

—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
中川 健さん。
ツインバスケの仲間たち
との写真です。

🍀トピックス🍀

- ▶患者さんからの投稿
- ▶入院棟 2
フットケアについて
- ▶第7回作業療法部門紹介
～当院の外出リハビリテーションについて～
- ▶医用工学研究室だより
せき損式スライディングボード「つばさ」



受傷してから・・・

中川 健

自分は2014年3月に仕事場の先輩とウインタースポーツをしに行った先で怪我をしました。その日の事は怪我する瞬間の記憶以外は今でも覚えています。

怪我直後は腕が少し動く程度で他は動かすことも感覚もなく、自分が大怪我したことを理解できませんでした。それまでも骨折等の怪我をしたことがなかったので、手術したら元の体に戻れると勝手に思い込んでいました。

怪我した日は、近くの病院に搬送され後日ドクターヘリでせき損センターに搬送されました。数日経ち徐々に怪我の事を理解し始めて、リハビリをしても元の体には戻れない現実を受け入れるには時間がかかりました。

リハビリは怪我をして早い段階から始まり、最初の頃は不自由な体を思い通りに動かす筋肉がなかったため、ひたすら筋トレ中心のメニューで筋トレが苦手な自分にとっては結構辛かったです。しかし、お爺ちゃんやお婆ちゃんが頑張っている姿を見て若い自分が甘えてられないと、とても励みになりました。徐々に自分で動けるようになった頃、会社の上司の方にお見舞いに来て頂いて「会社で待っているからリハビリ頑張れ」と言ってもらい、それまでは何も目標がなく仕事も辞めないといけない覚悟で我武者羅にリハビリを頑張っていたのですが、その日をきっかけに社会復帰という明確な目標ができ、きついリハビリでも頑張ることが出来ました。



自分が入院していた時期は同じ怪我で状態的にも似た患者さんが多かったため、お互い相談したりアドバイスをしたりと自分を成長させてくれる存在が居たのは大きかったと思っています。また、脊髄損傷の専門であるせき損センターに搬送され、患者さんの対応に慣れているOT・PTのスタッフの方々に鍛えて頂き、改めて恵まれた環境で入院生活を過ごしていたんだと思いました。



社会復帰について自分は実家暮らしで復職も決まっておらず、退院して1年弱期間があったので復職するまで体力維持やパソコン操作の勉強をしていました。その間に職場の改装工事など自分が復職しても困らないよう準備をして頂いて、身障者に対して

理解のある恵まれた会社に就職したことを誇りに思っています。また、全ての患者さんが退院して元の職場等に戻れる人ばかりではないと思うので、今の生活が当たり前だと思色々な方々の助けがあってこそ今の自分だと思毎日常仕事を頑張っています。

仕事では以前いた現場での業務は出来なくなったため、事務スタッフとして働いています。事務スタッフの業務内容としてパソコンでのデスクワーク作業しかなく動くことがほとんどないため、身体的な疲労は結構あるのが正直な気持ちです。ですが、優しい先輩や身障者に対し理解のある職場なので今でも辞めず続けられています。

プライベートでは週に1度車椅子ツインバスケットをしに1時間ほど車を走らせ練習場所に通っています。このスポーツはパラリンピックで見る車椅子バスケットとは少し違い下肢のみでなく、上肢にも障害を持つ重度障害者でも参加できるように考案されたスポーツです。特徴としては、名称通り”ツイン”つまり2組のゴールが設けられているところです。正規のゴールに届かない選手でも届くよう障害に応じてシュート方法が異なります。基本的に障害が軽い選手がドリブルでゴール近くまでボールを運び、障害の重い選手がゴールを決めるパターンが多く、障害が重い選手でも楽しく参加できるスポーツです。

車椅子ツインを始めたことにより毎週の楽しみができ練習がきついときもありますが、元々スポーツは好きだったので今でも楽しく続けています。まとまりのない内容でしたが、最後まで読んで頂き、ありがとうございました。



中川 健さんの紹介です

2014年に事故にあわれ頸椎を損傷、後日にドクターヘリにてせき損センターに搬送され、大変なりハビリを乗り越え元の会社へ復帰されました。プライベートでもツインバスケットと仲間に出会い、個人的にも社会的にもご活躍されています。



