

ODA おしゃりん

第 153 号

2021 発行
9月

◎特集

東京パラ銅メダル上与那原選手インタビュー

4-5p

会員投稿

みやぎ一朗しゅん
宮城幸春さん

2p

脊損関連NEWS

3p

活動アラカルト

6p

会員投稿

尿トラブルにサプリはいかが？／便利グッズの紹介

7p

バリアフリー情報

車両用車いすステッカーいろいろ

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

会員投稿 みやぎ こうしゅん 宮城幸春さん

会員の皆様、初めまして読谷村在住で会員の宮城幸春と申します。

今年47歳で脊髄損傷になってからは28年目になります。

会員の皆様に知っていただける機会をいただきましたので少しでも知っていただいて同じ障害を持つ仲間として交流や情報共有できましたら幸いです。

コロナ感染状況があり、なかなかお逢いすることができませんが皆様お元気でしょうか？

はじめに私の障害はC4C5頸椎損傷による四肢麻痺で肩から下にかけては感覚や動かすことはできない状態で現在は在宅で訪問看護や重度訪問サービスを利用しながら生活しています。

私が脊髄を損傷したのは十九歳の夏に海に泳ぎに行き、浅瀬に飛び込み事故での損傷でした。その時は意識はありましたが、あまりはっきりとは覚えてはいないのですか飛び込んだ途端に首が痛くて、体に力が入らず、鉄の固まりのような感じがして、うつ伏せの状態ですぐ息ができなくて運よく仰向けになり息をすることができて一緒に泳いでいた友人や近くで海水浴をしていた方々に命を助けていただきました。



現在の私があるのも色々な方のサポートや家族・友人の支えのおかげで受傷して28年も生かされていることに改めて心より感謝しております。

受傷して最初の頃は自分で起こした事故なのですが家族や周りの人にやり場のない気持ちをぶつけてしまっていました。その中で大きな転

換期と言うか大きな気づきをいただきました。

そういう自分自身が嫌になり変わりたいと思いい変わろうと決めました。

手足が動かない私が何ができるか？

自問自答の繰り返しで自分ができるところからスタートして、そこから障害を持つ自分を少しずつ知りながら自分自身を受容していきました。

現在も続けていることができること探しとチャレンジの日々ですが様々なサポーターのおかげでチャレンジするための環境やベッド上でも車椅子上でもある程度一人で安心して過ごせるように整えていただけて生活できております。

チャレンジして分かったことは人それぞれ残存して

いる身体能力や環境の違いますので、できる方法を探すのは大変ですが、できた時の達成感はずいぶん嬉しいです。

サポート環境があれば選択肢が広がり楽しみも増えていきます。

今後は安心して過ごせる環境づくりや実現したいことが選択できるサポートやできること探しと一緒に模索できるサービスづくり、また地域の人々が障がい者に対する理解を深め、共に協力しあっている居場所づくりや新たなビジネスモデルとして、障がいのある人も積極的な社会参加をしやすい環境を創っていく活動を実現できたらと思っています。

いまに想えば、すべてが必然で無知な自分に学ぶ機会をくださり、喜びを与えて頂き、これからも素敵な出愛に感謝して、365日、笑顔で楽しんで活きたいと思っています。

会員の皆様の中にはご無沙汰している方もまた今年度より沖縄県脊髄損傷者協会の副理事をさせて頂いております。コロナ禍で皆様に直接ご挨拶やお会いすることも機会もなかなかなくて寂しい限りではありますが今後ともよろしくお願い致します。



脊損関連 NEWS

車いすの乗車拒否で行政処分 (8月17日)



車いすのまま乗車できるスロープを備えたユニバーサルデザイン (UD) タクシーが、車いす利用者の乗車を断ったとして、国土交通省中部運輸局が愛知県豊田市の「名鉄東部交通」に対し、タクシー1台を30日間、使用停止の行政処分にしてきたことが17日、同社への取材で分かった。運転手も30日間の登録取り消しを受けた。道路運送法などに基づく処分。

同社は取材に「年に数回、全社員向けに指導

教育を徹底している」としている。

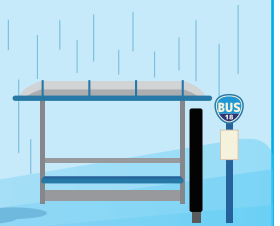
同社と中部運輸局によると昨年8月26日、豊田市内で同社の運転手が電動車いす利用者の乗車を拒否した。



バス停上屋など要請 バリアフリーの島に (9月5日)

宮古島の新里聖寿さん (54: 脊髄損傷) は、バス停の上屋建設などを宮古島市の座喜味一幸市長に要請した「障がい者の社会生活を考える・まんだ茶話会」の共同代表。車いす利用者や高齢者らからの「夏場の日差しよけや雨天時にめ

