

ODA おしゃりん

第 171 号

2024 発
12月行

◎特集

横田清さん(初代会長)

第三章

沖縄脊損協会の活動の背景とこれから

2p

経肛門的洗腸療法導入その4

3p

脊損関連ニュース

4p

活動アラカルト

5p

活動アラカルト／新年のご挨拶

6p

バリアフリースポット

7p

／寄稿のお願い／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：横田 清

特集：第三章 よこた きよし 横田 清さん

沖脊協 40周年を記念しまして、沖脊連（旧：沖縄脊髄損傷者連合会）創設時から尽力いただいている初代会長の横田清さんの半生記事を集めて書いていただきました。

沖縄脊損協会の活動の背景とこれから

1. 国際障害者年の影響

・国連は1981年を国際障害者年とし、国連加盟各国に障害者の権利を実現するため、「完全参加と平等」をテーマに行動する事を求めた。私はこの年が日本に於ける障害者施策が劇的に進化する転機となったと思う。その翌年1982年に「リハビリテーション・機会均等化」という目標を達成するよう「障害者に関する行動計画」を各国に求めた。更に「完全参加と平等」を実現するため、1983～1992年を「国連障害者の10年」とし各国に行動計画の実現を求めた。

以上は、国連の動きだが、日本はこれら国連の働きかけを受け、1993年には障害者基本法が制定され、日本の障害者施策を次々に推進してきた。この動きは、沖縄においても徐々に変化がみられ、ノーマライゼーショ

ンやリハビリテーション、バリアフリー、機会均等化など、聞きなれない言葉が普通に聞こえるようになった。当然、障害当事者たちにも大きな刺激を与え、福祉のまちづくりや自立生活運動等の活動が県内でも広まってきた。

・歩道や店舗の段差、車いすトレイの不備等が少しずつ解消されたのも、元はと言えば国連の動きから始まったと思う。現在では、段差など物理的環境のバリアフリーに限らず心のバリアフリー、LGBTQ等、社会のバリアフリー化が当たり前になってきた。

これまで、行政が障害者施策を計画する際、障害者が参画する機会はほとんど見られなかったが、行政が徐々に障害者の声を施策に反映する機会が増えていった。機会均等化の始まりだったと思う。

ちなみに、私が障害を持つ原因となった脊髄損傷の大けがを負ったのが、1981年国連障害者年の8月だった。忘れもしない、この年テレビでは障害者年を啓発するスポット映像が毎日流されていた。受傷するまでは、私に障害は無くこの映像に出てくる障害者を見ても他人事だった。

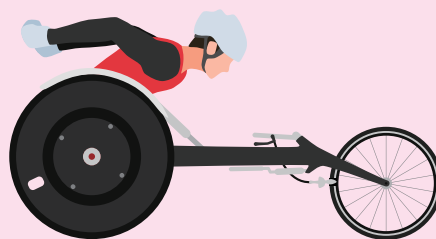
(次号に続く)





経肛門的洗腸療法導入 その4

11月19日 大分国際車いすマラソン大会(前年度) ハーフマラソン21.097kmに参加、参加者名簿上146名、大会中及び大会後も経肛門的洗腸療法に依る影響や漏れ等も無し、飲酒でも影響がない話を聞いていましたが、旅行中の為、今回は控えることにしました。次回、挑戦したいと思います。



11月20日 朝食後、ホテルをチェックアウトし、大分駅→博多駅→福岡空港へ移動し、15:35ANAにて沖縄に帰って来ました。この移動中経肛門的洗腸療法に依る影響や漏れ等も無く帰ることが出来ました。

11月20日に経肛門的洗腸を行い、以後2日に1度のペースで進めていき、昨年9月7日から導入してから現在5月10日で、約8ヶ月(246日)経過しました。

経肛門的洗腸療法導入で、あくまでも個人的な見解として気づいたことは、便の固さイコール、腸内の残留時間が長い為、便の水分が無くなり固くなる。そうすると、腸の動きが悪くなり経肛門的洗腸をしても、下降結腸上まで洗腸水が届かずS字結腸までで留まり、腸内圧が上がりカテーテルからの洗腸水の脇漏れが多くなり、便がわずかしか排出されず、洗腸水の排出も2~3回程度に止まっている。その際、洗腸水の排水は、あまり濁っていない。

一方、洗腸水が下降結腸の上方まで達した場合、洗腸水の排水の濁りが多く5~7回ぐらいの洗腸水の排出があり、2日分に近い便も洗腸水と一緒に排出されていると感じています。

このことで腸内の環境に左右されると考えた為、朝・昼・夕とマグミット錠(下剤)250mg 1錠ずつ服用を、昼だけ、マグミット錠330mg 1錠に変更し、また、朝・昼・夕 各2錠のミヤBM(整腸剤)、夕にビオフェルミン(整腸剤) 1錠を服用しています。

