

## NPO 法人沖縄県脊髄損傷者協会広報誌

# ODA しやりん



今号の表紙：上原義秀さん

新会員の上原義秀さんです。昨年6月に県外で受傷（頸髄損傷）され、10月に南部の病院転院後にリハビリスタッフさんからのつなぎで、理事の山川朝教さんがピアサポートされた方です。退院即座に会員加入していただきました。次ページの自己紹介投稿をご一読ください。

### contents

- ・今号の表紙・会員投稿：上原義秀さん …… 1
- ・会員投稿：再生医療への道（2） …… 3
- ・65歳の壁ドキュメント その2 …… 5
- ・お知らせ：心のバリアフリーステッカー …… 6
- ・お知らせ：ちゅらパーキング制度スタート …… 6
- ・バリアフリースポート：小嶋春樹さん …… 7
- ・脊損関連ニュース …… 8
- ・理事長コラム3 …… 8
- ・編集後記 …… 8



## 会員投稿

上原 義秀

会員の皆様初めまして わたくし上原義秀と申します。現在56歳となります。元々花屋を生業としておりました。2年前仕事を評価され東京在住中、昨年6月にアパートの階段から転倒し打ちどころが悪く頸椎損傷（当時C5B）不全四肢麻痺となり



入院直後の写真

ました。仰向けになっ  
たまま手足が動かず、通りからも奥まった場所だったためこのまま誰にも見つからずではヤバいと大声をだしていたら、奇跡的に偶然通りがかった人がおり命を救われました。救急車に乗せられ救急病院で全ての検査をしましたがそこではどうにもならず、別の専門病院へと搬送になり入院。意識があったため全てのことを覚えています。これから自分はどうなってしまうのだろうと恐怖で心が震えたのもまだ記憶に新しいですね。単身で東京へ行き知り合いもない中の受傷で当時は人生詰んだと諦め、寂しいでしょうより手足が動かない中これからどうする



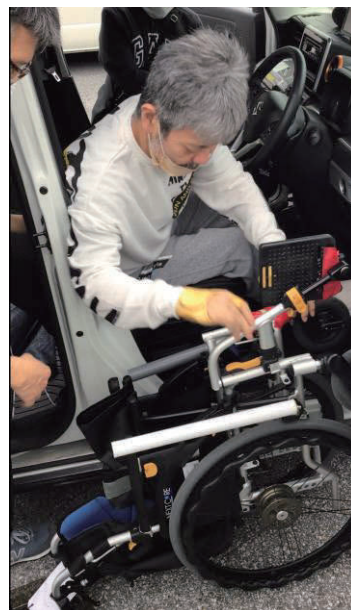
立位のリハビリ

べきかを入念に考え(なぜかかなり冷静に考えられてました)病院の皆さんのお世話になりつつネットから脊損頸損の情報をつっ端から拾い上げ(今は大変いい時代ですね、YouTubeで死ぬほど丁寧に教えてくれます)頭に叩き込んでました。もう半分忘れてますけど(笑。そんな急性期で起立性低血圧に悩まされながら4ヶ月目で退院。

べきかを入念に考え(なぜかかなり冷静に考えられてました)病院の皆さんのお世話になりつつネットから脊損頸損の情報をつ

コロナの渦中にも関わらず運良く10月に沖縄の病院(大浜第二)に移転先が見つかり帰郷。そこで偶然にも山川さんとお話する機会に恵まれ貴協会を紹介していただきました。

その病院でしょっぱなから別府を紹介されるも行く気はサラサラ無くここで、ある程度動けるようにとりハビリに取り組みました。しかしながらそこは順調に体がいうことを聞くわけもなく、少々動いてはへたるという挫折の連続でした。そんな折たまた



車椅子の乗り入れ

まOTさんにiADLを教えてもらい2月の退院後の生活をどうしたいか、どうすればいいか、それに向けてなにをしなければいけないか?など細かいフローを作り退院までのスケジュールを逆算して日程を組み上げOT、PT、病棟看護師、ケアさんと私で話し合い病棟リハ生活スタート。リハはもちろん病棟で導尿や排泄、着替え、入浴、薬の管理、車への移乗、車いすの積み込みまででき得ることはほぼさせてもらいました。年末年始を挟んだ為やり過ぎて体調を崩すこともしばしばありましたが現在はリハビリのおかげで歩行器使用で少なからず歩くこともできてます。

しかしゴールである「退院してからの運転すること、一人暮らすこと、仕事すること」は未だにどれも実現しておりませんで…(汗 まだまだ未熟者ですゆえこれからが頑張りどころだと思っています(自前の車いす早く来い!))