フットケアについて

入院棟2 看護師 林 さやか



足について考えてみませんか？

突然ですが、あなたの足を見せていただけますか？

そう言われると、私の足はカサカサしていて、汚いし…人に見せられるものでは…と、ちょっと戸惑ってしまいますよね。さらに足のケアは、面倒だし続けにくいですよね。

靴擦れなどの些細な足のトラブルを放置していると、将来大きなトラブルにつながることもあります。麻痺や糖尿病、血管の病気、神経障害などがあると足の潰瘍から足の切断につながることもあるので、その予防のためにも、日常のケアがとても大切になります。

そこで今回は、足のトラブルの種類、お家でもできる簡単足のケアの方法、靴の選び方、予防的フットケアについてお話しします。

《足のトラブル》

足のトラブルとして、水虫（白癬）、巻き爪（陥入爪）、魚の目（鶏眼）や、たこ（胼胝）などがあります。

【水虫】白癬菌による感染。足白癬を治療せずに放置すると爪にまで感染し、爪甲下の角質部分が脆弱になったり、肥厚したり白濁がみられることもあります。

【巻き爪】巻き爪は、深爪や足趾へ力がかからない状態が続くことで、爪の端が内側へ湾曲している状態です。更に悪化すると爪の先端の角が軟部組織に食い込み炎症を起こし、陥入爪という状態になります。

【魚の目】摩擦や圧迫の加わる場所に生じる円錐形の角化性病変で、円錐形の角化性丘疹が先端部を真皮側に向けて存在し周囲の組織を圧迫するため圧痛を伴います。

【たこ】荷重の偏り、靴の中で生じるズレなどにより圧力や外力が皮膚の一部にかかることで角質層が肥厚し、たこ（^{へんち}胼胝）を形成します。

☆あなたの足は大丈夫ですか？当てはまるものがあれば、すぐに皮膚科へ受診しましょう。

《足のケアの方法》

足底は、古い角質が脱落しにくく、角層が厚くなりやすい、汗腺などが多く靴などの影響で蒸れやすい、毛組織がなく皮脂腺を欠くため乾燥しがちといった特徴を持っています。そのため、保清や保湿といったケアが重要になります。なかなかお家で、お風呂や足浴は難しいと思われる方も多いと思います。そこで、お家でも簡単にできる方法をご紹介します。

お家でも簡単にできる足の洗浄方法

【準備する物】

ビニール袋（足首まで入るような大きさの物、レジ袋でも可）1枚、ボディソープ 1ml、お湯（40度程度）10ml、タオル1枚

【方法】

- ①ビニールにボディソープとお湯を入れ、シャカシャカ混ぜ良く泡立えます。
- ②①のビニールの中に片足を入れ、袋の上からやさしくマッサージをし、1-2分ほどそのままにします。
- ③ビニールから足を出し、タオルで泡をよく拭き取ります。
タオルは濡らしたタオルや、おしりふきでも代用できます。もちろんお湯で洗い流しても大丈夫です。
- ④①-③の行程を反対の足にも行います。
- ⑤最後に保湿剤（オイルやクリーム）を塗り終了です。

足浴後の爪が柔らかい時に、一緒に
爪切りもしましょう♪



巻き爪予防のためにも、**爪の切り方**が重要になります。



《靴の選び方》



☆靴下は締め付けない物を選び、足に傷をつけないように裏返しに履くこともお勧めです！

《予防的フットケア》

- ① 毎日、足を見て傷を見つけたら、すぐに対応し感染を起こさないようにしましょう。
- ② バランスの取れた食事をとりましょう。
- ③ 足の形に合った靴や靴下をはき、傷を作らないようにしましょう。
- ④ マッサージなどを行い、血流をよくしましょう。

第7回 作業療法部門紹介

～当院の外出リハビリテーションについて～

中央リハビリテーション部 作業療法士 小川 栄美子



●外出リハビリテーション

入院中のリハビリテーションにおいて、退院後の生活を想像しながら実施していくことは、患者さんにとって非常に重要なことです。

当院では、リハビリテーションに関する練習場所を病院内のみではなく、病院外も含めて考えています。病院外での移動手段の獲得、復職準備、生活関連動作の獲得を目指し、行動範囲の拡大を図り、退院後のスムーズな在宅生活の実現を目的として行っています。

そのため2年前から、外出リハビリテーションを導入したので紹介していきます。
(現在はコロナウイルス感染防止のため外出練習は中止しています。)