れないようにしてほしい」との思いを訴え、座喜味市長から「前向きに取り組みたい」との回答を得た。



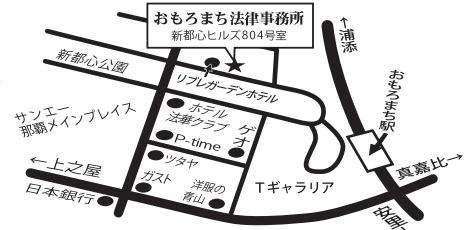
交通事故の法律相談

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

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/



撮影:吉村もと

東京パラ銅メダル上与那原選手インタビュー

コロナ禍の影響により1年延期、2021年8月24日開幕「東京2020パラリンピック車いす陸上T52 400M,1500M出場 日本代表 上与那原寛和選手」開幕1年前と大会終え、帰沖後にインタビューしました！(山入端依子)

東京大会への意気込みについて (開幕1年前2020年8月24日インタビュー)

2008年北京でフルマラソン銀メダル、2012年ロンドンでは400M決勝、3着でゴール後、レーンをはみ出したとしてDQ(失格)。

2016年リオは、1500M決勝で3位につけていたがレース終盤、後続を確認しようと競技場モニターに目をやった一瞬の隙を突かれ、3着に0秒08差の4位に終わった。

3大会トラック種目でメダル獲得できなかった。「取れるメダルを逃してしまった」だからこそ、東京では「形あるものを取りに行く、それが周囲への恩返しになる」ライバルたちも東京に合わせてくる。厳しいレース展開になる。どこまで食らいついて、相手を抑えていかで表彰台が近づく。ベストパフォーマンスが出せるように上げていく。応援お願いいたします。



撮影:吉村もと

大会終え帰沖後 (2021年8月30日インタビュー)

400M、1500M銅メダル獲得について、上与那原さんの想いを聞かせてください

新型コロナウイルス感染症の影響で1年の延期となる中で、犠牲になった方々もたくさんおられますし、賛否両論もありましたが、そこで自分たちがやっていくことは全力で走って頑張っている姿を見せることしかありません。開催をしていただいたことに感謝しますし、たくさん応援いただき感謝しています。その中でメダルが取れたことは、自分の思いと、同じクラスで切磋琢磨してきた選手への思いも入って取れたメダルだと思います。

4大会連続出場となりましたが、続けられる理由とは何でしょうか？

やっぱり「楽しいから」です。時には苦しいですが、楽しさと苦しさがあるから頑張れます。障がいはいみんな違い、内にこもってしまう方もいますが、こういった大きな大会に出る私達をみて、「自分も一歩踏み出そう」という思いに1人でもつながればと思って頑張っています。

障がいがあってもなくても同じように、同じ舞台、同じラインで歩いて走って、そんな世の中になってくれたらいいなと思います。

パラリンピックを終え今の気持ちは？

銅メダルを二つ取ることができ、嬉しい思いと、ちょっと複雑な思いがあるけど、メダルを取れたことに感謝したい。

「コロナ禍の中、大会を開催してくれたことに嬉しく思います。医療従事者の頑張りがなければ、ここまで来られなかった。感謝を伝えるためにも全力で頑張っていくことだった」と感謝の言葉を口にした。

今後の目標について

今回実現できなかった「日の丸3つ」。いつになるかわからないがいつでも掲げられるようにしっかりトレーニングを積んでいきたい、一緒に切磋琢磨しながら、楽しい苦しいを乗り越えて実現したい。自分のモチベーションが続く限り、生涯現役。50

歳で自己ベスト更新(1500M3分44秒17)、まだメダルは上に二つある。狙っていきたい。

最後に一言

沖脊協の皆さん沖縄から声援有難うございました。目標を持ってそれに向かい、諦めなければ夢はかなうということ伝えたい。頑張っている姿を見て、何か一つでも感じてもらえたらと望み、競技を続けている。これからも応援よろしくお願いたします。



東京2020パラリンピック競技大会に参加して

8月24日から9月5日まで開催された「TOKYO 2020パラリンピック競技大会」に日本選手団の本部トレーナーとして参加して参りました。

沖縄県は5月23日から続く緊急事態宣言下ではありましたが、何とか2回のワクチン接種を終え、入村72時間以内前のPCR検査もクリアし、8月18日から入村いたしました。

今回は、日本開催ということもあり、たくさんのスタッフや環境に恵まれた大会となりました。その中でも選手のサポート体制は、私が初めて車いすバスケットと出会った40年前には考えられないような状況でした。チームドクターやナース、トレーナーやマネージャーといったスタッフが揃い、オリンピックと同じユニフォームを着ているということが当たり前になったことは大きな変革だと感じました。また、国内開催は海外へ行くような移動の負担が少なかったことや食事や水の心配がいらなかったこともありがたいことでした。(食事は、どれもおいしかったです。噂の餃子は、皆さんよくご存じの冷凍餃子で、安定の味でした。)

