

ODA おしゃりん

第 174 号

2025 発行
8月 行

会員投稿 「いままでの歩み」砂川洋樹さん

2p

横田清さん 最終章：共に支え合う活動を目指して

3p

知ったく情報：暑さ対策アイテムの紹介 大城昌彦

4p

全脊連第24回定時総会東京大会に参加して

5p

イオン琉球店舗の障害者駐車場に屋根がない問題

6p

脊損関連ニュース

沖縄タイムス記者によるジャンプリア沖縄バリアフリー
施設のバリアフリー設計基準の改正

6-7p

インフォメーション

会員のデジタル活用を支援します
定期的に「Zoomゆんたく会」しますー！

7p

ゆんたくランチ会 in 沖縄市 / 会費納付のお願い / 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 hhttps://www.facebook.com/61555401833581
Skype ID okisekikyo

表紙写真：砂川洋樹

会員投稿

すな がわ ひろ き
砂川 洋樹

私は、生まれたときから脊髄に腫れがありました。原因は、脊髄に膿がたまっていたことによるもので、40度を超える高熱が続いたそうです。母は必死に治療法を探し、あちこちの人に相談しては病院を探し歩きました。そして、たどり着いたのが糸満にある大城病院でした。

生後12日目、手術で膿を取り除いてもらいましたが、その代償として下肢に麻痺が残りました。5歳のとき、父が自作の松葉杖を作ってくれ、それを使って歩く練習が始まりました。その後、厚生相談所に相談し、正式な補装具を作ってもらうことに。最初の補装具は太ももからのタイプで、幼稚園に入るころには「ロボットみたい」と友達にからかわれることもありました。



小学校に入ると、行きは母が車で送り、帰りは「友達と一緒に歩いて帰っておいで」と送り出されました。雨の日に「どうしたらいいの?」と聞くと、母は笑いながら「濡れても帰ってきてシャワー浴びたら一緒でしょ」と言ってくれたのを、今も覚えています。

当時、石垣では障害のある子どもが学校に通う前例はほとんどありませんでした。そのため入学後の1学期は、母が教室の一番後ろで付き添って来ていました。先生方も見守ってください、2学期からは一人で、みんなと同じように授業を受けられるようになりました。

しかし小学校3年生のとき、かかとの褥瘡ができ、補装具を履けなくなります。そんなとき「ベッドの上で授業を受けられる場所がある」と聞き、沖縄本島の沖縄整肢療護園に入院し、そこで学びました。

5年生の夏休みには「東京に良い医師がいる」と聞き、国立療養所村山病院に入院。治療の結果、褥瘡は完治し、石垣に戻って5年生の3学期から再び小学校へ通えるようになりました。

中学2年生のとき、かかとの褥瘡が再発。検査の結果、骨髓炎を発症していることがわかり、医師からは右足切断の可能性が告げられました。家族と一緒に「切断せず

いままでの歩み

に済む方法」を必死に探し、最終的に八重山病院の紹介で琉球大学病院を受診。手術で足の切断は免れましたが、かかととアキレス腱を失いました。それでも治療は成功し、松葉杖を使いながら中学・高校へと通うことができました。

高校卒業後、島には進学先がなかったため、本土へ渡りコンピューターの専門学校へ進学。プログラミングなどを学び、石垣市役所に非常勤職員として就職しました。22年間の勤務を経て、人生の転機が訪れます。

それは、自立生活センター・イルカの長位鈴子さんとの出会いでした。「センターで働いてみない?」と声をかけてもらい、思い切って役所を退職。わずか3週間後には、センターの立ち上げに関わることになります。開設当初は机も椅子もない事務所で、まずは地域へのあいさつ回りからスタート。翌週からは宜野湾のセンターで研修を受け、さまざまな障害のある方や仲間との交流を通して多くを学びました。

障害の有無に関係なく、自然に助け合う空気に感動し、本格的にこの活動に関わる決意を固めました。石垣に戻る時この人が「南十字星」というセンターの代表だと紹介され、そこで職員として活動を開始。3年後には事務局長を経て、現在は代表を務めています。

今では、小学校での福祉体験学習や、バリアフリーチェック委員としての活動など、地域で幅広く動いています。ジュネーブでの国際会議への参加も大きな経験となり、脊髄損傷連合会の仲間たちと「ゆんたくカフェ」を開催するなど、仲間と共に充実した日々を送っています。



