犯や空家管理の用途への展開も推進しています。

執筆 医用工学研究室 寺師



図1 アマジンダッシュボタン



図2 スイッチテレコール本体



図3 Φ3.5 ミニプラグ



図4 メール受信画面



図5 LINE 受信画面

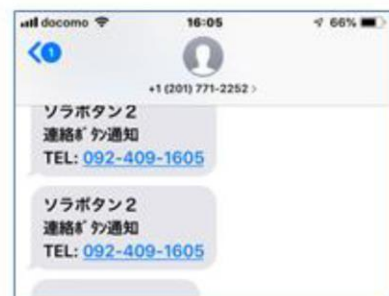


図6 SMS 受信画面



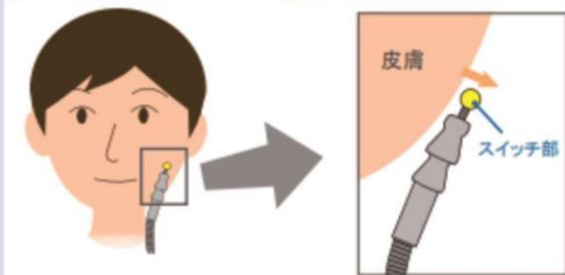
# スイッチテレコールサービス

外部スイッチをジャックに接続し  
すぐに使える携帯型通報サービス  
(携帯電話サービスエリアでほぼ利用可能)

独立行政法人労働者健康安全機構  
総合せき損センター **共同開発**

## 連絡

●障害のある方や  
介護の必要な方からの連絡



トクソー技研 ホップタッチスイッチT

その他、各種スイッチ



## 見守り

●ベッドからの立上り・移動  
(早期徘徊防止)

その他、  
各種センサー



ふむナルLW

トクソー技研 ふむナルLW

## 防犯

●留守宅の管理など



他のセンサー（人感センサー等）やスイッチへの変更も可能

外部スイッチ/センサーは別売りです。  
トクソー技研ホームページ <http://www.tokso.net>

### 【機能】

- 本体のボタン押下または外部の信号で通報可能
- 通報は E-Mail/LINE/SMS/電話コールにて受信可能
- 複数通報者、複数受信者を設定可能
- 通報（スイッチ動作）記録の閲覧や管理



LTE M

受信者（管理者）



表示例

●LINE 画面



【お問合せ】 株式会社 E&I (<https://www.eandi.jp>) 福岡市博多区博多駅前 3-16-10 興産ビル 4F TEL : 092-409-1605

図 7 スイッチテレコールのチラシ

# 防災訓練

令和2年3月16日（月）に防災訓練を実施しました。今回は、3病棟ディールームより出火、スタッフの少ない深夜を想定し、初期消火、模擬患者の避難誘導等を行いました。



患者様へのせき損広報誌『はなみずき』では、患者様からの記事を募集しています。記事の投稿はお気軽に当センター職員までお声かけください。

ご意見・ご要望等ございましたら、ふれあいポストまでお寄せください。