

—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
戸石 薫さんの写真
です。

♣トピックス♣

- ▶患者さんからの投稿
「デンマークへ留学～おとぎ話の続きが見たくて～」
- ▶摂食・嚥下
～食べて元気にフレイル予防～
- ▶理学療法部門紹介
～旅行編②～
- ▶医用工学研究室だより
～福祉用具の豆知識～

「デンマークへ留学 ～おとぎ話の続きが見たくて～」

拝啓、アンデルセンへ

あなたが生きた時代は確かに、はだかの王様は裸のまま、それを指摘出来る部下はいなかった。

マッチ売りの少女は貧しいままで、誰も手を差し伸べることなく亡くなった。人魚姫は身分違いの恋を諦め、みにくいアヒルの子は姿を変えなければ差別され、いじめられた。

あなたがこれらの作品を生んでから100年以上が経ち、僕は今、ここにいます。あなたが生きた同じ場所で紡がれた日々。そんなおとぎ話の続きが見たくて。

二度目まして！こんにちは、僕は約10年程前、世界一周の旅で事故に遭って、せき損センターでリハビリをした頸髄損傷の車いすユーザー戸石 薫と申します。

前回の記事では僕が障害を負い～リハビリ～仕事～アメリカ留学までのお話を書きましたが、今回はそこから、デンマークへ半年間留学したお話をさせていただきます。

2021年8月4日、車いすに乗った僕は、“幸せな国”と言われるデンマークに到着しました。首都・コペンハーゲンから鉄道で3時間ほどのところにある学校、Egmont Højskolen（エグモント・ホイスコーレ）で、本当の福祉とは何かについて学ぶためです。

ちなみに、エグモントを卒業した日本人の障害のある方達は、口を揃えてこう言います。



「ここに住む1年の経験は、日本に住む10年分の価値がある。」

エグモントは、障害者と健常者を分けない統合教育を行う寄宿制の学校で、最先端の福祉の思想を学ぶ事ができ、生徒の3分の1が何らかの障害をもっています。

また、障害のある学生には他の生徒がヘルパーとしてつく事もあります。

僕は最初の授業で、先生からこんな質問をされ、ハッとしました。

【先生】薫は何をしにエグモントに来たの？

【僕】デンマークの福祉や制度を学ぶためです。

【先生】日本から来た人はみんなそう言うけど、それはインターネットでもわかるよね？

【僕】……はい。

【先生】調べればわかることは、ここでは教えるつもりはないです。ここに住んで、生活のなかで経験したこと、感じたことを学びとして持ち帰ってくださいね。……で、薫は本当は何がしたいの？

【僕】うーん……。障害があることを理由に、諦めていることに挑戦したいです。

【先生】スカイダイビングやりたい？

【後日の僕】え！？いきなりですか？

【僕】ああ———うあ———あ———

こうして僕の留学は、まさかのスカイダイビングにて幕を開けるのでした。

正直に言うとエグモントの思い出は濃すぎて、全部載せる事が出来ないなので、厳選して2つ程、エピソードをお話をします。なので、「デンマークの美女との甘いロマンス」や「全校生徒の前に立ち、自己紹介でアキラ100%をやった話」、「5日間、デンマークの森の中を約200kmただひたすら歩いた修学旅行」



は、申し訳ございませんが割愛させていただきます。

最後まで読み終わった方は、「お前全然、勉強してないやないか」と言われると思いますが、「いや、そない書ききれないんですわ」と先にお断りを入れときます。



厳選エピソード①「世界一平和なパーティーナイト」

この学校の特徴の一つは何とんでも2週間に一度、週末にあるパーティです。

とにかく一回一回の熱量がすごいんですよ！！

日本で例えるなら、高校生の時の1年に一度の文化祭！！全校生徒で飾り付けしたり、出し物やショーをやったあの熱量！！が、なんと2週間に一度やって来ます。

ある時は、学校や周辺の植物を体育館の一か所に集め、リフト車でツタを張り巡らせて、「ジャングル」を作り、生徒も原始人のような恰好をしてイベントをしたり、ある時は「タイタニック」をテーマにして、本格的なセットや動画を作ってディナーとダンスをしたり、そんな超凝ったイベントを生徒皆で授業の後、徹夜もしたりしながら、毎週のようにやるんですよ、いやー正直、最初はドン引きでした。