昨年6月に南十字自立生活センターで開催した「ゆんたくカフェ in 八重山」での写真



南十字自立生活センターです。石垣にお越しの際にはお立ち寄りください。

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

mail info@ryukyu-chiryoin.com



H P

http://www.ryukyu-chiryoin.com/

0120-680-006

特集：最終章 よこた きよし 横田 清さん

沖脊協創立 40 周年記念として、創設時の初代会長の横田清さんの半生記事として振り返り投稿を連載しています。今回は最終章で「今後の脊損協会の発展を願う」とした題です。

私は療養中に味わった孤独感や無力感を仲間の存在によって再起に向けて努力する力を得て、精神的に助けられた。私の受傷後も沢山の仲間が増えている。今後も仲間は増え続けるでしょう。その新しい仲間たちが少しでも安心した自立生活が送れるよう、相談や悩みの共有など、先輩たちの存在と支援は必要であることに変わりはない。

大きな変化が起こり始めた 1970 年代以降、日本では障害者虐待禁止法や障害者差別解消法などが制定された。本当は、ノーマライゼーションや機会均化等が普及すれば、そのような法律など要らないはずだけど、逆に増えているのが現状だ。ノーマライゼーションと機会均等化した社会を求める事への挑戦は、1979 年代から現在に至っても必要な社会的課題と私は思う。この課題は、障害者に限定したものではなく、社会全体に問われている普遍的な課題だと思う。

障害者を取り巻く法律や制度等が目まぐるしく変化する昨今、当会の存在意義も



時代とともに変わっていくだろう。しかしながら、当協会の柱であるピアサポートの推進を忘れることなく、今後とも共に支えあう当事者活動を繰り広げられます。時代は変わっても、脊損協会の役割と存在価値は失われることは無いでしょう。障害者総合支援法など社会的変化によって、ややもすると当会発足の目的と意義を見失う恐れが無

いとはい切れないが、時には立ち止まり、当事者活動の意義を再認識しながら、当会が発展していく事を願う。



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



暑さに負けるな！ 暑い夏を乗り切る私のアイテムを紹介します。

大城昌彦

皆さんこんにちは、うだるような暑さも一段と厳しくなり皆さんはどうお過ごしですか？

今回は体温調節がうまくできない脊損者向けの暑さ対策アイテムをご紹介します。

私はこう見えても頸髄損傷 C7 の損傷で汗を全くかくことができません。そんな中、暑さ対策として一般的に使用されているハンディファンや霧吹き、氷のう、冷感素材の衣類などを含め毎年のようにグッズを探して試しに購入してきました。その中から選りすぐりのものを三つ紹介します。



まず一つ目が写真の左側、3年前に購入したネッククーラー、ペルチェ素子で首の動脈付近をギンギンに冷やしてくれます。

二つ目に昨年の春に購入した同じくペルチェ素子を利用したベスト、写真右側、これは背中を冷やしてくれます。

ペルチェ素子というものを簡単説明すれば小型の冷蔵庫やパソコンのCPU / GPU の冷却に使われている表面がアルミ素材の金属の板です。その金属板が身体に触れることでギンギンに冷やしてくれます。

三つめはつい最近手に入れた空調服、いわゆる現場作業等でよく見かけるアレです。

一般的な空調服は腰にファンがついているタイプで、どうしても車いすに座った時に背もたれにあたるため初めから除外、それと最近人気の車の運転や重機の運転といった座ったまま使用



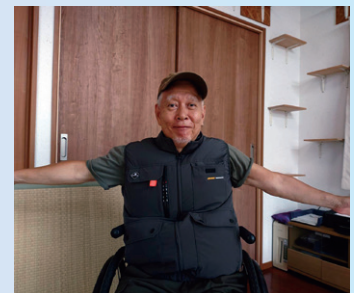
できるサイドファン、これなら車いすに座ったまま何とか使うことができますが、車いすのアームレスト（ひじ置き）に挟まれ窮屈なのとおなかを冷やすのではないかという心配もあり検討はしたものの除外、そこで今回購入したのがハイバックタイプ（背中にファンがついている）の空調服で車いすの背もたれにもあたらず身体の動きに制限もかかりません。

基本的に空調服は汗をかいた上でその汗を風の力で気化させて熱を奪い去り身体を冷やすというものではありませんが、汗を全くかかない私たちでも最低限外気を取り入れ洋服の中の空気をかき混ぜ、首元やうなじ付近から排熱してくれるので着ないよりは随分とまし。