頸損の1年未満で皆様のような人生のイベントもまだまだありません。

駆け足で紹介させていただきました。知りあいのOTさんには「平穏で無事な生活」はまだまだ先だねと苦笑されております、受傷してまだ1年足らずの未熟者ですが諸先輩方に負けないよう精進するつもりです、よろしくお願い申し上げます。



## 再生医療治療への旅（2）

片倉 政人

前回までのお話しが、熊本リハビリテーション病院での脂肪組織由来再生幹細胞を腰あたりから自己皮下脂肪組織を200～260ccを採取して、細胞分離装置を使い濃縮細胞液5ml取り出し点滴にて静脈から体に戻すお話をしました。その後、熊本リハビリテーション病院で4月5日から5月6日の1ヶ月間で行ったリハビリの紹介をします。

6時に起床後、ホテルのチェックアウトの準備をして、8時タクシーにて熊本リハビリテーション病院に向け出発。病院に8時50分到着しPCR検査を行い陰性確認後に入院手続きが始まる。制限区域を調整された通路で病室に到着、病棟看護師から担当看護師を紹介され、病棟での注意事項や食事、テレビ、SCセット、入院同意書、身元保証人などの説明を受け、事前に準備をしていた書類を提出する。コロナ過とあって病棟階以外へは、立入制限や外出禁止と言った厳しい状況でした。



熊本リハビリテーション病院

看護師さんの説明後、医師の紹介、リハビリ担当者（理学療法士）の紹介があり、私の身体状況を確認しベットサイドのカレンダーの☆マークを塗りつぶし看護師が見たら患者の身体状況を分かるようにしている。昼食を取り午後から高気圧酸素治療と理学療法士によるリハビリが始まった。高気圧酸素療法は、1時間30分、リハビリ時間は、1時間行った。

明日からの日程は、下記の通り。結構忙しい1ヶ月間を送りました。

午前 6時00分起床  
 午前 6時10分検温、バイタル計測  
 午前 6時30分からトイレ、洗面、着替え  
 午前 7時45分から朝食  
 午前 8時30分から高気圧酸素療法  
 午前10時30分からリハビリ  
 午前11時30分からアシストペダル  
 午前12時00分から昼食  
 午後 1時30分からリハビリ  
 午後 2時30分からアシストペダル  
 午後 3時30分病室に戻る。  
 午後 5時00分入浴  
 午後 5時50分夕食準備  
 午後 6時30分検温、バイタル計測  
 午後 9時00分消灯

高気圧酸素治療は、大気圧より高い気圧環境の中で、酸素を吸入することにより病態の改善を図ろうとする治療です。



高気圧酸素治療器

高気圧酸素治療は、大気圧より高い気圧環境の中で、酸素を吸入することにより病態の改善を図ろうとする治療です。

通常の大気圧下での呼吸で得られる酸素量に対して10～20倍の量の酸素を体内に取り込み、手足の先端まで行き渡りあらゆる低酸素状態の改善が図り、血管新生や組織修復などに働きかけを促し、創傷治療に対しても促進効果を発揮されると聞きました。今回神経再生も効果が得られるのではとの事で、治療して頂きました。

ただ、準備が大変で、着替えとおしめを着用な為、着替えを頻繁に行わないといけない状況で時間との闘いでした。



さて、リハビリは、

1) ベット上に仰向けに寝て、ふくろはぎに2本のベルトを掛け、引き上げたり延ばしたりを20回1セットを2回、**ふくらはぎ**に2本のベルトを掛け左右に20回を1セットを2回行う。



リハビリ

2) 長下肢装具を付けて、長さ3mの平行棒にて腰から足を振り歩行練習を、1往復する。ここで、転倒を用心し腕に力が入りパンパンになる。調子が良い時は、平行棒を2往復する。