で、このパーティは、もちろん参加したい人は全員参加できます。

パーティ会場は、時間と共に音楽が大きくなり朝まで続く、ダンスフロアへと変わっていきます。

車いすの僕や、片麻痺のヤコブ、目の見えないソフィ、ダウン症のセバスチャン、筋ジストロフィーのフィーエと、とにかく色々な障害をもった人たちや、色々なセクシュアリティの人や、肌の色の異なる人、様々な年齢の人、多様な文化を持つ人達が、みんな混ざりあって、助け合って、譲り合って、手を取り合って、笑いあって、お互いを認め合って、そして自信満々に自分を、120%さらけ出して、踊りまくる。それはまるで、違いが吸収されて、一人一人のピースが一丸となった世界一平和な空間。



僕は、そのあまりにも素敵な光景に涙が止まりませんでした。

「ああ障害をもつ事も、人と違うことも、何一つ恥じることなんてなかったんだ。人間は初めからこんなにもキラキラしてて、こんなにも一人一人が美しかったんだ。」



厳選エピソード②「届け！！イマジン」

僕はここデンマークでは正直、自分はめちゃくちゃマイノリティな存在だと思ってました。

「車いす+日本人+デンマーク語喋れない+英語もそんなに話せない+シャイ 笑」

実はこの学校で使われている言語はデンマーク語で、先生も生徒もみんなデンマーク語を話しています。もちろん僕はそれを理解できません。

僕から話かけない限り英語での会話は成立しません。なので皆が話してる内容がわからず、次はどこに行けばいいのか、皆が何で盛り上がってるのか分からず、疎外感を感じる事がありました。

授業でも生活でも皆がデンマーク語から英語に通訳してくれて、僕が何かをする時はいつも助けてくれる。皆が掃除や食堂の食器洗いをする時も、手足の不自由な僕はあまり手伝えない。

初めはそれに申し訳なさを感じて、学校の近くの海辺に行っては一人で泣いてる事もありました。「僕は彼らに何が出来るんだろうか…」

でも、学校の最後のイベントで自分たちの学校での成果を発表する機会がありました。

同じ時期に留学していた6人の日本人と一緒に自分達の番が来て、僕もステージに上がります。

僕はデンマーク語で今までの自分の学校生活の内面の事（皆の会話についていけずに輪に入れなかった事、それでも徐々に打ち解けていった事、皆に感謝している事等）を発表し、最後にジョンレノンのイマジンを手くそな英語の発音とありったけの勇気を持って、全校生徒の前で歌いました。