それに加え私の場合はペルチェ素子のベストとネッククーラーを併用することでずいぶん涼しく快適に暑さをしのいでいます。

ベストに付いているペルチェ部分は背中にあたるように取り付けてますが、あいにく私の背中には感覚がないため直接のヒンヤリ感はあまり感じません。しかし、首元から出る風はヒンヤリとしているので確実に身体を冷やしてくれています。

左の写真ではペルチェ素子ベスト、ネッククーラー、空調服を着て電源を入れ風を取り入れ膨らんでいる写真です。動画であればわかりやすいのですが髪が長い人はうなじが浮き上がるほどの風量です。



今回は私の暑さ対策について書きましたが、皆さんの暑さ対策についてもおススメのグッズや工夫している情報があればぜひ紹介していただきたいと思います。

沖縄の暑い夏、まだまだ猛暑が続きますが皆で情報共有しながら夏を楽しんで快適に過ごしましょう。暑さなんかぶっ飛ばせ！今後も Let's Enjoy Our Life Together! (共に人生をたのしもう！)



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

活動アラカルト

全脊連第24回定時総会 東京大会に参加して 報告:上里一之



去る2025年6月7日(土～8日(日))の二日間、全国の脊髄損傷者連合会の会員が一堂に会し、障害者福祉施策に関する諸問題、障害者権利条約の総括所見とうについて理解を深め、今後の目指すべき事項、各県支部の活性化など運動の方向性を示すと共に会員同士の交流・親睦を深めることを目的に年次総会が開催されました。

主催の公益社団法人全国脊髄損傷者連合会、共催の全国脊髄損傷者連合会東京支部及び全国頸髄損傷者連絡会・東京頸髄損傷者連絡会会員・賛助会員・介助者・ボランティアスタッフ、その他当日会場参加できなくてオンライン参加の各県支部長総勢約100名余りの参加の下、日本橋ライフサイエンスハブにて開催されました。

また議事以外にも厚労省担当者から、障害福祉サービスにかかる喫緊の報酬改定の内容や各種加算の紹介や少子高齢化に伴う福祉分野の人材不足の問題等の報告がありました。引き続き現在目覚ましい研究進歩によるIPS細胞などの活用における再生医療のと合わせて、北海道美唄にある脊損センターリハビリテーション科部長・松本聡子医師による受傷後の継続的なリハビリテーションの取り組み状況が報告されました。これは通常の頸髄損傷者に対するリハビリ期間は、急性期から回復期まで1年から1年半を限度に退院し在宅生活へ移行するパター

ンがほとんどです。回復過程にある状態が在宅へ戻るにより、これまでリハビリテーションの訓練で回復した機能が低下する事例も少なくありません。そこで美唄脊損センターでは、松本医師を中心とし複数の理学療法士とのチームリハビリテーションの関わりを基に、通常のリハビリ期間の2倍以上の長期的継続した取り組みにより、1年半でリハビリを終了してしまう患者と比べて機能回復の度合いに大きな差を生じてしまうことを時系列と効果の割合を記録とし視覚化しマニュアル化をめざしていることでした。そのマニュアル化が実現できれば、日本全国の医師や理学療法士等がマニュアルを活用することで地域間格差を無くし平準化されたリハビリテーションが受けられると、チームリーダーの松本医師の目標に見据えている姿は、脊損者が回復期を終えてなお時間をかけて継続してリハビリテーションが取組める環境を整えることも大切な視点であることを学ぶ貴重な機会となりました。

今回沖縄からは事務局員の宮城千恵子・上里一之・介助者2名の総勢4名で参加し、各県支部の代表が少しずつ若返りしている支部もあれば、バトンを渡せないまま活動の縮小を余儀なくされる支部も少なくないことを感じました。

終わりに、会員の増加に熱心に取り組む団体として全国の支部の中から沖縄県支部が全脊連から表彰を受け、表彰状と商品券を頂いて帰路につきました。今から40年前、沖脊協設立の場面から先輩方が行ってきたピアサポート活動を会員一人一人がこの活動の大切さを理解し、沖縄の言葉に「イチャレパチョデー(出会う仲間みんな兄弟)」を実践し、さらに次の世代へ引き継がれている姿を支部長として誇りに思います。(報告:上里)



