

すずらん勉強会(地域住環境改善センター第 78 回勉強会)に参加しました (2012/10/21)

10月21日(日)、ひらつか市民活動センターにて開催された「すずらん勉強会」に参加しました。福井塾からの参加は、3期 永島さん(すずらん職員)、4期 小野原さん、5期 天沼さん・多賀、7期 中野さん・須藤さんです。

第1部は福井塾長からの講義です。”福祉用具を使う前に自分たちの体を知ることが重要”とは先生が前々から言っておられることですが、今回は頭部が身体に与える効果の研修です。

第2部は前回(2012/09/16)からの続きの事例検討です。私は前回出席していませんでしたが、大脇さんのレポートによると…

「設計者吉村氏により1966年に建てられた住居は、坪単価17万円、暖炉付きと機能性と安さを追求した住宅との説明を受け、この住居に、電動車いすのYさん(全介助、多趣味(スキューバダイビングからスカイダイビング?))が理想とする住環境をプランニングすることとなり、各自、来月の勉強会で発表することとなりました。来月、Yさんご本人が出席とのこと！」(当事者ご本人の氏名はさしつかえがないようにYさんとさせて頂きました)

以下、概要を記します。

第1部 自分の身体・再発見！ “不思議体験” 講師 福井代表

(頭部と体幹)

頭部を後ろに廻すことから講義が始まりました。そしておなじみの人体の骨格の説明…。

頭を後ろに廻してみるが後ろが見えない。この段階では自然に頸椎C2で廻している。さらにC2を”意識”して廻すと回りやすい。そしてC7、肩胛骨を意識して使うと後ろまで見える。

利用者がどのような頭の動かし方をしているのかを見ることも重要。頭から芯棒をつくりC7を動かすことにより頭から体全部につながる。体を動かすのにも頭を使う。

(体の重心と頭部の位置)

体の重心は耳の真下のお腹の位置にあり、頭の移動により重心も移動する。

座位から立ち上がる時重心がどう動くか？ 筋力のある学生の動きではあるが、伊藤先生(※)の興味ある資料の紹介がありました。

※伊藤康雅氏 理学療法士が勉強に通っているという伊勢原市で開業の医師

頭がC2-C7と体に連動しお辞儀をするとお尻が動く。

片足をかかとのつく範囲で後ろにずらしたり(伊藤先生の資料では、“重心を足の基底面に入れる”)、深くお辞儀をする(伊藤先生の資料では、“体幹を前傾すると股関節の伸展モーメントが使え、その分だけ膝の伸展モーメントが少なくてすむ”)と楽に立ち上がれる。

(いろいろ体験しました → 意識の重要性も認識)

- 座位で、膝頭を押さえられて立ち上げられるか？ 膝頭を上げようとするのが難しいが、股関節を意識すると上がりやすい。同じように股関節を意識して歩くと楽に歩ける。
- 背もたれのある椅子で、背もたれに寄りかからないでちょっと前の方に座る方が楽に座れ、腰を痛めない。
- 座位から立ち上がる時膝を内側に閉めながらだと楽。股関節は内側に寄せるのは楽にできるが外側だと難しい。
- 相手の気持ちをもたせようとするか、こちらの気持ちを押しつけるかで体の反応が違ってくことを体験。
→ 介助するとき、相手の気持ちに寄り添いバリアをつくらないようにすることが重要。

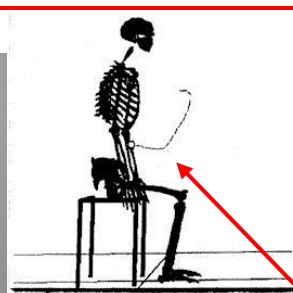


車座に座り、体験を交えた講義



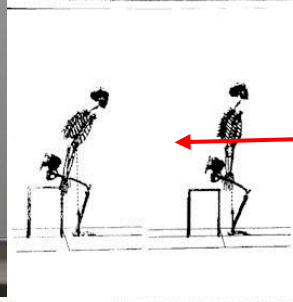
頭を廻し後ろを振り返る。頸椎 C2 を意識

福井塾生にはおなじみの人体の骨格の説明。今回は頭部の動きと体幹の関係です。頭部が頸椎 C2-C7 から体全部につながる。



立ち上がりの重心の動きをわかりやすくするために、重心の軌跡を残しました。軌跡というのは、飛行機雲のように物が動いた後に残る跡(あと)です。
重心の軌跡を描いてみると、重心はすぐに上方には向かず最初前に動くことがわかります。前に動くときには上方に向かないばかりか、むしろ下方に移動していることもわかります。そして途中から向きを変えて、斜め上方に向かいます