平行棒にて歩行訓練

3) 腹筋、仰向けに寝て医学療法士の方が、膝部分を抱え上半身を左右に起き上がる。左右各1セット10回、とても疲れ、腹圧による尿漏れ対策が必要でした。

4) 起立台に移乗し、足裏に体重を乗せる。その際、左右の足に体重が乗っているか確認し、体重計で計測しながら角度を調整し80度まで上げ10分間保持する。

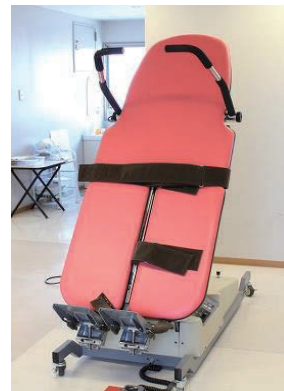
5) POPOに依る歩行練習、長下肢装具を付けて約10mの往復歩行練習を行う。これは、平行棒よりも疲れました。股関節から足の振りがうまくいかず肩、腕がパンパンになりました。

5月では、筋肉痛がひどくリハビリ終了後にうつ伏せになり越し、肩にホットパックをしていただきました。

POPO（免荷式リフト）は、下肢にかかる体重の負荷を軽減する「免荷機能」により、自然な歩行練習が出来ます。車いすや椅子からの立ち上りも出来ますので、座位→立位→歩行→着座と一連の流れが行えます。専用ハーネスを装着していることで、膝折れ時の転倒防止にもなり安全な歩行練習をすることが出来ました。帰路後、継続的な練習が出来れば良いと思いました。

POPOの特徴は、左右独立懸架のサスペンションによるリフト機能で身体を吊り上げ、ハーネスが身体をしっかりと保持し、バランスを崩しても転倒のリスクが軽減されます。また、コンパクトなので訓練の場所を選ばず、自由に歩くことが可能です。

この5種類を、午前午後に分かれ約1ヶ月間行いました。リハビリは継続が必要だと感じていますが、帰路後、どの位できるかが不明です。退院後、帰路につきましたが、入院中は、桜を見て、杉花粉に悩まされたり、火山灰で染まった車や、早寝早起きを味わいました。また、久しぶりの入院生活とあって健康の重要性が身に沁みました。



起立台



## 「65歳の壁問題」ドキュメント その2

仲根 建作



「その1」では、1月末通知があったは那覇市役所から「65歳到達にかかる介護保険サービスへの移行案内について（通知）」を受けて、2

月16日に市役所窓口で「介護保険を利用しない「理由書」を書いて提出したところまでを報告していましたが、その後1か月過ぎても結果連絡が無かったので、4月4日に市役所担当者に電話したところ「障害サービスを受給できることになりました。条件として支給期間1年となりその都度申請となります。」と回答を受けました。

未だに更新された受給者証は届いていませんが、継続してサービスを受けられています。

ところが、また新たな問題が勃発！

自宅玄関のバリアフリー化の必要性があったので、4月13日に那覇市障害福祉課で「住宅改修（助成限度額20万円）」申請を申し出たところ、またまた、「介護保険制度優先なので介護保険申請をお願いします。理由は前回は障害福祉サービス（介護給付）でしたので、今回は「日常生活給付用具制度」となるので、改めて理由書提出をしてください」とのこと(>\_<)！。

前回提出した「理由書」は規則外で定められていない任意の様式でしたので、可否決定の判断材料として扱われることに危惧を感じ、現時点では理由書提出を拒んでいます。

国の通知等（障害者総合支援法と介護保険法の適用に係る適切な運用について）では

介護保険の被保険者である障害者から障害福祉サービスの利用に係る支給申請があった場合は、一律に介護保険サービスを優先させることはせず、障害福祉サービスの利用に関する具体的な利用意向等を聴き取りにより把握した上で、障害者の個々の状況に応じた支給決定がなされるよう改めてお願いする