You may say I'm a dreamer （僕のことを夢想家だと言うかもしれない）

But I'm not the only one （でも僕一人じゃないはず）

I hope someday you'll join us （いつかあなたもみんな仲間になって）

And the world will be as one （きっと世界はひとつになるんだ）

歌い終わった後、一瞬の静寂が襲って、僕は顔を下げました。

「ああ、やっちまった。」

再び顔をあげると、そこには信じられない光景が待っていました、

「えっ、ウソだろ。」

一斉に立ち上がる全校生徒、いつまでもなりやまない歓声と拍手、関わってきた先生や友達の涙する姿、ステージを下りた後、お世話になった人達がハグで迎えてくれました。

「最後にちゃんと届いたんだ、僕の気持ちが。デンマークの皆、こんな僕を愛してくれてありがとう。」



拝啓、アンデルセンへ

僕が生きる時代のデンマークは、

はだかの王様は本音を言える部下に囲まれて、着たい服を着ています。

マッチ売りの少女は、皆が手を差しのべて暖かい部屋で暮らしています。

人魚姫は自分を愛してくれる人と出会い祝福されています、みにくいアヒルの子は姿を変えずとも仲間と平和に暮らしています。

あなたがこれらの作品を生んでから100年以上が経ち、

おとぎ話の続きは、ようやく幸せな物語となったようです。

めでたし、めでたし。

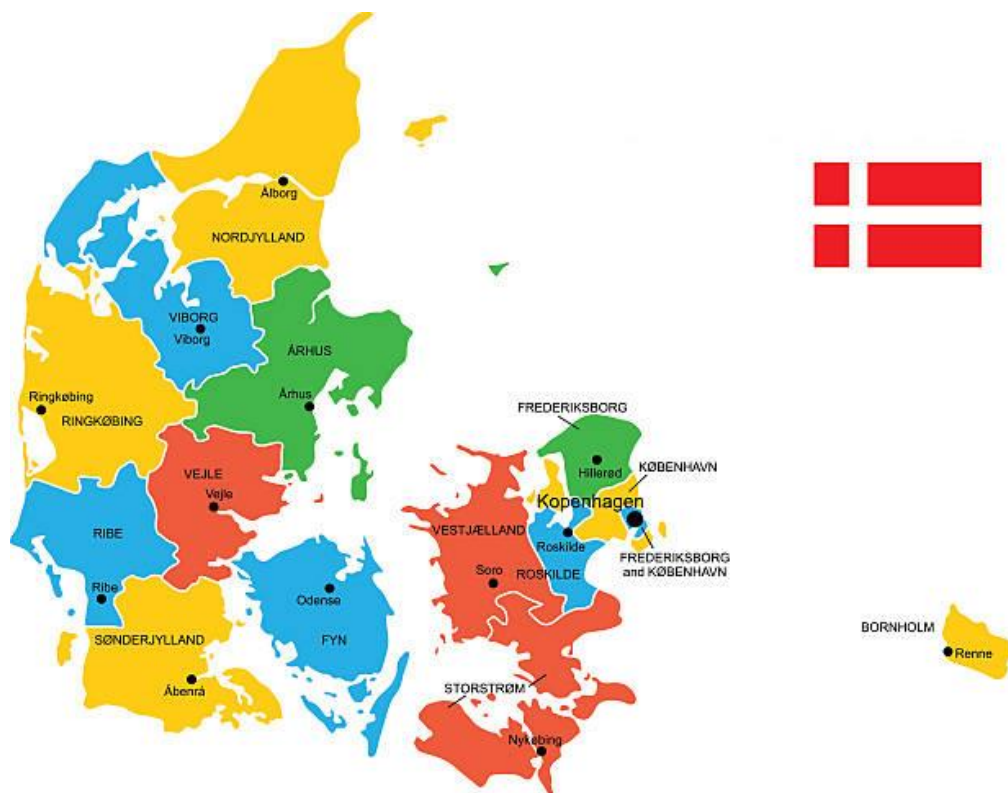
僕はデンマーク留学で、自分と周りの人達を信じる心を手に入れました。
アメリカやデンマークで暮らす挑戦で、海外で生活する術を学びました。