●公共の乗り物

車いすユーザーはどうやってバスに乗るのでしょうか？

まず車いす対応マークの付いたバスの利用が可能です。運転手がスロープを準備し、介助の必要な方は介助者、もしくは運転手介助にて乗車します。車内に乗り込んだ後、車いすの固定を行い出発します。

しかし、バス停・バスターミナルへ行くための道路の横断、エレベーターの利用、券売機、改札機の利用など、目的の交通機関に乗るためには、そこにたどり着くまでに様々な動作を必要とします。



●道路（凸凹道や段差の走行）

歩道の段差や点字ブロック、グレーチング等に車輪が引っ掛かり思うように進めません。凸凹した道路を駆動することで、恐怖感すら覚えてしまい、外出を避けるようになってしまう事も少なくありません。



車いすの前輪キャスターを浮かせて段差を超えたり、砂利などの不整地を走行するために必要な車いすの応用動作を用います。

●ショッピングセンター

自動開閉でないドアだと、一人で開けるのが困難です。またどうやって買い物かごを持つのか、スロープの昇降、多目的トイレの移乗等、院内で獲得した動作を実際に確認し、安心して外出できるようサポートしていきます。



車いす用カート



車いす用トレー

車いすの患者さんだけでなく、家族の介助方法の指導まで患者さんに合わせた外出練習を提案していきます。退院後は「近所のスーパーまで一人で買い物に行けるようになりたい」、「バスに乗って通勤したい」など、患者さんにとっての必要な生活スタイルを安全に行えるように、地域で生き活きと生活していけるように少しでもお役に立てれば幸いです。

せき損式スライディングボード「つばさ」(株)E&I から正式販売開始！

せき損式スライディングボード「つばさ」発売！

医用工学研究室は昭和54年の開設にあたり、工学的支援を独自で行うことを目的に誕生しました。その活動のひとつに、新たな福祉機器の開発があります。商品化することで、より多くの方に継続して使っていただけることを目指して日々頑張っています。

みなさまのご協力を得ながら、医用工学研究室で開発したスライディングボードがついに正式販売となりました！周知するために作成した資料を次ページに掲載しております。

- 車いすとベッド間の移乗に使用するボードです。
- 他社にない持ちやすく差し込み易くて使い易い形状をした商品です。自立と介助者の腰痛対策にも有効です。

特徴

従来の輸入されているスライディングボードや類似形状は長方形であり、幅は広すぎることがあるため、膝裏に当たらないように臀部を大きく前に出す必要がありました。あるいはボードがタイヤに干渉して傾き、不安定で介助や移動しにくい場合があります。次ページの説明イラスト内の点線は差し込み部の幅が30cmある場合のイメージです。

加えて自身で抜き差しできることは自立へのアドバンテージとなります。従来の長方形では指をかけた短い短辺までの距離は遠いです。「つばさ」では車いすから手が届きやすく、指をかけて扱いやすい形状により、ボードを抜き差ししやすいです。扱いやすさは介助利用にも共通する利点です。

さらに配置を確認できるガイド付きで、使い方を覚えやすく細やかに工夫しています。

購入・試用について

どなたでも(株)E&Iの「つばさ」専用ホームページからご購入いただけます。

<https://www.tsubasa-bd.com/>

(次ページのQRコードから移動可能)

ご購入の際は、せき損センター特別割引などの対象の可能性ありますので医用工学研究室の片本までご相談ください。実物をご覧になりたい方、試したい方もご連絡ください。

●使用方法：車いすからベッドへ

- ① ベッドに対し25度を目安に車いすを近づけます
(アームレストをはずす)
- ② マットレスと車いすの座面の高さをそろえます
- ③ ベッド側の骨盤を前方に誘導します(移乗時の回転短縮のため)
- ④ ボードの切り欠き部分を持ちます
- ⑤ 足を抱えて、お尻半分ほどボードを差し込みます
(後転注意)
【足を抱えず差し込む方法】
ベッドの反対側の斜め前へ重心を傾けるとお尻が浮きます(車いすとクッションによって難しい場合がある)
- ⑥ ボードを動かして、ボードの位置ガイドシールをタイヤの延長線上に揃えます
- ⑦ ブレーキをかけているか、ボードはクッションの角を覆っているか確認します
- ⑧ 足をおろします(進行方向側の足を一步前に)
- ⑨ ボード上にお尻(座骨)を乗せ、滑らせるようにして移動します。(タイヤ等とお尻の干渉に注意)