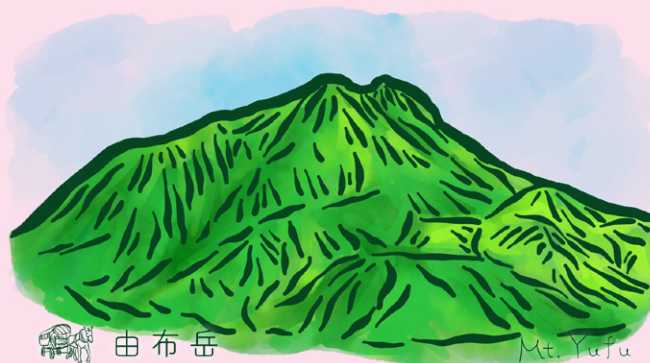
水分摂取も重要と考えていて、1日1~1.5リットルを飲んでいて、思うような洗腸効果が表れ、仕事や会議、行事、趣味などで水分摂取が少なくなった時、洗腸効果が評価できず便が固くなる傾向も有り、また、同じ水分でも、アルコール、お茶、コーヒー、紅茶などは、逆に利尿作用なのか?洗腸効果が、自分の思うような効果がでませんでした。

あくまでも個人的な内容です。治療・薬等については主治医と相談していただきたいと思っています。

今回は、私の体験記として記載させて頂きました。どんなものか?の参考になれば良いと思いい投稿をさせて頂きました。

ありがとうございました。

片倉政人



脊損関連NEWS

【第48回九州ブロック会議 大分県大会】



会員の皆様こんにちは。去る10月26日に第48回九州ブロック会議 大分県大会に参加してきましたので、ご報告させていただきます。

沖縄県からは沖脊協で副理事させていただいております自分(宮城)と介助者さんと前理事長の仲根さんも全国脊髄損傷者連合会九州ブロック会会長として参加しておりました。

スローガン採択として

- 1.ピアサポート事業の推進を図ろう
- 1.社会に役立つ脊損会を目指し、次世代へつなげよう

今回の九州ブロック会議は大分県日田市で会場は日田天領水の宿という会場での開催でした。

九州一の河川「筑後川」。その上流にある日田市は水の豊かなところで地元の人々は親しみをこめ

「水郷ひた(すいきょうひた)と呼びます。川の呼び方も筑後川とはいわず、それぞれの呼び方があり三隈川や花月川等があります。

初めて川魚の鮎の塩焼きを頂き、日田天領水のお水もとても美味しかったです。

大人気漫画『進撃の巨人』の作者：諫山創先生は大分県日田市大山町出身でいたところにポスター等「進撃の巨人」に関する広告が展示されておりました。

今年の全国総会や九州ブロック大会に参加させていただいて感じたことは各支部の現状の問題として会員の高齢化や会員の減少、コロナ禍の影響もあり運営・活動が厳しいという課題についてのご意見が多かったです。

それと全国脊髄損傷者連合会でいろいろなワーキンググループ等もあり、是非、会員の皆様にもご参加ご協力をいただいて情報共有や意見交換、交流や学びの場としていきたいという呼びかけがありました。ワーキンググループについては、今後どういうワーキンググループがあるか参加方法等は確認した上でこちらの「広報誌しゃりん」で情報提供できるようにしていきたいと思います。(宮城幸春)



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
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

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

活動アラカルト



障がい者用自動車改造装置整備点検及び生活相談会



去る11月30日(土)・12月1日(日)の二日間、沖縄県立鏡が丘特別支援学校玄関前駐車場をお借りして、障がい者用自動車改造装置整備点検及び生活相談会を実施しました。

約6年ぶりの開催となりましたが、障がい者の社会参加を支える大切な移動手段であり、安全運転を確保するうえで定期的に整備・点検を行うことはとても大事なことです。整備点検両日とも天候にも恵まれ、二日間合計で47台もの改造装置搭載等自動車を点検することが出来ました。さらに、コロナ禍も明けて、久しぶりに仲間の皆さ



んとお逢いする場になり、お互いの健康や生活状況を確認する貴重な機会となりました。

今回の整備点検実施に当たり、学校施設の利用や備品等の借用について快諾頂きました。沖縄県立鏡が丘特別支援学校の上運天校長先生並びに大城教頭先生、整備士を派遣いただいた株式会社ミクニライフ&オート並びにニッシン自動車工業沖縄、会運営をサポートいただいたボランティアの皆さんへ、会を代表し心より感謝申し上げます。



上里一之

源河朝明基金贈呈式(思伝達装置購入)