そして、2024年の夏、いよいよ僕の冒険は、「世界一周リベンジ」へと入ります。

いやー、最高に面白い冒険に皆さんもきっと一緒に、ハラハラワクワク出来る
と思いますよ。

では、またどこかでお会いしましょう！！

続く



食べて元気にフレイル予防

摂食嚥下障害看護特定認定看護師

藤原 勇一



はじめに

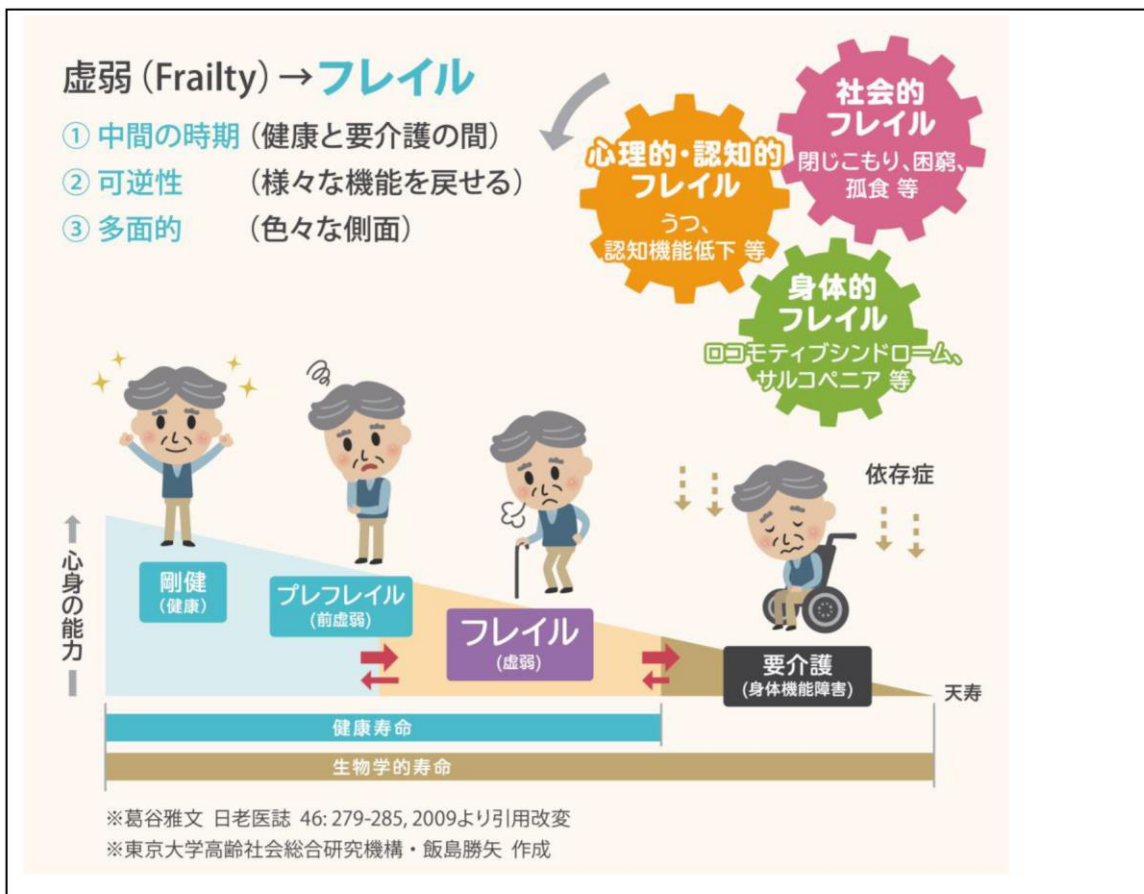
私は患者さんに、「口から食べていただく喜び」と「栄養」にこだわって、仕事をさせていただいています。元気な時は、これらの事は何ら問題にならなかったことも、病気や怪我をすることで、問題を生じてくる事があるのです。もう、10年近く専門的に関わった経験から、「十分な栄養を口から摂ることができれば、合併症の予防やリハビリの進み具合も違う」ことを実感しています。ちなみにBMI（体重と身長から算出される肥満度 $\text{体重 (Kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$) はいくつでしょうか？BMI:22前後が理想とされています。(最も病気になりにくい)、一部、BMI:23~24.9程度の方が長生きしている。という報告があるように、体重は健康と寿命を支えています。(個人差もありますが、痩せすぎ、太りすぎは良くない気がします。)

体重を支えるためには、そう、食べる事、栄養を摂るしかないのです。

しかしながら、入院してこられる患者さんの多くは、加齢に伴い食欲は落ち、痩せてこられる方が非常に多く感じます。今回、栄養に非常に関わりが深い、国の国家戦力にもなっている。「フレイル」について、紹介させていただきます。

「フレイル」について

フレイルとは、「健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の間」を意味します。フレイルは、厚生労働省研究班の報告書では「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」とされています。すなわち、フレイルは介護状態の前段階でありながら、しかるべき介入により健康な状態に戻ることが可能な状態のことです。