とあることから聞き取りを適正にしてほしいと申し出ています。

この間の経過も問題だ！。4月13日に住宅改修申請申し出して、上記の回答（5月10日）がでるまでに1か月経過しています。4月13日窓口で回答保留となり、4月28日に電話確認しても担当者不在で返信待ち。待ちくたびれて5月9日電話連絡したところ、また不在。その後那覇市障害福祉課の別の職員から電話があり「介護給付担当ですが、再度経過をお聞かせください」。振出しに戻るような問いに怒り沸騰。それでも経過説明し又しても連絡待ちとなる。市職員で日常生活給付制度担当の職員さんでした。またまた、とくとくと介護保険申請後の障害福祉サービス利用の不利益影響を説明しました。そして返事待ちになっています。



担当職員らが制度理解できていないことで、申し送りが不十分になり「たらい回し状態」勘弁してほしいー！。

つづく・・・

# 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 —

医師	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

安らぎ・癒し・元気を提供します。

医療

ファミリーマート

ローソン

那覇国際高校

天久りょうぼう薬市

リハビリテーションクリニック

やまぐち

佐川急便

あっぷるタウン

新都心公園

県立博物館・美術館

メインプレース



## お知らせ

### 心のバリアフリーステッカーって知ってますか？



「心のバリアフリーステッカー」は、車いす利用時の段差など“環境的バリア”があっ

ても、人々のサポートや心配りにより解消しようとする意志のあるお店の目印として、沖縄にも広がりつつあります。

愛媛県では、頸損の石川水緒さんが発起人となり、現在300店舗以上に広まっています。

脳卒中で車いす生活となったステッカー製作者の雅代さん（東京都在住）の思いに影響を受けた沖縄の理学療法士島袋みちるさんが、県内でも広めたいと、私（山川）と当協会会員の三代達也さん、沖縄リハビリテーション福祉学院理学療法学科教員の佐久田衛さんとともにプロジェクトを始動。石川さんからアドバイスを受けながら進めています。

今年に入ってから沖縄市のシアタードーナツさんがステッカー賛同店第1号店になったのを皮切りに、Yahoo ニュースなどの各メディアにも取り上げられ、現在(5/3日現在)までに県内の10店舗に賛同をいただき、ステッカーを貼っていただいています。

最終的にはこのステッカーが不要になるほど心のバリアフリーが世の中に浸透して、誰でも気兼ねなく暮らせる社会になればと思います。

みなさんもこのステッカーを見かけたら、是非そのお店を利用してみてください。また、ご賛同いただける方は、一緒に賛同店を増やす活動にご協力いただければうれしいです。

報告 山川朝教

### 始まりますよ！「ちゅらパーキング制度」

沖縄版パーキングパーミット制度の「沖縄県ちゅらパーキング利用証制度」が7月1日から導入されます。

沖縄県版ではこの制度の名称を「沖縄県ちゅらパーキング利用証制度」として今年の7月1日から導入されます。

私が住む宜野湾市ではこの制度の交付申請の受付が5月2日から始まるということで早速その日のうちに行ってきました。

それはさておき、制度が始まってどれだけの方々がこの制度を理解し浸透していくのか、とても楽しみにしています。車いす利用者にとっては待望の制度ですからね。



沖縄県版の制度では、利用証を車いす利用者用とその他の障がい者・高齢者用、妊産婦・一時的なけが人用の3種に分けたことはとてもわかりやすく画期的だと思います。他府県の制度はどうなっているかはわかりませんが、県内で先行して始まっている那覇市や浦添市版では2種類、色が違うだけで同じデザインなので、ある意味車いす利用者も他の障がい者や高齢者、妊婦なども区別しにくく同じ扱いにされる場合があると思います。

早くこの制度が浸透し誰もが住み良い社会になれば良いな〜って強く思う今日この頃です。

報告 大城昌彦

### 「青い鳥郵便葉書 20 枚」の無償配布が5月末で締め切られます。

「青い鳥郵便葉書 20 枚」の無償配布が5月末で締め切られます。1・2級の重度身体障がいの方が対象です。代理でも可能なので家族やヘルパーさんにもお願ひできます。以下の手順で申し込みができます。