去る11月26日(火)、琉球銀行本店で「公益信託 源河朝明記念那覇市福祉基金助成金授与式」が開催されました。この助成金は、地域福祉活動を支援するために、篤志家・源河朝明さんの遺産を那覇市と琉球銀行が信託運用し、地域の福祉活動に役立てられています。

今年度は、県内の福祉団体からの公募があり、12団体が選ばれました。その中で、沖脊協が運営する「沖縄県障がい者ITサポートセンター」も評価され、助成金をいただきました。この助成金は、私たちの活動にとって大きな励みとなります。

沖縄県障がい者ITサポートセンターは、障がい者のIT支援を行っています。特に、重度障がい者のコミュニケーション支援に注力しており、障がいを持つ方々が日常的に意思疎通を取るために必要な機器の支援を行っています。

今回、助成金を利用して重度障がい者意思伝達装置の購入を行います。これらの機器は、言葉でのコミュニケーションが難しい方々にとって非常に重要な役割を果たします。スイッチ操作や視線などの操作で意思表示ができ、重度障がい者の方々が自分の思いを伝える手助けとなります。

私たち沖脊協は、この助成金を最大限に活用し、さらに充実した支援を提供していき、今後も障がい者の支援活動を進め、地域社会への貢献を続けていく所存です。今回の助成金を通じて、より多くの障がい者の方々が自由にコミュニケーションを取れる環境を整えていくために尽力してまいります。

上里一之

活動アラカルト

車いすマラソン大会に参加して 片倉政人



去る11月17日第34回大分国際車いすマラソン大会に参加しました。沖縄県からは2団体で13名が参加し、私たちの団体では、選手10名と付添者9名の大所帯になり4つのグループに分かれ大分県へ移動しました。中でも私と同行したグループは選手7名に加え付添者6名の団体で、エレベーターでの移動複数回や電車への乗り込みに2か所への工夫があり、博多駅から大分駅へは、乗車料金の改定も有り自由席を利用しました。昨年までは指定席を確保し移動しましたが、今年度は自由席の為、健常者の方々に先に乗り込んで頂き席の確保をお願いし移動しました。また、ホテルも2ヶ所と別々の状況で、到着したホテルに先行運送していた競技用車いす(レーサー)の開梱後、大会がんばろ一会を開催し思い思いの話しの後就寝しました。翌日、私はクラス分けが有るとの事で、みんなと別々の行動でジェイリーススタジアムに向かい、現在の身体の状況を確認、内容は車いすから寝台に移譲し座位で、腕を左右に広げたり上下にしたり腕を前に出したりして座位バランスを確認、その後、仰向け、腹ばいになり腹筋や腰に筋肉の稼働状況の確認など約30分行った。その後、本マラソン大会参加す

る同じ服装に着替え、クラス分け認定員の立ち合いで競技用車いす(レーサー)への移乗しヘルメット、ゴーグル、グローブ付け、クラス分け認定員のビデオ撮影準備後、クラス分け認定員の指示で陸上競技場トラックを、2週慣らし走行後、全速力で1週走行する指示を受け走りました。走行後、ビデオ撮影を確認し51・52・53・54のクラス区分から54に決定しましたとクラス分け認定員に告げられました。平成21年から大分国際車いすマラソン大会に参加しましたが、今回2回目のクラス分けの体験でした。1回目は、平成21年の初目のクラス分けは、車いすから寝台に移り座位で、腕を左右に広げたり上下にしたり腕を前に出したりして座位バランスを確認で終わりました。今回は慎重なクラス分けで、大会前とあって少し疲れしました。

11月17日 10:03 スタート合図とともにハーフマラソン参加者142名が一斉にスタート、自分の走行ポジション作りの為、スタートから3kmは力が入り、次の5kmへ向けダッシュし、その後10km、15kmと速度を維持し20kmの看板を見つけたらダッシュして何とか1時間の壁を切ると思っていたのですが、競技用車いす(レーサー)取付のサイクルメーターの電池切れで計速が出来ず1時間1分24秒の結果に終わりました。日頃からの整備の重要性を感じ来年の参加意欲が増しました。一方、今回沖縄県から参加した13名の選手の内12名が無事怪我無く完走出来ました。マラソン大会後思い思いのレース展開の話に花が咲き無事沖縄へ帰って来ました。最後に、今回大分国際車いすマラソン大会に同行して頂きました付き添いの方々に大変感謝を申し上げます。

「ありがとうございました。」

新年のご挨拶

会員の皆さん、明けましておめでとうございます。理事長2年目の上里です。沖脊協は創立40周年を迎えることが出来ました。初代会長横田さんを中心に先輩方が行われてきたピアサポート活動の積み重ねが年代毎に引き継がれ、10年前の仲根会長の時からNPO法人となり、障害福祉サービスの運営や県の委託事業を実施できるほど大きな組織に成長してきました。一方では、他の都道府県も課題として抱える会員の高齢化や新規加入者の減少など、沖縄でも課題解決に向けた取り組みを会員や地域のサポーターの協力を得ながら取り組む必要があると思います。世代交代も視野に入れながら新しい年も皆様のご協力いただきながら共に頑張っていきたいと思います。