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

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～11:30	○	○	○	○	○	○
午後 2:00～ 6:00	○	○	○	○	○	○

▶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。



活動アラカルト

イオン琉球の店舗(具志川店、南風原店)の障害者駐車スペースに屋根がない問題



2024年9月に会員の山川朝教さん Facebook にアップされた「イオン具志川店」の“一般駐車場には屋根が整備されたが、障害者駐車スペースには屋根が

整備されなかった”問題。

整備しない理由が「一般駐車場と違い障がい者駐車スペースは広く、規格が合わないこと、台風対策の強度に対応できないことから未整備です・・・」ということでした。

沖縄県福祉のまちづくり条例に違反していることではありませんが、大企業の姿勢としてどうなのかを提起するために、「沖縄県共生社会づくり条例」での“合理的配慮”ではないかと障害福祉課に対応を求めて、今日までにイオン琉球との協議を3回行いましたが、結果として

「障害者駐車場の屋根は経費負担が高く対応しません」と最終回答。

以前は1社の新聞社に取材依頼しましたが、対応してくれませんでした(泣)

諦めません。改めて、引き続き社会に訴えていく必要があると考えています。皆さまのご意見、コメントいただけるとありがたいです。

脊損関連NEWS

ジャングリア、誰もが楽しめる？本紙記者が福祉やジェンダーの視点から園内を歩いてみた

沖縄タイムス 2025年7月27日掲載

25日に開業したテーマパーク「ジャングリア沖縄」。障がいのある人や高齢者など、誰もが楽しめる施設になっているのだろうか。社会福祉士の資格を持つ記者が、福祉やジェンダーの視点から園内を歩いてみた。(北部報道部・大庭紗英)



車いすマークの駐車場は区画が広い。段差も見当たらず、スムーズに入園できそう。一方、パーク内は坂が多い。アトラクションの中には、緩やかだが曲がりくねった坂道の上にあるものも。電動車いすの貸し出しなど、移動の負担を軽減する工夫があるといい。

今回、見学体験した約10のアトラクションのうち、車いすに乗ったまま体験できるものは少ないが、シアターショーの「やんばるフレンズ」は座って楽しめる。日本語を含む複数言語の字幕に対応しており、キャラクターとゲストの即興の会話部分では不十分さもあるが、耳が不自由な人にも内容が伝わる。

レストラン「パノラマダイニング」の食事メニューに

車いすマークの駐車場は区画が広い。段差も見当たらず、スムーズに入園できそう。一方、パーク内は坂が多い。アトラクションの中には、緩やかだが曲がりくねった坂道の上にあるものも。電動車いすの貸し出しなど、移動の負担を軽減する工夫があるといい。

は全て写真が付いていた。視覚情報が多いと聴覚障がいのある人が筆談などで確認する手間を減らし、不安を和らげる効果がある。点字メニューや音声案内もあると視覚障がい者も安心して利用できそうだ。

トイレも気になる。確認した多目的トイレには人工肛門、人工ぼうこうを保有するオストメイト対応設備や乳



幼児のおむつ交換台、手すりなどが設置されていた。

一度入園すると長時間滞在する人が多い。介護が必要な高齢者や障がい者のおむつ交換がどのトイレでも対応できるよう、大人が横になれる「多目的シート」も全てのトイレにあればいいと感じた。

多目的トイレはセクシュアルマイノリティの利用も多いが、複数の多目的トイレは男女別に分けられているような印象を持った。当事者が不便に感じる懸念がある。性別に関わらず利用できるようレインボーマークを付けるなど、配置の改善を検討してほしい。

誰にとっても負担のない設備を整え、物理的にも精神的にもさらにバリアフリーに楽しめる施設になるのか、注目していきたい。

脊損関連NEWS

施設のバリアフリー設計基準の改正

国土交通省は、建築物のバリアフリー化のいっそうの推進のため、バリアフリー設計のガイドライン「高齢者、障害者等の円滑な移動等に配慮した建築設計標準」を改正、公表した。おもな改正点は、一定規模以上の施設内における車いすユーザー向けのトイレ設置数を原則・各階に一つ以上とすることや、劇場・競技場の車いすユーザー向