①最寄りの（簡易郵便局ではない）郵便局に行く

②窓口で身障手帳を提示し「青い鳥郵便葉書配付申込書」に以下を記入する。

手帳番号・住所・氏名・希望する葉書の種類（無地／インクジェット紙）。印鑑は不要。

また、申し込み内容を書いた紙を最寄りの郵便局へ郵送するのもOKです。（書式は問わない）

他にも、申込書をホームページからダウンロードして印刷し、郵便局へ提出することも可能です。

ホームページ：https://qr.que1.jp/pv.php?b=3iaaSd3

QRコードからもサイトに行けます。



# バリアフリー スポット

小嶋 春樹

うるま市にある**創作和食「真」**に行ってきました。入り口、店内共にバリアフリーで私の電動車椅子でも入店可能でした。店内の雰囲気は「和」の雰囲気で金武湾を望みながらの食事はとても贅沢で心癒されました。食事は海鮮物が中心でお店自慢の唐揚げも美味しかったです。駐車場は20台近くの駐車スペースがありました。ただ、店内のスペースは車椅子ユーザーがいっぺんに入れる程ではありませんでしたので来店される際にはご確認ください。

住所：うるま市字具志川 656-3 1階

電話番号：098-923-2498

営業時間：11:30～15:00

定休日：火・水曜日



## 脊損関連 **NEWS**

### 短時間勤務の障害者を法定雇用率に算定 厚生労働省、審議会で提案 毎日新聞 4/27

厚生労働省は27日、障害者雇用促進法に基づいて企業に義務づけている障害者雇用の割合（法定雇用率）について、「週10時間以上20時間未満」といった短時間勤務の障害者を雇用率算定の対象に含める案を労働政策審議会で示した。精神障害者と重度の身体・知的障害者が対象で、いずれも0.5人分として算定する。

促進法は43.5人以上を雇用する企業に対し、従業員数の2.3%以上の障害者を雇うよう義務づけている。現行制度では「週30時間以上」の精神障害者は1人分、重度の身体・知的障害者は2人分と数えている。



また「週20時間以上30時間未満」の精神障害者は、一部を除いて0.5人分、重度の身体・知的障害者は1人分としている。

## 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4-17-25T&C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



民間車検場（沖指第590号）/（株）ミックライフ&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

〒904-0302 沖縄県中頭郡読谷村喜名 219

E-mail：info@nissin-okinawa.info

FAX：(098)958-6522 携帯：090-9586-3197

代表 山城 貞二



## 理事長コラム

65歳で老人の仲間入りしたようだ。寄る年波に勝てず体力・気力の低下が気になっている。障がい者活動に没頭してきた40年を経て、生きがいをいづくりに少し努力してみようと「泡盛検定」に向けて勉強中。現在はオンライン講座（無料）を受講中だが、基本的な「お酒」の分類や歴史・文化を学んでいる。めちゃくちゃためになる！。

受講後は3級にチャレンジ予定で3年計画で1級を目指してみようと企んでいて、いつかうんちくを披露したいと楽しみにしているところ。

興味ある方がいればお声掛けください。

## 編集後記

今回の編集後記は沖縄本土復帰50周年ということで沖縄について調べてみました。まずは沖縄県章。3つの赤と白の丸からできているデザイン。三つの丸の一番外側の丸は沖縄を囲む海、中にある白い丸はOKINAWAの頭文字と人の輪、一番内側の丸

は沖縄の発展を表す。特に平和の「和」を強調しようという丸にこだわったとありました。次に調べたのが沖縄県民と全国との考えの比較についてです。復帰後の米軍基地は必要か？沖縄県民は日本の安全にとって必要11%、やむを得ない51%、必要ない19%、かえって危険17%。全国は日本の安全にとって必要12%、やむを得ない68%、必要でない14%、かえって危険5%でした。私が思っているほど差がない事にびっくりしました。一番の疑問は『日米地位協定』を見直す必要があるのか沖縄県民は見直す必要がある82%、見直す必要はないが2%、どちらともいえないが14%でした。全国では見直す必要があるが69%、見直す必要はないが3%、どちらともいえないが26%でした。今まで本土復帰50年も経つのに日本政府は1度も日米地位協定の改定の提案すらしていません。なので全国民も関心がない（見直す必要がない）と思っていましたが、沖縄県民と全国民にあまり差がない事にびっくりしたと同時に嬉しかったです。これだけの国民の想いをくみ取れない政治家に情けなく感じ、1日でも早く日米地位協定改定に動いてくれることを望みます。（具志）

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ノショウシャキョウカイ

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

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。



フリーダイヤル

**0120-680-006**

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