【フレイルの原因】

- ・加齢に伴う活動量の低下と社会交流機会の減少
- ・身体機能の低下（歩行スピードの低下）筋力の低下認知機能の低下
- ・易疲労性や活力の低下慢性的な管理が必要な疾患（呼吸器病、心血管疾患、抑うつ症状、貧血）にかかっていること
- ・体重減少
- ・低栄養
- ・収入・教育歴・家族構成など

【フレイルの基準】

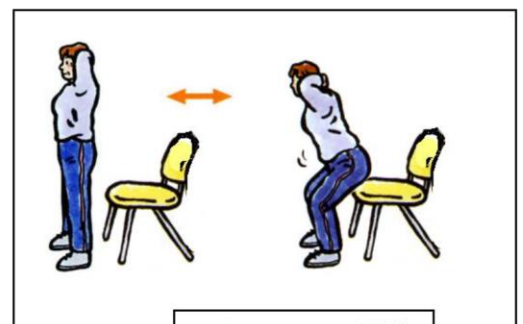
- 1・体重減少：意図しない年間4.5 kgまたは5%以上の体重減少
- 2・疲れやすい：何をするにも面倒だと3～4日以上感じる
- 3・歩行速度の低下
- 4・握力の低下
- 5・身体活動量の低下

※3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します。

【フレイルの治療】

フレイルの主な原因にサルコペニア（加齢によって生じる骨格筋量と骨格筋力の低下）と低栄養が挙げられます。サルコペニア対策には骨格筋の形成・維持に必要なタンパク質を十分に摂取する必要があります。また、レジスタンス運動（筋肉に抵抗をかけて繰り返し行う運動）も筋肉でのタンパク質合成を促します。

フレイル対策は、**筋肉や骨を作るための栄養素を食事から摂取すること**、**レジスタンス運動**を行って筋肉の合成や骨密度の維持を図ることが重要です。



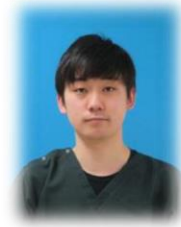
レジスタンス運動



痩せてきたら要注意

メタボ予防からフレイル予防へ

旅行編② —電車・新幹線編—



総合せき損センター 中央リハビリテーション部 理学療法士 みやはらしょうた 宮原祥汰

旅行編の第2弾は脊髄損傷者の電車・新幹線による旅行についてご紹介します。

電車や新幹線は旅行だけでなく、普段の通勤・通学等でも利用することが多いのではないのでしょうか。車いす利用者にとっての電車・新幹線での移動は、改札を通る際や車両の乗り降りの際に不安があり、電車の利用がおっくうになってしまうこともあると思います。そこで、今回は脊髄損傷者が電車・新幹線をより利用しやすくなるような情報をお伝えできればと思います。

●バリアフリーへの取り組み

JR等の鉄道会社では、車いす利用者が電車・新幹線を利用しやすいようにするために、駅員による介助や環境設定などの取り組みが行われています。駅には、エレベーターやバリアフリートイレ、エスカル（車いす用階段昇降機）などが設置されています。新幹線などの車内においてもバリアフリートイレの設置や車いす対応座席が設けられている車両もあり、予約が必要ではありますが、車いす用フリースペースなどもあります。

また、車いす利用者でも快適に利用できるように駅員にホームまでの案内や列車の乗り降りの介助をしてもらうことができます。座席の予約の方法や各駅のバリアフリー情報など詳しい情報は各鉄道会社のサイトをご覧ください。



エスカル（車いす用階段昇降機）



電車内のバリアフリートイレ



車いす用スペース

●乗車時の流れ

✓事前準備

まずは車いすが乗車可能であるかどうかや、駅のバリアフリー設備の状況などを確認しておきましょう。車いすの種類や駅の状況によっては車いすでの利用が難しい場合があります。そして、利用する際には余裕を持ったスケジュールを組みましょう。新幹線の車いす対応座席を利用する場合は事前に予約をして、介助してほしい内容を伝えておくことでスムーズに利用することができます。

