

ODAsharyん

第 146 号

2020 発行
5月

◎特集

会員の新型コロナウイルスの生活影響インタビュー 2p

車椅子ユーザーがすべき新型コロナウイルス感染予防 3p

新型コロナウイルス感染流行に伴うイベント等の影響 4p

役員会議も初の全員オンライン！ 4p

会員投稿 片倉政人さん 5p

会員投稿 高嶺豊さん 6p

脊損関連NEWS/sharyん寄稿のお願い 7p

バリアフリースポット／お知らせ：今年度の新規事業 8p

編集後記 8p

NPO法人 沖縄県脊髄損傷者協会 TEL.098-961-6715/FAX.098-961-6716
 〒901-2121 沖縄県浦添市内間5丁目4番3号 ハウジングシーサー101号
 E-mail office@okisekikyo.com
 ホームページ http://okisekikyo.com/
 facebook https://fb.com/okisekikyo Skype ID:okisekikyo

会員の新型コロナウイルスの生活影響インタビュー

脊髄損傷者は基礎疾患が多く、新型コロナウイルス感染のリスクが高く皆さん戦々恐々だったと思います。「車いすタイヤにウイルスは付着する」という注意喚起の情報が入ってきて緊張するなど様々な場面で生活の影響があり「困った」という声が多かったので、会員インタビューしてみました。

友利 克也さん(C6の一人暮らし)

- Q：ヘルパーなど福祉サービス利用の影響はありましたか？**
A：利用しているITサポートおきなわが在宅訓練で通所がなくなったため、お昼時間のヘルパーサービスを追加しました。
- Q：収入面で問題はありましたか？**
A：現在は就労支援事業所を利用して仕事をしていません。(年金などの振り込みは通常通りでした。)
- Q：家族への影響はありましたか？**
A：一人暮らしなので影響はありません。孫の面倒を見ることもなかったです。
- Q：体調はどうですか？**
A：外に出なくなったため、体がなまり、ダルい感じです。2ヶ月半くらいバスケにも行けてないです (泣)
- Q：感染防止のために対策や工夫はしましたか？**
A：①家から出ない(飲みに行かなくなった) 出かける場合も密集していない店舗を選ぶ②換気をする
- Q：家ではどんな過ごし方をしていましたか？**
A：以前からですが、インターネット (YouTube、オークション、物件探し、映画鑑賞etc.) をして「おうち時間」を楽しんでいます。そして断酒です (笑)

具志 壮士さん(C4のグループホーム在)

- Q：生活面で影響はありましたか？**
A：コロナ対策のために住んでいるグループホームが外出・来所禁止になり、どこへも行けなくなりました。
- Q：家ではどんな過ごし方をしていましたか？**
A：ちょうど知人からホームページを作ってみないかと頼まれていました。時間がたくさんできたので、WiXというシステムを使ってがんばって独学で作りました。おかげであまり退屈はしませんでした。

具志堅 正人さん(車いす製作の四輪舎経営)

- Q：仕事の影響はどうでしたか？**
A：補装具申請や修理申請など行政手続きに関係することが多かったことから、自治体、病院、福祉施設などほとんどが出入り禁止もしくは自粛要請など影響が多く困りました。
- ただし、県更生指導所での車いす判定等では本人確認は写真で行うなど簡素化もありました。基本、収入減で影響大。対策検討中です。
- Q：仕事以外の生活の影響はどうでしたか。**
A：基本的に「やーぐまい」。外出でも「車いすタイヤに付着することで感染してしまう」という情報があったので、気になってしまい外出は躊躇でした。
- 趣味でシーサークラブメンバーと共に「釣り」が趣味で、新型コロナ流行前は時間があれば行っていましたが、釣り場が出入り禁止になったり、複数人数いるとジロジロ見られたりして、できなくて辛かったですね。
- Q：やーぐまいでできたことは？**
A：乱雑だった倉庫の片づけなど色々と断捨離はしましたね。
- Q：発熱があったと聞きましたが、病院はどうでしたか？**
A：原因が解らなかったので、かかりつけの病院に行って病状説明したところ新型コロナではなさそうとのことで総合病院受診を促され、電話で問い合わせしたところ、事前問診で確認後に病院に行き、血液検査したところ「尿路感染」の検査結果が出て処置をしてもらいました。
- 通常と違い、県外渡航歴や家族の状況など質問も多く慎重な対応でした。
- こんな時期に発熱すると大変だと思いました。



からだの痛み・悩みを
自宅で解消!