沖縄から参加した上与那原選手と喜納選手の活躍は皆さまよくご存知の通りですが、彼らの沖縄でのサポートができていないことは、私にとっては残念でした。でも、競技場へ応援に行ったり、村内の中継テレビにかじりついたりしながら、それに加えて県内の皆様の複数のSNSグループから応援メッセー

ジが飛び交う中で一緒にワクワク、ドキドキしながらの応援となりました。

今大会は、残念ながら無観客ではありましたが、たくさんの方々にテレビで応援していただき、たくさんのボランティアスタッフの方々に支えられての開催となりました。これをきっかけに様々なスポーツや障害があることへの理解につながるいいなあと思えました。そして、いつか「オリンピックとパラリンピック」が分けられずに同時開催し、一緒に競ったり、混合団体戦が行われたりが当たり前になる日が来るといいなあとも思いました。

小学校や中学校の体育の授業で車いすバスケットやボッチャが行われたり、高校総体の種目に車いすラグビーやシッティングバレーがあったりということが現実になるように、私も後進の育成や子どもたちへの普及も行っていきたいと思えます。また、少しでもお役に立てる場面がございましたら、ぜひお声掛けいただきたいと思います。

沖脊協の皆様、今後ともどうぞよろしくお願いたします。(日本代表選手選手団役員・本部スタッフトレーナー安田知子)



活動アラカルト

「なは一と」字幕常設や避難訓練の実施を那覇市へ要望

琉球新報記事 沖縄県脊髄損傷者協会（仲根建作理事長）と那覇市身体障害者福祉協会（高嶺豊会長）は16日、同市久茂地の那覇文化芸術劇場なは一と（新市民会館）のバリアフリー設備改善に関する要望書を市に提出した。



県脊髄損傷者協会の要望書では「計画段階から提言に関わり、建設中に確認する機会を求めていたが、実現しなかった」と指摘し「今後、公共施設などの

整備過程でチェック・確認する仕組みを求めるとした。

なは一とがほぼ完成した後の7月に催された内覧会を踏まえ、両団体がそれぞれ要望書をまとめた。要望書では、ホール内に館内放送の内容や字幕を表示する設備を常設すること、小さくて分かりづらい案内表示（ピクトグラム）を改善すること、避難訓練の実施なども求めた。

市の担当者は「10月31日の開館までに、できることは対応したい。避難訓練はぜひ一緒にやりたい」と話した。（仲根）



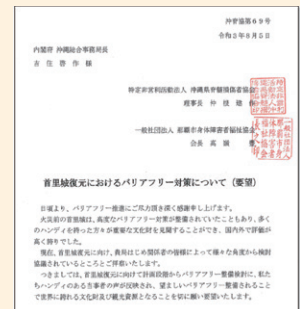
パーキングパーミット制度、県は導入へ

理事の山川朝教さんが参画していた沖縄県福祉のまちづくり審議会において、去った8月に「パーキングパーミット（PPT）制度の導入が適当である旨の答申」が出されました。全都道府県において、PPT未導入は北海道・青森・埼玉・東京・神奈川・愛知・沖縄の7道県となっていることもあり、国土交通省が全国的制度化に向けて検討していることから、沖縄県は国の動向を確認しながら導入検討をするとのことでした。PPT制度は全国脊髄損傷連合会各支部が強くアクションしていたので、制度統一化となれば大きな成果となります。今後の動向にご注目ください。（仲根）



首里城復元、バリアフリー対策要望へ

2019年10月の首里城火災から2年が経ちます。火災前の首里城はバリアフリー対策が素晴らしく、海外の方々からも評価が高く、誇りある文化財でした。そこで、首里城復元の際のバリアフリー整備について当事者の声を反映してほしいことから、沖脊協と那覇市身体障害者福祉協会連名で要望書を提出します。再び世界に誇るバリアフリーな文化遺産を目指します。ご注目ください。（仲根）



ちはる歯科クリニック

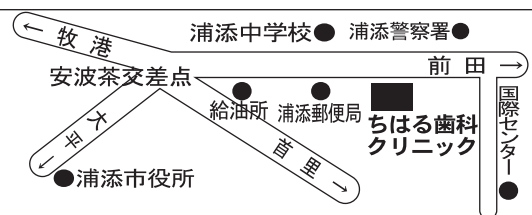
CHIHARU DENTAL CLINIC

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

尿トラブルにサプリはいかが？

尿トラブルも人それぞれで、『尿が濁りやすい』『尿臭がある』『膀胱炎になりやすい』『管が詰まりやすい』などいろいろあって抗生剤を飲む方が多いと思います。そこでサプリメントの紹介です。クランベリー製のサプリメントなんですけど効果に個人差はあると思いますが多少の効果はあるようです。個人的見解ですが自分は上記すべてに効果があり抗生剤はほぼ飲まなくなりました。効果を調べてみると、『クランベリーに含まれるプロアントシアニジンが持つ抗酸化力によって、大腸菌などの感染菌が尿管の上皮に付着するのを防止する作用があります。また、クランベリーに含まれるキナ酸は、肝臓で代謝されることにより馬尿酸へと変化します。馬尿酸によって感染菌が増殖する原因である尿のpH