介護保険・福祉用具貸与品
特殊寝台付属品



せき損式スライディングボード

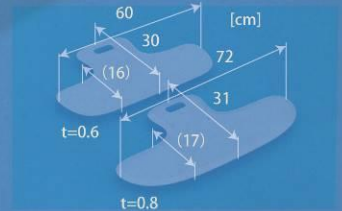
つばさ

意匠登録

意匠登録番号 1634140号 1634141号 1634142号

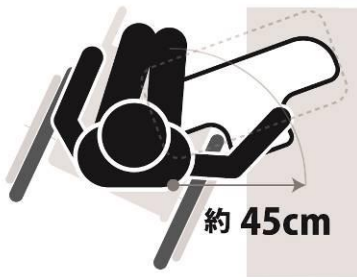
特許出願

特許出願番号 2018 159179号

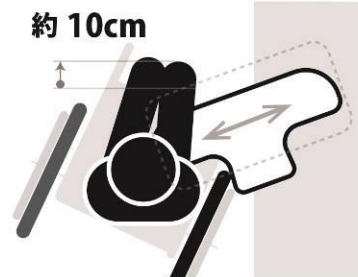


独自形状でボードの差し込み時のストレスを軽減

指をかけて扱いやすい形状



タイヤと膝裏を避ける形状



指導と習得の簡便化

配置を確認できるガイド付き



(独) 労働者健康安全機構「総合せき損センター」にて開発された、車いすとベッド間のスライディングボード

せき損式スライディングボード「つばさ」

Mサイズ

介護保険
福祉用具貸与品

参考
本体
価格

18,000 円+税

幅 60 X 奥行き 30 X 厚み 0.6cm 0.7kg (ポリエチレン) TAIS コード TBSM2 : 01975-000001

Lサイズ

介護保険
福祉用具貸与品

参考
本体
価格

22,000 円+税

幅 72 X 奥行き 31 X 厚み 0.8cm 1.0kg (ポリエチレン) TAIS コード TBSL2 : 01975-000002

ご試用などの情報は
WEBサイトにて
掲載いたします



<https://www.tsubasa-bd.com/>

製品取扱店

株式会社E&I

TEL 092-409-1605

〒812-0011

福岡市博多区博多駅前3丁目16-10 興産ビル4F

販売などのお問い合わせは「株式会社E&I」へ

スライディングボード つばさ

で検索 menuからご購入いただけます。

ひとつまみの心理学



10年前では考えられないほど持て囃されているネコですが、今時ネコさえ題材に挙げておけば大概のものはヒットするそうです。そのブームが終わる前につまんでいこうと思います。

このような流行は、「仕掛け人がいて、その事に乗せられている皆さんがいる状態。」大げさに言うと集団心理の一つですね。

今回は、ネコに関する世界の著名な方々の名言を紹介しようと思います。

古代には、猫は神として崇拜されていた。彼らはこれを忘れていない。

イギリスのファンタジー作家、テリー・プラチエット

猫は、最も面倒を起こすであろう正確な座る場所を数学的に導き出すことができる。

オーストラリアの詩人、パム・ブラウン

ニャーという鳴き声が心をマッサージしてくれる。

イギリスの政治家、スチュアート・マクミラン

全ての猫の飼い主が知っているように、猫を所有している人は誰もいない。

アメリカの作家、エレン・ペリー・パークレー

人生の悲惨さからの逃避手段は2つある。音楽と猫だ。

ドイツの医者で神学者の、アルベルト・シュヴァイツァー

猫はあなたの友達になるが、決してあなたの奴隷にはならない。

フランスの詩人、テオフィル・ゴーティエ

イギリスにも猫を使ったことわざがあるようです。

“Cat has nine lives” 猫に九生あり（猫は9つの命を持っていて、容易には死なない）

その猫ですら

“Curiosity killed the cat” 好奇心は猫を殺す。（持ち前の好奇心が原因で命を落とす事がある）、さらに続くフレーズとして、

“but satisfaction brought it back” （しかしその満足によって息を吹き返す。）

好奇心は、毒にも薬にもなるという事でしょう。

薬になった例では、自殺の名所に「コンニャクって凍らせるとどうなると思う？」「イクラを炒めると・・・どうなるかな？」って書いた紙を貼ったら自殺者が減ったらしいです。

最後に「ネコってすごく心理学に貢献していますよね。」

心理支援士 高取 聖

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。