代表 林 秀一
TEL: 098-867-0006
FAX: 098-867-0008
〒900-0004
那覇市銘苅2-11-19
グローヴィーサイト新都心2F

琉球治療院

リハビリ・はり・きゅう・マッサージ

年中無休 9:00~18:00

沖縄県内全域で出張施術します。



0120-680-006

フリーダイヤル

mail info@ryukyu-chiryoin.com http://www.ryukyu-chiryoin.com/

車椅子ユーザーがすべき新型コロナウイルス感染予防

新型コロナウイルスの感染の経路は、大きく「飛沫感染」と「接触感染」とされ、空気中や物に数時間付着したまま死滅しない場合もあるようです。そこで新型コロナウイルスが空気中や物などに付着した場合どれくらいの滞在時間があるのかを表にしました。

飛沫 (エアロゾル)		3 時間
銅		4 時間
段ボール		24 時間
ステンレス スチール		48 時間
プラスチック		72 時間

車椅子の素材によく使われているチタンやカーボン、アルミなどの素材はまだ詳しく研究されていないようですが、ステンレスやスチールと同様の部類と考えると2日間くらいは車椅子にウイルスが付着していることになりそうです。

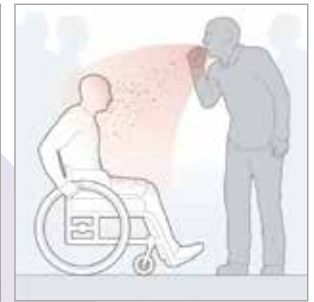
車椅子ユーザーの感染が予想される経路

「ハンドリム」「アームサポート」「タイヤ」「電動車椅子のジョイスティック」「多目的トイレの手摺りなど」「健常者からの飛沫感染」などです。

車椅子に付着しているウイルス

車椅子ユーザーでは「ハンドリム」や「タイヤ」など、電動車では「ジョイスティック」にウイルスが付きやすい傾向があります。

この部分は手で触れる頻度も高い為、せっかく入念な手洗いをしてハンドリムの消毒をしていなければ、再びウイルスが手に付着してしまいます。また、プッシュアップや多目的トイレの手摺りなど、手を使う場面が多くその分、生活の中で手にウイルスが付着する確率が高くなっています。



飛沫感染

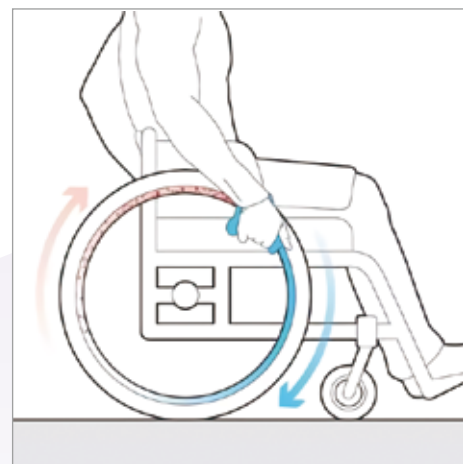
立っている健常者よりも常に低い位置にいる車椅子ユーザーには健常者の飛沫が飛びやすい状況になっています。このことは車椅子ユーザーだけでなく、健常者側も十分に理解しておかなければなりません。

感染経路の消毒と飛沫感染の予防

感染経路の消毒

日頃から車椅子をこまめに消毒している方は意外と少ないと思います。そのため手洗い後、車椅子に触れると再びウイルスが付着してしまいます。しかし感染経路を把握しておけば対策が可能です。上記の感染経路で示したとおり、定期的に消毒すべき部分は「ハンドリム」「アームサポート」「タイヤ」「ジョイスティック」「ブレーキ」などです。

これはテーブルやスマホの消毒と同様の考え方で、日頃から接触頻度が高い部分に関しては消毒の徹底を心がけましょう。



飛沫感染への対策

車椅子ユーザーでは健常者と会話する場合、健常者からの飛沫をダイレクトに受けやすい位置関係にあります。飛沫の大きさは5μmであり、一般的なマスクで防げる粒子の大きさが1.7μm~5μmであるため、車椅子ユーザーと健常者がお互いにマスクをする事で、飛沫からの感染を防ぐ事ができます。