✓駅での注意点

駅に着いたら改札口で駅係員に声をかけ、エスカルの操作や列車への乗り降りなど実際に依頼したい具体的な内容を伝えましょう。目的駅や乗換駅を伝えると、下車する駅の係員と連携してサポートしてもらえます。ホームで電車を待っているときは車いすが動いて線路に落ちないように、線路に平行にとめ、ブレーキをかけましょう。ホームが狭い場合は待合室で待つと安心です。列車には車いす用のトイレが設置されていることが多いですが、なるべくトイレは乗車前に済ませておきましょう。

✓列車内での注意点

列車内に車いす専用のスペースが設置されている場合はそのスペースにとめ、ブレーキを確実にしましょう。専用スペースがない場合は進行方向に対して直角に停車することで、急ブレーキで前方に投げ出されるのを防ぐことができます。手すりを使うとより安心です。電車内のトイレを利用する場合は、焦らず行動するように心がけましょう。移乗や立ち上がりは電車の停車中に行いましょう。

●割引制度

身体障害者手帳をお持ちの方は電車や新幹線を利用する際に乗車券の割引が適用されます。JRにおける身体障害者手帳の割引の条件は以下ようになっており、割引率は原則半額となっています。また、手帳を持っている方だけでなく条件によってはその介護者も割引になります。

身体障害者（知的障害者）割引の概要

対象	割引対象乗車券種類	割引率
第1種障害者とその介護者	普通乗車券	50%
	回数乗車券	
	普通急行券	
第1種障害者とその介護者または12歳未満の障害者とその介護者	定期乗車券 (小児定期乗車券を除く)	50%
第1種、第2種障害者が単独でご利用になる場合	普通乗車券	50% (片道100kmを超える場合)

最近では、駅や車両のバリアフリー化が進んでおり、駅員さんのサポート体制も充実してきています。しかし、車いす利用者の個人の状態によって必要な介助は異なってきます。繰り返しになりますが、[鉄道会社のホームページなどで駅の設備や駅員さんの勤務体制を確認したり](#)、[事前に利用する駅へ連絡を取ったりする](#)など、しっかりと準備して、快適な電車・新幹線での旅行を楽しみましょう。

ここまで読んでいただきありがとうございました。



～福祉用具の豆知識～

BS 対応のテレビコール

医用工学主席研究員

寺師良輝



テレビコール

テレビコールは、テレビリモコン機能を持つナースコールスイッチです。入院棟ではスイッチ一体化型（図 1）が多く使われていますが、標準型（図 2）も一部使われております。スイッチの短押し（～1 秒）でチャンネルアップ、半長押し（1～3 秒）で電源、長押し（3 秒～）でナースコールといった具合に押し時間の長短で 3 つの機能操作ができます。総合せき損センターと、しまだ福祉用具研（北九州市・廃業）が共同開発（平成 17 年）し、トクソー技研（宇佐市）が継承販売していた製品です。メーカーでの製造販売は終了していますが、入院棟で継続使用されているので、機能を限定した院内専用品を医用工学研究室で製作提供しています。院内専用品では、メーカー製品にあった各社テレビ対応、長押し時間変更、電池交換時期の知らせを省いたシャープ社テレビに特化した仕様になっています。

メーカー製品後期モデルでは、モード変更で地上デジタル⇄BS 切り替えが可能です。操作がやや煩雑で設置希望を受けることが少なく、この放送切り替えモードはほぼ使われていません。このモデルでは、スイッチの短押し（～1 秒）でチャンネルアップ、（1～3 秒）で地上デジタル⇄BS 放送切り替え、（3～5 秒）で電源、長押し（5 秒～）でナースコールの 4 つの機能操作ができます。

このたび、従来モデルと全く同じ操作で地上デジタル、BS 放送のチャンネル変更が可能なりニューアルモデルを開発したのでご紹介します。

現在のチャンネル変更

現在は、スイッチの短押し（～1 秒）がテレビリモコンのチャンネルアップボタン押しの操作となっています（図 3）。押すごとにチャンネルアップしていきます。地上デジタルになっていれば地上デジタルだけ、BS になっていれば BS だけ操作となります。地上デジタル⇄BS の放送切り替えはできません。