上里一之

バリアフリー スポット



サンシャイン

「サンシャインゆいまーる」でお世話になっている株式会社サンシャインさん。県内で22店舗が展開されていて大きな規模の遊戯場です。店内はほぼバリアフリーとなっていて、車椅子でも行きやすい環境です。特に那覇市おもろまちの店舗は遊技台の間の通路も広く、スタッフさんのお話では、車椅子ユーザーの方も多く見かけるそうです。

さて、今回紹介する私が店舗は浦添市牧港にある「サンシャイン牧港店」です。広々とした立体駐車場、エレベーターも駐車スペースのすぐ近くにあり、店内へのアクセスも楽々です。店内の通路も比較的広く通りやすく、台も選びやすい作りになっています。車椅子のまま遊戯されたい方へはスタッフへ声をかけると設置されている椅子を外してくれますし、気さくに手を貸してくれます。なぜ県内数あるサンシャインの店舗から牧港店・・・?と疑問になった方もいらっしゃるでしょう。私が牧港店を一押しする理由は・・・



「トイレ」です！車椅子ユーザーのお出かけにとって最も懸念するポイントの一つが、トイレがスムーズに利用できるか？だと思います。安心できるトイレがあってこそ、お出かけ先でも美味しく思い切り飲み食いし、安心して遊べるというもの・・・♪

車椅子ユーザーが主に利用する多目的トイレは男女共用であることがほとんどなのですが、サンシャイン牧港店は男女それぞれのトイレ内に多目的スペースが設置されています。

共用の多目的トイレで異性と入れ替わりになって気まずい思いをする・・・なんてことを何度も経験している私としては、初めて利用した時はめちゃくちゃにテンションが上がりました！全店舗利用したことはないのですが、他の店舗も男女別に多目的トイレが設置されてるかも・・・?知ってる方はお知らせください、いや投稿ください！笑



サンシャイングループはCSR活動として地域社会への貢献と、地域社会の活性化へご尽力されています。冒頭で記述した「サンシャインゆいまーる」もその一環であり、店舗の出入り口に対象となる団体名が記載されたボックスが設置されており、ご来店されたお客様から「サポートしたい」と感じた団体へ「投票」という形でご厚意をいただいています。サンシャインを利用した際は「沖縄県脊髄損傷者協会」に投票を検討してくださいね。



^^ (報告：宮城)
※「パチンコ・パチスロは適度に楽しむ遊びです。のめりこみに注意しましょう」

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

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。

からだの痛み・悩みを 自宅で解消!

ご自宅や介護施設まで出張施術します!

病院と同じ健康保険証が使えます!

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/

創立40周年記念の集い&新年会のご案内

おかげさまで持ちまして沖縄県脊髄損傷者協会は創立40周年を迎えることができました。つきましては創立40周年記念の集い&新年会の開催を予定しております。

参加の可否については、別で郵送案内をお送りしています。

ぜひ皆様の参加をお待ちしています。

日時：2025(令和7)年1月18日(土) 13時～18時(12時半開場)

場所：浦添市社会福祉センター3階(大研修室)

<第一部>記念式典 13時～15時30分

<第二部>新年会 16時～

<問合せ先>沖縄県脊髄損傷者協会事務局(担当：具志・宮城)

TEL：098-970-2454

Email：office@okisekikyo.com



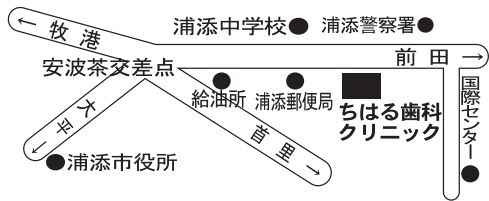
ちはる歯科クリニック CHIHARU DENTAL CLINIC

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。

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/0WxIR>



編集後記

段々と冷えこみ、お布団が恋しい季節の到来ですね。手足が冷えてしまうと血流も滞るしでいいこと無し。寒さ対策で私は「着る毛布」を購入しました!イメージはロング丈の毛皮コート。モフモフで一枚で十分に暖かく、猫も寄ってきます♪車椅子が漕ぎにくいので家中限定なのが難点🌧️これから本格的に寒くなりますので、みなさんも寒さ対策をしっかりと!あたたかくして年末年始をお過ごしください(宮城千恵子)

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)オキナワケンセキズイソン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)オキナワケンセキズイソンシヨウシヤキョウカイリジチヨウウエザトカズキ
(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ンシヨウシヤキョ