け客席数、駐車場の設置数などに関する基準。また、これまで「～することが望ましい」として記述していた整備内容については原則、標準的な整備内容に強化した。このほか設計事例や改修・改善事例のポイントの別冊化、改正タイミングにかかわらず好事例はホームページに随時アップロードする形式に変更したほか、新たに「建築プロジェクトの当事者参画ガイドライン」も策定した。



「メールやLINEなど使いたいけどできない！」 そんな会員を訪問・相談します

コロナ禍で会員同士の交流機会がなくなり、相互の生活情報や困りごとなどを分かち合えない状況でしたが、冲脊協も会員のメール活用やLINEグループ化など少しずつ進んできています。

国も運転免許や健康保険証をマイナンバー体化。役所等でも多様な申請・手続きがデジタルでのインターネット申請など、急速に進展しています。

一方、冲脊協の会員からは相変わらず「ガラケーだからメールやLINEって使えない」「パソコンは持っているけど使ったことない」等々とデジタル社会に取り残された会員もおります。

そこで、以前にも取り組みましたが、再度のデジタル支援・相談を実施します。連絡、相談があれば駆けつけます。訪問します。お悩みの方、とりあえず聞いてみようでもかまいません。事務局にご連絡ください。098-970-2454 担当：仲根



定期的に「Zoomゆんたく会」します！

定期的なZoomでのゆんたく会を実施します。目的は“ゆんたくを通して、相談や情報交換しましょう！”です。様々な公的な制度のことや車椅子で行ける居酒屋教えて等、何でもありのゆんたく会、場合によっては、会員に事務局から

お誘いの連絡が行くかもしれません。

是非々覗いてほしいです。※Zoom利用したことない方にも情報提供や相談対応いたします。

◆定期開催日時

毎月第2土曜日の18時～

※9月は9月13日(土)です。

◆ZoomURL

<https://qr.paps.jp/AQMHb>

098-970-2454 担当：仲根





ゆんたくランチ会in沖縄市のお知らせ



ゆんたくしながら、社会参加や生活、介護の話など、ざっくばらんに雑談しましょう！

会員・家族、参加したい方はどなたでもOKです。

事前申し込みが必要です。事務局に電話、LINEなど何

でも良いので連絡（1週間前）にはお願いします。

場所 ケニーズ プラザハウス店（沖縄市久保田）

日時 8月30日（土）12:00～（90時間以内で何時でも帰宅自由）

会費 無料（1,500円以内でランチ代を補助）



会費減額のお知らせ

全国脊髄損傷者連合会本部の会費が令和7年度より変更（半額）になりました。沖縄県支部会費も同様の変更としました。この機に全ての会員が納めていただけるとありがたいです。

令和7年度から会費を半額の1,800円に変更します。沖脊協を会員皆で支えてください。
下記の機関に振込をお願いします。又は事務局にご連絡ください。

正会員
年間 **1,800円**

Rakuten 楽天銀行

楽天銀行 第三営業支店（普通）7452334
トクビオキナワケンセキズイソシヨウシヤキョウカイ

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
トクビオキナワケンセキズイソシヨウシヤキョウカイリジチョウウエイトカズ1キ
（特非）沖縄県脊髄損傷者協会 理事長 上里一之

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
オキナワケンセキズイソシヨウシヤキョ

しゃりん寄稿のお願い

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。
オンラインフォームも用意しております。オンライン
フォームへの入口はホームページにも設けております。

【オンラインフォーム】

<https://x.gd/0Ww1R>



編集後記

暑中お見舞い申し上げます。本土は連日40℃越えのニュース。
沖縄は高くても33℃ですね。徐々に沖縄の夏場は「避暑地」
化になるのでしょうか(笑)。

実は6月初めに膝下足を骨折してしまい2か月のギブス生活
でした。入院2週間でその後の在宅でのヘルパーが多く必要
となり調整する羽目になりました。ヘルパー事業所には無理
して対応してもらったのですが、土・日の対応できる事業所
が皆無で困りました。人材不足が原因です。ヘルパー確保
は自分問題で取り組みたいものです。（仲根建作）

ちはる歯科クリニック

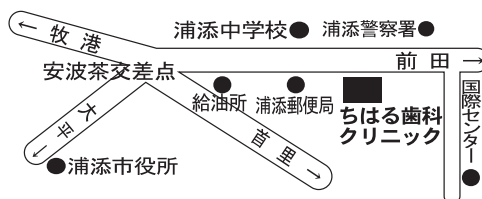
CHIHARU DENTAL CLINIC

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。