また、正面に向かい合わないなど、ちょっとした工夫でも対策ができそうです。



新型コロナウイルス感染流行に伴うイベント等の影響

ITサポートおきなわがテレワークになる

沖脊協が運営している就労支援事業所「障がい者ITサポートおきなわ」が4/13～5/15の間テレワークと一部就業時間の短縮を実施しました。事業所はイベント開催に係る横断幕や名刺制作などで売上の一部に影響が出ましたが、5/18から通常業務になりました。

全脊連総会も初のオンライン会議に

全脊連も6/6～7予定だった「第19回定期

総会千葉県大会」も影響を受け中止になり、代わりに初の代議員参加のZoom会議を開催することになりました。

障がい者スポーツも軒並み中止に

影響は障がい者スポーツへも。頸髄損傷の選手は肺機能も低下している方が多いので、より危険性を危惧して車いすツインバスケットボールの全国大会やウィルチェアラグビーの一部の大会も影響を受けました。

役員会議も初の全員オンライン！



資料を画面に表示するので、資料を紙に出す必要もありません

5月12日に行われた役員会議では、コロナ禍でついに初の全員オンライン会議を行いました。これまでは1名のみが参加という形はありましたが、思い切った方法を取りました。

役員はそれぞれの自宅からパソコンやスマホを使って6名が参加。使用したサービス名は、世間を賑わせている「Zoom (ズーム)」です。

Zoomの特徴は、会議に参加するまでの設定や手続きが比較的簡単なことと、一度にたくさんの人の顔が表示できること。

役員の皆さんのほとんどがZoomは初めてでしたが、ユーザー登録などは不要なので大きなトラブルも無く、比較的簡単に接続できました。スマホでも利用はできますが、会議で資料を表示された場合は画面が小さいのでタブレット以上の大きさがよいでしょう。



全員の表情が確認できます

ちはる歯科クリニック

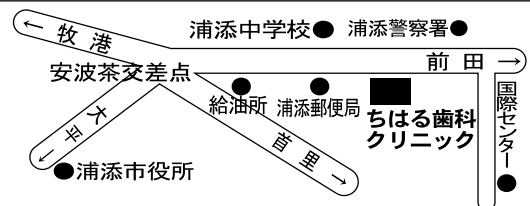
CHIHARU DENTAL CLINIC

浦添市仲間3-3-9

☎(098) 877-6480

FAX (098) 877-9251

E-mail chiharu@ryukyu.ne.jp



訪問歯科診療と口腔ケアを行なっています！

対象者：在宅療養をしている個人で、通院が不可能な方。
病院、保険施設等に入所(院)されている方、障害者施設に入所の方。



会員投稿

片倉政人さん

～拝啓、退職しました～



早いものです。大学を卒業して39年の歳月が流れ、気が付いたら数え61歳を迎えます。

48歳までバリバリと仕事

をしていたところ、平成19年7月13日(金曜日)台風対策中に飛ばされ6m下へ転落し負傷。

傷病は脊髄損傷(第一腰椎破裂骨折)による両下肢機能全廃。入院中、妻に心配を掛け苦勞させていた中、ここから第2の人生の始まりでした。

治療に1ヶ月半、リハビリ6ヶ月を経た後、職場復帰すると自分の席がなく、部長から日当契約社員になっていました。えー降格!また転落しました。2度落ちた後は上がるだけと思い、今の自分にできる事・できない事リストを作成し職場に提出をしました。週1日の勤務からスタートしました。

最終的に週7日勤務し4年続けた後の結果として、日当契約社員から社員へ復職を4年半を掛け果たしました。

56歳の時に縁があって別会社への転職。その先では事務系の仕事から始めていましたが、歳月を重ねていく間で、月に3～4回東京や大阪へ年間50回以上出張が2年半続いている中、昨年の3月頃から体の疲労感や不調を感じ始め、一月半ほどで治る褥瘡も7ヶ月を費やし、膀胱炎も月2回患い、大腸検査ではポリープが数個

ある状況でした。この時初めて体力の限界を感じ、これ以上の出張は無理と感じ、会社に相談して昨年5月以降の全ての出張を取りやめ治療と事務所での仕事に専念をいたしました。