新しいチャンネル変更

リニューアルモデルでは、従来モデルと全く同じ操作で地上デジタル、BS 放送のチャンネル変更が可能です。スイッチを押すごとに 1 ボタン→2 ボタン→3 ボタン押しの操作という具合にチャンネルを進めることができます（図 4）。地上デジタルが一巡したところで、次のスイッチ押しでは、BS 放送切り替えボタンと 1 ボタンの信号が続けて送られることで、放送切り替えを意識することなく BS 選局ができるようになっています。同様に BS が一巡したところで、次のスイッチ押しでは、地上デジタル放送切り替えボタンと 1 ボタンの信号が続けて送られます。

ただし、地上デジタルと BS で 16 局ありますので、チャンネルの並び 1 つ前を選局したい場合には 15 回スイッチ押し操作が必要になることが不便に感じられるかもしれません。設置希望がありましたら、順次提供していく予定です。

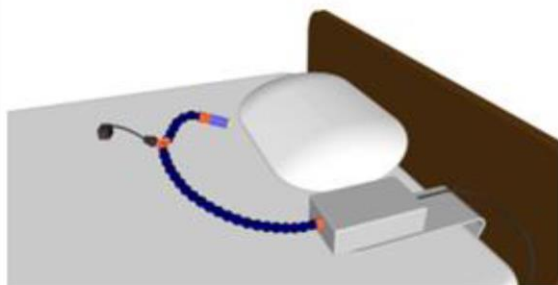


図1 テレビコールスイッチ一体型



図2 テレビコール標準型

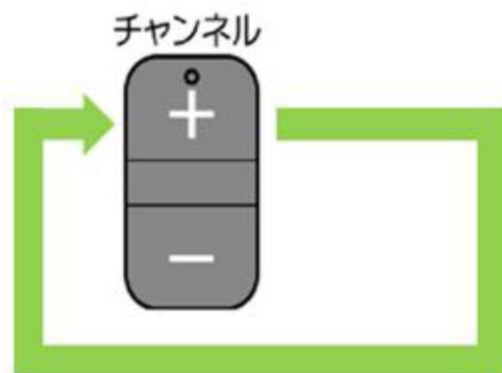


図3 現在のチャンネル変更

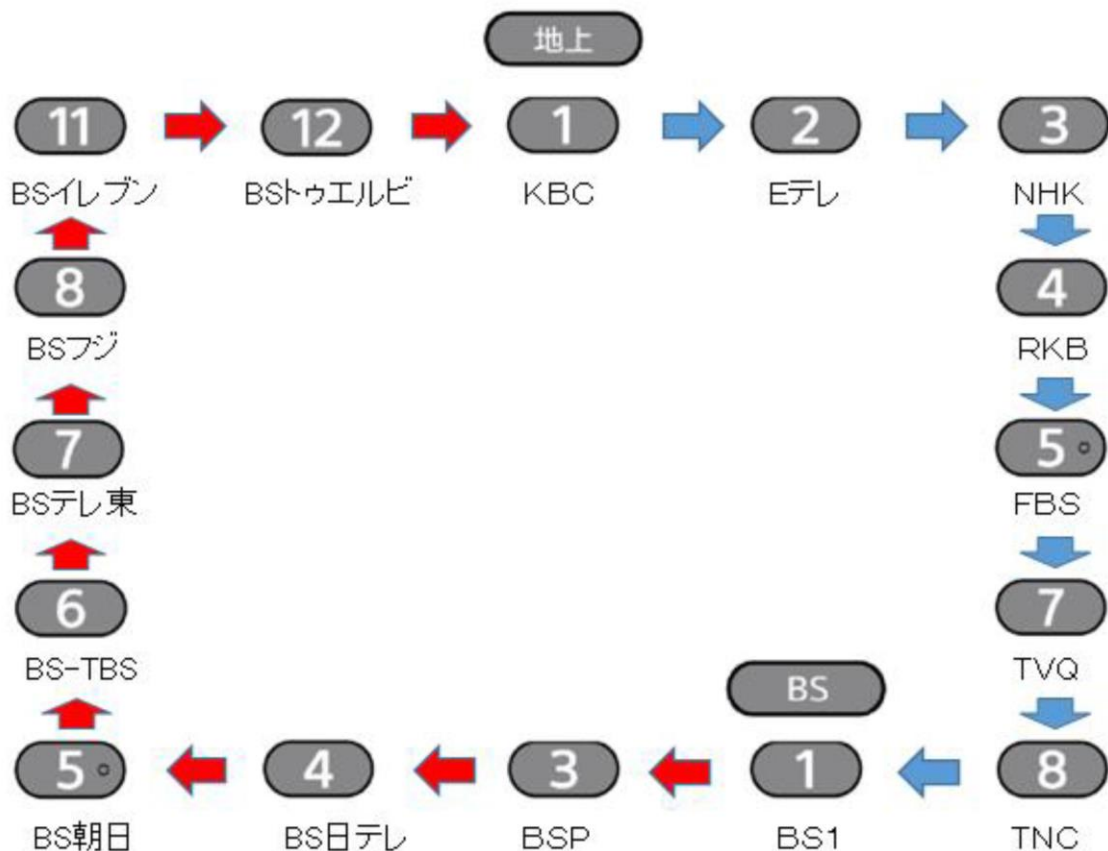


図4 新しいチャンネル変更

ひとつまみの心理学



今回は、最近日本で持て囃されているアドラーさんをつまんでご紹介しようと思います。
アルフレッド・アドラー（1870～1937）は、フロイトやユングとならんで、臨床心理学の基礎をつくった人物として評価されています。



アルフレッド・アドラー
〔1870～1937〕
精神科医、心理学者、
社会理論家、精神分析学者

アドラーさんの思想や数ある定義の中には「**勇気**」という言葉がたびたび出てきます。そのなかでも「**勇気づけ**」についてつまんでいこうと思います。

