



# ぴーちく ぱーちく



〒569-0082

大阪府高槻市明野町 10-15 ぷりんせす明野 1F

TEL : 072-672-1294

Mail : wffcj830@yahoo.co.jp

第59号

2016.3.25 発行

編集・発行 NPO法人自立支援センターたかつき

## ことしも開講！春の重度訪問介護研修！

ことしも重度訪問介護 従 業 者 養 成 研 修 が 開 講 し ま し た 。 3 月 1 日 か ら 3 日 に か け て 、 座 学 の 講 義 が 中 心 に 開 かれ、19 日 まで に 自 立 フォーラム で の 実 習 と、茨 木 市 内 を 中 心 と し た 地 域 を め ぐる 外 出 実 習 が 実 施 さ れ ま し た 。 今 回 の 受 講 生 は、女 性 10 人、男 性 3 人 の 合 計 13 名。受 講 生 の み な さ ん 全 員 が 真 剣 に 研 修 に 取 り 組 む 様 子 が 見 ら れ、と て も さ わ や か な き も ち に な る と と も に、お お い に 刺 激 を う け ま し た。(い づ つ)



座学では、いつもの個性豊かな講師先生たちの講義に加え、介護技術の演習では、実際に当事者メンバーがモデルとなり、移乗の練習をしたり、車いすの段差上げや悪路越えの演習で公園に行く時の先導役をしたりしました。

19日の外出実習では、実際に当事者メンバーと公共交通機関を使って街に出かけ、切符は半額切符を買うことや、電動車いすで電車に乗るためのスロープを駅員に依頼するといった経験もしてもらいました。また、昼食時には受講生に食事介助をされるという体験もしてもらいました。今回の受講生のみなさんには、ぜひこれから現場に入り活躍していただけることを願います。講師をしてくださった先生方、ありがとうございました。(ひろき)



今から移乗の練習



外出実習はそれぞれ班に分かれて行動しました。受講生はすごく真面目に、車椅子を押す人、乗る人と分かれて、阪急高槻市駅から茨木市まで行って、食事をしたり、(おたがいに食事介助をしあう)や、神社で悪路体験をしながら、JR茨木からJR高槻まで帰って来る班もあたりその逆もあたりで、にぎやかに厳しく楽しく終わっていきました。事務所に戻

での感想も活発に出ました。ほぼ全員に近い人達か、センターに登録してくれました。これから、生の障害者の生活に触れて介助に入って欲しいと思います！(まー)



足場の確保が大切です

今月から連載企画が始まります。題して、

### 「JUNのバークレー滞在記」

ヘルパーとして活躍中のJUNこと河上順一さんが、先月、アメリカ自立生活運動発祥の地、カリフォルニア州バークレーに約2週間滞在されました。

思い出の街を久々に訪れた河上さん、いったいどんな出会いが待ち受けていたのでしょうか。

こんにちは。河上順一といいます。椿本さん、Kさんの支援で、お世話になってます。当年として57歳です。あっという間に、この歳になってしまいました。

バークレーに行こうと思っ  
たのは、30歳頃に、3年ほど、  
過ごした僕の青春の街だからです。いろいろな意味で、僕にとっ  
ては、アイデンティティーに関わる  
ことを教えてくれた街です。

2月の初旬に勤めていた作業所を退職して、有給休暇が、35日もあったので、今  
まで、心の中でフリーズしていた場所や時間を



味わいたくて、行って来ました。

バークレーに、行くのは、27年ぶりです。27年前は、ビザ切れで住んでましたが、今回は、ちゃんとビザの期限内に帰って来ました。まず、アメリカのビザですが、最近、ネットで、ESTAというのですが、電子申請になってます。クレジットカードを持っていることが条件ですが、14ドルで、数分後に取得出来ます。

関空に着いて、国際線のゲートをくぐると、まず、ほっとしました。いろいろな国の人が、

いろいろな服を着て、いろいろな言葉が、飛び交っているのは、何故だか、ほっとします。僕は、しみじみ、日本の同質化圧力に弱い人間なんだなと思います。だからでしょうか？个性的に生

きてる障がい者が、好きなんだろうとか、思ってしまう。

(次回に続く)



サンフランシスコのラッパーたちと



バークレーの映画館、UCシアター

### 新人さん紹介コーナー



3月から平松の後任として、センターでお世話になっております、井筒 怜です。重度訪問介護研修をきっかけに8年ほど前からヘルパーとして、お付き合いさせて頂いておりました。皆様、ご指導よろしくお願い致します。

さらば腰痛 (@~)/~ ~ ↑ 正しい姿勢で腰痛撃退~! ↑ (不定期連載第2回)

物を持ち上げる姿勢が二つ。Aの写真は腰を曲げて前屈みになり、Bの写真は膝を曲げて腰を落として。日常的に意識せんとやってる何気ない作業姿勢やけど、腰への負担は大きく違うんやがね。