しかし、事務所で勤務するも出張していた時の緊張感が外れ、CADや積算業務に没頭しすぎて水分補給やトイレに行くのを忘れて過ごすようになり、頻繁に膀胱炎が発症する状況でした。そんな中、職場のトイレで便座から車いす移乗の際、横側に転倒したことで左腕から肩に掛け打撲。それがきっかけで頸椎C3-C4、C4-C5、C6-C7の3か所で椎間板ヘルニアを発症しました。

整形外科やカイロプラティックに通うことで仕事を休みがちになり、これ以上仕事は無理と感じ38年勤務していた建設業から引退を決め、職場を退職いたしました。

学校を卒業してから切れ目なく仕事をしていたので、今後どうしようかと、今は思いをさせながら職業安定所に通っています。

職業安定所からは今までの資格を生かした仕事をしては?との説明を受けましたが、せっかくの第3の人生が始まるので、継続中のボランティアをしながら笑顔や笑いのある職場を探し歩みたいと考えています。わくわくするようなことがありましたら是非ご一報を下さい。

一緒に楽しみましょう!



しゃりんの表紙撮影の為、愛車の前でご自身の競技用レーサーを組み立てる片倉さん



民間車検場(沖指第590号)/(株)ミクニライフ&オート総合代理店

ニッシン自動車工業沖縄

身体障がい者用自動車運転装置・福祉車両製作・販売・レンタカー・車検・一般修理・板金塗装

TEL: (098) 958-6556
FAX: (098) 958-6522

〒904-0302 沖縄県中頭郡読谷村喜名 219
E-mail: info@nissin-okinawa.info

代表 山城 貞二

会員投稿 高嶺 豊さん

私の褥瘡(じょくそう)人生

私は1965年に鉄棒からの落下で脊髄損傷になった。かれこれ55年の障害人生になる。その間、脊損特有な症状に悩まされてきた。その一つが褥瘡である。

私の場合、褥瘡は座りすぎのため臀部にできやすい。最初に褥瘡手術を経験したのは、ハワイ大学に留学中のことであった。

ある時、左のお尻に小さな傷ができた。自分で治療していたが、そのうちそこから滲出液がたくさんしみ出してきた。タオルをあてがったが、またたく間に濡れてしまった。

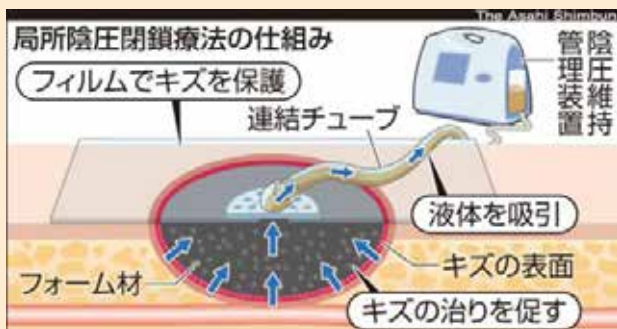
ハワイのリハビリ病院に入院し手術をした。手術は悪くなった肉芽を除き、骨を削り、大腿筋の一部を回転させて患部に被せるものであった。担当医にこの手術で10年間は褥瘡フリーだと言われた。

褥瘡が気になり始めたのが60歳を過ぎたころだと思う。7、8年前に右の臀部に傷ができ、それを自分で治療をしていたが、なかなか治らない。医師の治療が必要だと思い、インターネットで調べたら浦添総合病院に褥瘡専門医がいることが分かり、年の瀬にコンタクトを取った。

医師の診断を受けて、年明けに手術のために入院することになった。しかし、年末・年始の休日に急に傷が悪化し滲出液が漏れ出した。病院の救急室に駆け付けたが、混雑していて診察を受けずにやむなく帰宅した。

年明けてすぐ診察に行ったら、敗血症の症状があり即入院。その時は右の臀部の手術を行った。悪い肉芽を削除し、骨も削った。

麻酔をせずに行ったので、執刀医と会話ができたと覚えている。その時初めて褥瘡のバック療法を経験した。これは、陰圧閉鎖療法ともよばれていて、傷口を密閉し、シリコンチュー