アドラー心理学には、「ほめるのではなく、**勇気づけ**」という考えがあります。
「**勇気づけ**」とは、相手を尊重して共感する態度を指していて、話すときはひとりよがりな自分の主観に寄らず、相手の目を見て、耳で聴いて、心で感じようとするぐらいに、深く寄り添おうとする感覚が基本になるようです。

やみくもに「死ぬ気でがんばれ！」「お前ならできる！」「大丈夫！」と、安易で無責任な声かけをしてしまうとか、無意識のうちに上から目線でほめることも、相手を評価してしまうことになるので、それは、「**勇気づけ**ではない」ということになります。

たとえば「すごしがんばっていたのに、今回は本当に残念だったね。でも少し、学べたこともあるかもしれないよ。何かできることがあったら、いつでも声をかけて」というような、上下関係ではなく、同じ目線で寄り添える横の人間関係を重視する。実際、**勇気づけ**の手法は、組織の活性化や教育現場、子育ての分野などでも注目され、取り入れられているそうです。さらに「**勇気づけ**で誰かを支援する」貢献感が、自分の所属する場所や、仲間の役に立ちたいという「**共同体感覚**」につながり、自分への信頼感や幸福感が生まれてくるのだそうです。

自分を**勇気づける**

<1日が明るく変化していく、朝の3つのメソッド>

- 1、朝起きたら、大きく伸びをし「爽快だ！」と声に出してみる
- 2、洗面所で自分にニッコリほほ笑みかけて、副交感神経を優位に導く
- 3、人に対する「おはよう」「ありがとう」の言葉をおろそかにしない

近年日本のカウンセリング事情では、歴史的な心理学者たちのカウンセリング法を駆使して色々なクライアントさんに合った分析方法を使っています。

心理学にも色々な考え方があるように、日常でも正解はひとつでは無いようです。
皆さん人生気楽にいきましょう！

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。