A

例えばこの人が体重50kgとして箱が10kgとする。腰にかかる力は、Bの姿勢ではこの人の上半身の重さに箱が足されて腰が支えてるだけの単純な話。でも、Aの姿勢やと力の方向が単純じゃない。箱の重さと腕、頭の重みが肩と首のあたりにかかり、上半身の重みも加わったのを支えるのは腰になる。けど、力がずれているから直接には伝わらず、背中の筋肉が後ろへ引っ張る。後ろへ引っ張る力を腰椎が受け、圧迫される。力どうしが離れると、足し算やない。掛け算が増えてまうよ。これでおおよそ200kgもの力が腰にかかる(ちなみに何も持たなくてもAの姿勢をするだけで、約140kgの力が腰にかかっている。計算式が知りたい方は係までどうぞ)。



B

50kgの人が50kgの人を一人で持ち上げるとしよう。Bのような正しい姿勢やと腰にかかる力は二人分の体重100kg以下やね。二人介助で半分ずつ持てれば60kgとかに減らせる。けども、それはBの姿勢ならいう話やで。Aの姿勢なら、なんにも持たんでももう140kg。正しい姿勢で一人で持ち上げた方が腰への負担は軽いんやがね。

前回のこのコラムで、持ち上げ介助で人数を増やしても、変に引っ張り合っって力を合わせられへんかったら意味ないでって説明したがね。さらに一人ひとりの姿勢が悪かったら、とんでもないやあことになるというのが、今回のテーマやよ。くれぐれもよく覚えといてや。二人で物を持つとしたら、Bの姿勢で持ちにくくにはあかね? つい及び腰になってAみたいな格好になりやすいから、ほんまに注意してな。一人ひとりが正しい姿勢やないと集団になっても烏合の衆。正しい作業姿勢で腰痛を撃退や~! (な)

参考文献「看護学生のための物理学」佐藤かずたか、医学書院

ヘルパー研修会のお知らせです~!



今回のテーマは、「ヘルパー制度のいろは」です。普段、介助の活動で疑問に思うこと、わからないことがあれば、何でもお聞きください。(2時間分の給与、交通費支給されますので、お誘いあわせの上ふるってご参加ください~。)

日時 ; 2016年4月23日(土) 10:00~12:00

場所 ; 当事業所事務所にて

申し込みは、自立支援センターたかつき(072-672-1294)までお願いします。

(当日参加可)

# 自立支援センターたかつき～わたしたちが、やっていること～

- ・**重度訪問介護従業者養成研修**：年に2回（9月と3月ごろ）研修を行っています。
- ・**ピアカウンセリング**：当事者同士でお互いの気持ちを共感・共有します。
- ・**自立生活プログラム（ILP）**：宿泊体験・外出体験・料理体験など自分の自立生活に必要な知識や経験を身につけていきます。
- ・**自立体験室**：実際にヘルパーを使って生活をする体験ができます。誰でも使えるので気軽に声をかけてね。

- ・**相談・情報提供**：障がい者の生活に必要な情報の提供を行い、相談にのります。
- ・**障がい者自立フォーラム（地域活動支援センターⅢ型）**：日中に集い、障がいを持つ仲間や、友人作りの場として活用して下さい。私たちと一緒に自分探しをしませんか？

**その他**、お花見、ピアガーデン、クリスマス会などの交流の場をみんなで考えて計画しています。お気軽に遊びに来てください！

## あたら ころにゅう しょせき 新しく購入した書籍



- ◎ 『ズレてる支援！ 知的障害/自閉の人たちの自立生活と重度訪問介護の対象拡大』 著：寺本晃久他 生活書院
- ◎ 『平成28年版社会福祉六法』 みねるヴぁしょぼう ミネルヴァ書房
- ◎ 『こころのおそうじ。読むだけで気持ちが軽くなる本』  
『こころが休まる本 気持ち整理がうまくできないあなたへ』  
『3分間で気持ちの整理をする リラックスブック』 著：たかたまさひろ 大和書房

## はなみ お花見の おしらせ

今年もお花見やります！  
日程は 4月9日（土）12：00～  
場所は 扇町公園  
詳しくはチラシをごらんください～

## がつ じりつふおーらむ よてい 4月の自立フォーラムの予定

☆ 毎週木曜日はクラフトの日！

カワイイ手作り品作り、お気軽に体験しに来て下さい♪

☆ セラピードッグも来ています！ 13時半～無料です！！

訓練を受けた犬達とゲームをしたり、散歩したり、自然と心と体のリハビリに。

4月1日、15日 金曜日開催予定！！ ウンちゃんも待ってます。きてネ！

☆ 「ミカ@マーケット」は 4月12日 コーヒー一杯、100円です～

☆ 映画鑑賞は 4月4日 に開催予定

お問い合わせは自立フォーラムまで 072-672-8532