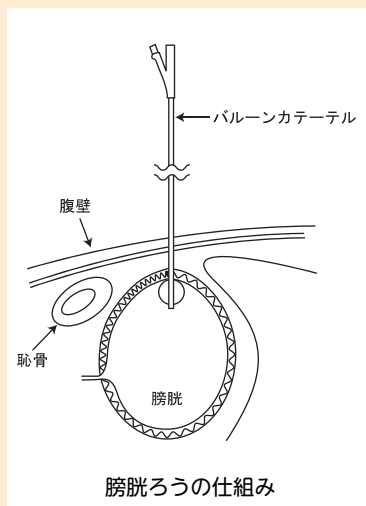


ブを入れ機械で陰圧を加えて滲出液を吸引することにより、肉芽の増殖が速くなるとのこと。この時は合併症もなく、1か月半で退院できた。

さて、尿のコントロールは脊損者のもう一つの悩みである。私も集尿袋を長年利用していたが、セルフカテーテルに替えた。日に5、6回セルフカテーテルをしていたが、それでも尿が漏れるので、男性用尿オムツが欠かせなかった。

しかし失敗してズボンを濡らすことがしばしばあった。この尿漏れで臀部が不潔になり、また褥瘡ができ始めたのである。

そこで、思い切って4年ほど前に膀胱ろうの手術をうけることにした。膀胱ろうは、おへその近くに穴をあけて直接膀胱にチューブを入れることである。それで、尿漏れの心配は無くなった。



その後、今度は左の臀部に褥瘡ができ、去年の10月に入院し手術を受けた。40日間の入院後、これも完治。今、褥瘡は小康状態である。

褥瘡は、私にとって恐らく一生涯付いて回るであろう。入院すると、手術後はベッドに座れないので寝たきりの状態になり、厳しい生活が待っている。仕事も替わってもらおうか、あるいは無理してベッドで継続せざるを得なかった。

これまで褥瘡の大きな手術を3回経験してきた。しかし、良くしたもので、このような困難な時でも、人生はうまく回っていくものである。

なんくるないさーの精神をもつことが大切だとつくづく思う。



JICAで活躍する高嶺豊さん

脊損関連 NEWS

新幹線の車いすスペース予約 ネット申し込みも可能に

2020年5月7日

沖縄から県外旅行する際に、新幹線の車いすスペース予約を窓口でなければいけなく、不便だったことについて、JR各社は、新幹線の車いすスペースの予約方法を見直し、インターネットで申し込めるようにするなど、バリアフリー対策を強化することになりました。

各社のホームページに設けられた専用のフォームに乗車する3日前までに乗車駅や降車駅などを入力して申し込み、予約が可能かどうか電話連絡を待つ仕組みです。遠隔地沖縄にとってはありがたいことですね。

改正バリアフリー法が成立、スロープや 照明に基準

2020年5月11日

高齢者や障害者の円滑な移動を支援するための改正バリアフリー法が13日の参院本会議で全会一致で可決、成立した。スロープ板の適切な操作や照明の明るさなどの基準を設け、公共交通事業者に順守するよう義務付ける。ハード面だけでなくソフト面でもバリアフリー化を進める。

車両の優先席や障害者用トイレなどの適正な利用の推進を国や地方自治体などの責務とする。一部の規定を除き、2021年4月に施行する。



しゃりん客稿のお願い

沖脊協では、しゃりんへの寄稿を募集しております。ご自身の褥そう体験や会員の皆さまへのニュースネタ、自己紹介、雑記など幅広く募集いたしております。お気軽に寄稿できるよう、必要項目を入力するだけで事務局へ記事が送られるオンラインフォームも用意しております。ホームページからも受け付けております。

オンラインフォーム <https://bit.ly/2AZt1H8> ▶



R.C.Y.

Rehabilitation Clinic Yamaguchi

リハビリテーションクリニック やまぐち

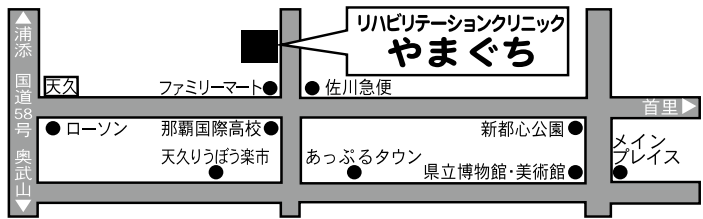
〒900-0003 那覇市安謝1-10-28
TEL098-864-1100

診療スタッフ

院長 山口 健 リハビリテーション科専門医
副院長 山口 浩 整形外科専門医
リハビリテーション 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・看護師