が、健康な尿と同じ弱酸性に保たれます。クランベリーに含まれるプロアントシアニジンとキナ酸の相乗効果によって、尿路の健康維持に効果を発揮するのです。』とありました。他にも歯周病予防や美肌効果や生活習慣病予防効果もあるそうです。ジュースもありますが値段が高かったのでサプリにしました。日本製とアメリカ製があり、アメリカ製は濃度が日本製の何十倍もあります。

アメリカ製が心配な方は日本製から試すのもいいと思います。(具志)



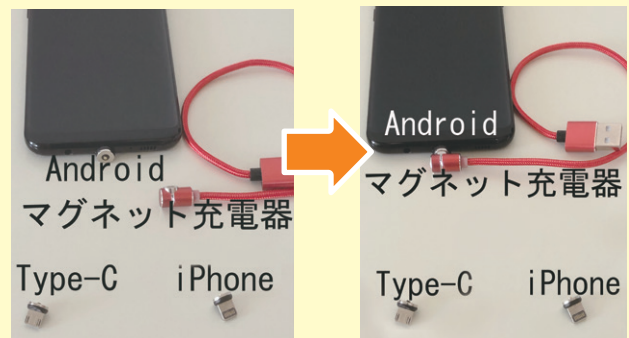
便利グッズの紹介

皆さん障害のあるなしに関係なくスマホの充電でストレスを感じたことはありませんか？

日々の充電による充電ケーブルの着脱、スマホ本体の差し込み口をグリグリして壊れる方も少なくないと思います。そこで磁石式の充電ケーブルを紹介します。この充電ケーブルはヘッド部分をスマホ本体に差し込んでおくだけで、充電したい時に専用のケーブルを近づけるだけで強力なマグネットが素早くくっついて接続し、充電を開始します。とっても簡単です。対応機種もiPhone、iPad、android、type-cが出来ます。他にもデジカメ、タブレット、ゲーム機(ニンテンドースイッチ、プレイステーションなど)電子タバコもいけるみたいです。あとスマートフォンなどに

ヘッド部品を付けていれば1つのマグネットケーブルで全ての機種の充電ができます。値段も手ごろで1,000円ぐらいからあります。コンセント側はUSBになっているのでパソコンからも充電出来ます。USBコンセントが無い場合は別で1,000円ほどで売っています。興味のある方はぜひ『マグネット充電器』で検索してください。

パソコンが苦手の方は沖脊協事務局まで相談して下さい。(具志)



R.C.Y.
Rehabilitation Clinic Yamaguchi

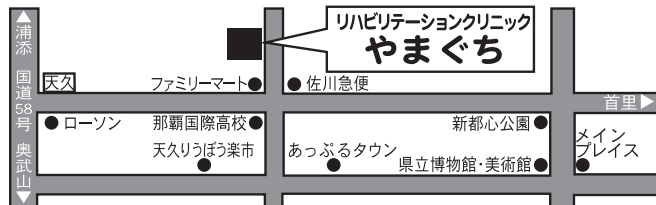
リハビリテーションクリニック
やまぐち

〒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
医師 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。



と バリアフリー情報

車両用車いすステッカーいろいろ

車両に貼り付ける「車椅子マーク」は、これまで国際障害者マークや道路交通法による障害者本人運転の車両マークが主流でしたが、「もっとわかりやすく」「かっこよく」といったステッカーがあるのでご紹介します。

写真①は山川朝教さんが作成したステッカーで、沖脊協で販売しています。必要な方がいたらお問い合わせください。

写真②は仲根理事長が通販で購入したものです。(仲根)



編集後記

やっと沖縄県もコロナ感染者数が減って緊急事態宣言が解除になりました。私がいる車いすツインバスケットはまだ始まりませんが、皆さんも少しずつ外出して美味しい物が食べたいですね。まだまだ感染対策に気を付けて、マスクや手洗いを忘れないようにしましょう。(具志)



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

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

Rakuten 楽天銀行

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シヨウシャキョウカイ

賛助会員(個人)
一口 3,000円

沖縄銀行

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 建作

賛助会員(団体)
一口 5,000円

琉球銀行

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 仲根建作