伊藤先生の資料より、立ち上がりの重心の軌跡



体幹を前傾しないと膝の負担が増える。

体幹を前傾しないと膝の負担が増えることがわかりました。時に股関節が使われていないことに気がつきませんか。



膝頭を押さえられて立ち上げられるか？ 膝頭を上げようとするのが難しいが、股関節を意識すると上がりやすい。



相手の気持ちをもたせようとするか、こちらの気持ちを押しつけるかで体の反応が違ってくることが体験。

お互いの背中で相手の気持ちをもたせようとするのが難しい。しかし、こちらの気持ちを押しつけようとするのが逆に簡単。



第2部 事例検討第2弾→車いす対応事例検討(これからの人生設計提案)

事例検討当事者のYさんも加わり、前回の参加者から改修案を発表、そして意見交換、提案等がありました。(事例検討の前提条件 P.4、Yさんのご希望は P.5 参照)

- ・ 電動車いすが大きいので移動するスペースの確保が必要。
- ・ 玄関に段差があるのでスロープに。
- ・ 浴室、トイレにはリフターで移動。RC 構造なので天井リフトは設置可能。
- ・ 浴室の床レベルをトイレ便器と同じ高さに。
- ・ プロジェクターを居間に用意してシアターにしたらどうか。
- ・ 玄関が狭いので南側からも入れるようにしたらどうか。

- ・敷地の広さから車いすサッカーのハーフコートくらいできそう。ウッドデッキを広げたらどうか。
- ・ウエットスーツを洗うのに風呂場が狭い。風呂、トイレ廻りを広げたい。
- ・機材類等の収納スペースも必要。

(Yさんの改修案)

Yさんご本人からも別図(P.5)のようなお考えの紹介がありました。

- ・既存の浴室、トイレは狭く脱衣もできないので既存寝室スペースに移設。トイレ、浴槽はリフターで移動。天井走行レールはベッドまで。トイレに脱衣スペースも設ける。既存の浴室、トイレスペースは倉庫とする。
- ・ベッドは既存の居間に置く。専用のリフトも設置。
- ・台所は吉川さん自身は使用できないのでそのまま。
- ・RC 壁の移設が可能であれば収納等もう少し自由度が増す。少なくともドア廻りは電動車いす移動のため広げる必要があるだろう。

Yさんから今回の検討会は大変参考になりましたとのことでした。また、2月の勉強会では、ご自宅をどのように使用しているか現状を説明して頂けるとのことでした。

事例検討会議

1. Yさん 57歳
 脳性麻痺 1種1級
 ・全介助。
 ・4年前今のアパートに引っ越し。(ワンルーム8畳弱の広さ&ユニットバス)
 ・現在一人暮らし。
 ・障害判定 1 ヘルパー派遣、1月155時間
 ・玄関にスロープ、ベッド(セミダブル電動)、リフター(ベッド、トイレ)
 ・日常必需品は地域活動センターの帰りか休日に買う。

事例検討の前提条件。

2. 日課

平日	起床・朝食 ヘルパー来宅	パソコン・その他	地域支援活動センター	夕食・就寝準備 ヘルパー来宅	就寝
----	-----------------	----------	------------	-------------------	----

休日	起床・朝食 ヘルパー来宅	外出	その他	夕食・就寝準備 ヘルパー来宅	
----	-----------------	----	-----	-------------------	--

ヘルパーにやってもらう内容

着替え、洗面、食事介助、トイレ、昼食準備 洗濯、掃除	就寝準備、洗面、食事介助、次 火・木・土は入浴(1時間増)
-------------------------------	----------------------------------