診療科目/リハビリテーション科・整形外科	▶身体機能訓練
	▶身体能力訓練
	▶言語訓練
	▶摂食嚥下訓練
	▶認知訓練
診療時間	月 火 水 木 金 土
午前 9:00~11:30	○ ○ ○ ○ ○ ○
午後 2:00~ 6:00	○ ○ ○ / ○ ○ ○

安らぎ・癒し・元気を提供します。



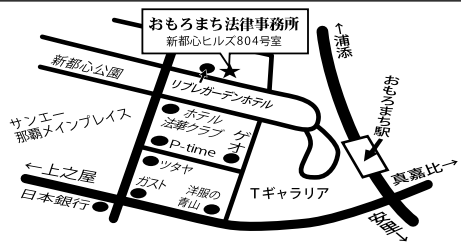
交通事故の法律相談

人身事故被害に関する法律相談は、
おもろまち法律事務所へ

那覇市おもろまち4-17-25 新都心ヒルズ804号室
弁護士 坂井大高(沖縄弁護士会所属)

【完全予約制】 ☎(098) 963-6268

※ご予約の際「しゃりん」を見たとお伝えください。



◆人身事故被害の【無料】法律相談を実施しています。
移動が困難な方には、出張相談や電話相談のご利用が可能な場合もありますので、お問い合わせください。
相談例：後遺障害等級、賠償金額の増額交渉、休業損害、慰謝料、労働能力喪失率、治療の打ち切り、自宅改造費用など

バリアフリースポット 道の駅ぎのざ

沖縄県内で増えてきた「道の駅」ほとんどがバリアフリーの施設で、車いすユーザーの観光客にもお薦めできる施設です

今回は、中でもGoodだった「道の駅ぎのざ」を紹介します。2年前の平成30年4月オープンで



新しい施設です。

大型遊具や水遊び広場など、ファミリーで楽しめるほか、飲食

店から研修室まで様々な人が、様々な用途でご利用できる憩いの場となっていて、多くがバリアフリーになっています。特に2階のカフェレストランは素敵なテラスから東海岸景色が一望できます。

また、多人数の車椅子ユーザー団体もOK。



宜野座村はタイガースキャンプ地なので「タイガースコーナー」があり、なかなかレアの選手品もゲットできます(^_-)☆

お土産店マルシェは混んでいたのが注意が必要ですが、総じてとても好印象な施設でした。(仲根)

道の駅ぎのざ

- 住所：〒904-1301 宜野座村字漢那1646-4
- 電話：098-968-8787
- FAX：098-968-8331
- 時間：9:15～18:00



お知らせ

今年度の新規事業

令和2年度の新規事業で会員向け「脊髄損傷者の生活上講習会」がありますので、概要をお知らせします。

【概要】県内各地域で4回の生活情報講習会を開催する。

開催地：南城市、那覇市、沖縄市、名護市の社会福祉センター等公共的施設の会議室

時間：各地域3時間

内容：

- 1回目 在宅脊髄損傷者のリハビリテーションを学ぼう
講師＝理学療法士
- 2回目 排泄の悩みを解決しよう～排泄用具と使用例の紹介～
講師＝福祉用具プランナー

3回目 最新の車いす事情～車いすのシーティングを知ろう～
講師＝義肢補装具士

4回目 遊びを学ぼう～アクティビティバリアフリー情報を知ろう～
講師＝バリアフリー関係NPO

編集後記

やっと緊急事態宣言が解除されました。事業所は通常に戻りましたが、送迎車両の車内清掃やアルコールの準備、なるべく密にならないような工夫など最大限の努力をしながらコロナ対策を行っています。油断は禁物！(砂川)

いつも会費をお支払いいただき、まことにありがとうございます。
お支払いがまだの方は事務局にて直接、もしくはお振込をお願いします。

正会員
年間 3,600円

賛助会員 (個人)
一口 3,000円

賛助会員 (団体)
一口 5,000円



楽天銀行 第二営業支店(普通) 7104311
トクビ) オキナワケンセキズイソソシヨウシャキョウカイ



沖縄銀行 石嶺支店 (普通) 1520193
特非) 沖縄県脊髄損傷者協会 理事長 仲根 健作



琉球銀行 石嶺支店 (普通) 445603
特定非営利活動法人沖縄県脊髄損傷者協会 理事 仲根健作