※時間変更は予め伝え

問題点

- ・部屋が狭く、動きにくいので現在引っ越し先を探している。

2. 新しい家
3. 新しい家と家族

- | | | |
|-------------|-----------|------------|
| 介護システムの検討 | シンプルな家の提案 | 新しい生活のスタイル |
| 福祉用具と部屋の改修 | 何が必要か | |
| A. 家族としての問題 | | |
| B. 地域としての問題 | | |
| C. 家としての問題 | | |

当事者のYさんも加わり、前回の参加者から改修案を発表。



Yさんの理想の家

1.日常生活における改善点

食事、

好きな食材は、自分で買いに行くが、料理の味つけ、種類が、もっと豊かであってほしい。

排泄、入浴

全介助ではあるが、使いやすい便器、広い浴槽にゆっくり入りたい。好きな時に、自由に入りたい。

室内、

- 1、テレビを正面から見たい
- 2、パソコンを正面から使いたい
- 3、部屋の中を動き回りたい
- 4、ベットはセミダブルより大きく、足が上にあがる仕様に
- 5、洋服のたくさん入るタンスが欲しい

外出、

電動車椅子にて買い物や活動センターに行くが、出入りのしやすい玄関、砂浜やながめのよい所を散歩したい。

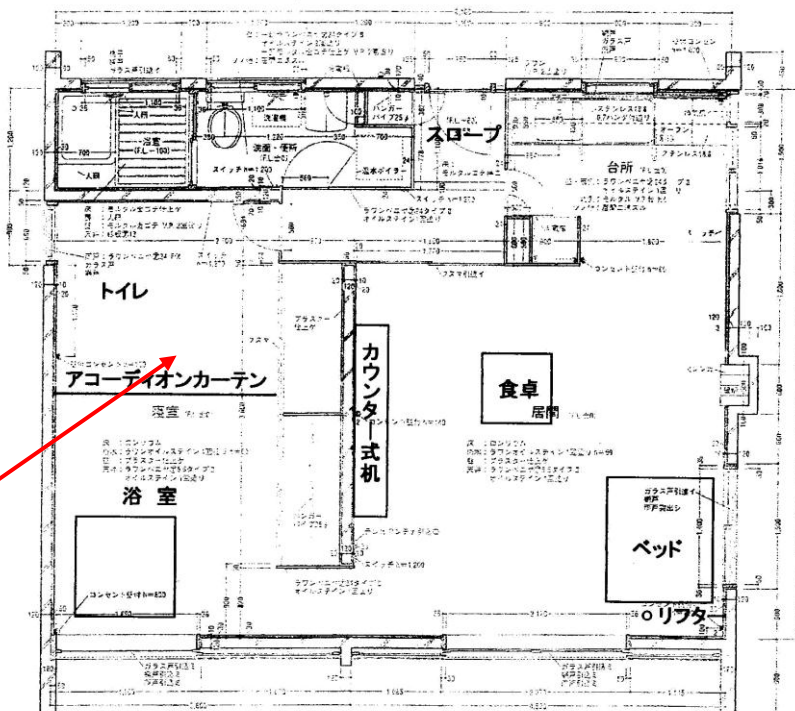
2.その他、本人の希望を1つ選び、それに対する提案をして希望一覧

- 1、太陽の光がたっぷり入る部屋
- 2、電動車椅子サッカーが練習出来る
- 3、映画を観る。自宅シアター
- 4、スキューバダイビングが趣味なので、海のそばに住みたい。
- 5、次は、スカイダイビングをやりたい。

3.もし、自分が Yさんと同じ状態の車椅子使用者になった改修したいと思いませんか。

Yさんの日常生活における改善点とご希望

Yさんの理想の家



既存住居を改修。Yさんが考えられた案(太線)

平面図 1/60

検討項目

今後の予定と案内

- ・12月16日(日) 次回勉強会はリンパについての話して、大磯にある海鈴(かりん)で開催予定。
- ・1月19日(土)にFJC協会講演会&タウンミーティング「在宅の暮らしを支えるための課題」(藤沢)が開催予定。

1.日常生活

食事

- ・総菜を買ってきて介助で朝夕食事。

排泄、入浴

- ・全介助。尿器を使う。

室内

- ・電動車いすで移動。

外出

- ・電動車いすで移動。

2.本人の希望

1. スキューバダイビングをするので道具をおける場所がほしい。
- 2.

以上 5期 多賀 章