



まーぶる通信

2017年10月26日

発行者 福富 恵美子／編集者 高田 一範

法テ615-0882 京都市右京区西京極葛野町 39 番地

TEL 075-874-5639 (代表・居宅) 075-874-5617 (デイ・ショート) FAX 075-874-5640 (共通)

人E-mail: marble.2009@room.ocn.ne.jp

法テ604-8411 京都市中京区聚楽廻南町 8-21 TEL 075-748-0220 FAX 075-748-0221

人E-mail: nijo@marble2009.org

ホームページ: <http://www.marble2009.org> Facebook: <http://fb.com/465262290180944>

最近のまーぶるの様子

土手 かつら

まーぶる、ぽぽろでは、自分で立って歩ける人、車イスで過ごす人、寝返りや呼吸の介助が必要な人、1人1人生活のペースがそれぞれ違う人が1つの空間で過ごしています。

ですのでそれぞれに合わせた、ゆったりとした過ごししの時間と、みんなで一緒に、少し刺激のある時間を考えています。

みんなで協力してつくる季節ごとの作品は、まーぶる全体をにぎやかにかざってくれます。利用者さんたちのいろいろな表情の写真もかざっています。皆、自分の写っている写真をじっと見つめ、何か考えておられ、作品や写真を見るのはとても楽しいです。

又、毎月先生が来てくださる音楽セラピーでは、生のピアノ演奏が楽しめます。すごく難しいクラシックからリクエストの歌謡曲まで曲目は様々ですが、知っている曲が流れると表情がふわっと和らいだり、体をゆらす人、口ずさむ人、涙をうかべる人もいます。

最近では、秋の運動会として風船バレーや卓球バレーをしました。バギーで寝たまま参加の人も風船が自分の前に来ると、目を大きくしてじっと見つめていました。補助に入るスタッフも利用者さんも一緒に盛り上がりました。

表現が上手な人はもちろん、自分で思うように体を動かせない人や、言葉で表現できない人にとって、快も不快も含め、まーぶるの空間が、楽しい、嬉しい、気持ちいいなど、いろいろな気持ちを表出できるようなスペースになれば嬉しいです。

就職から半年、 就職前と今で変わったこと、 気づいたこと

岡崎 剛

就職してから早いものでもう半年経ちました。初めは分からないことだらけでしたが少しずつ、利用者様のことや障がいのが分かるようになってきたかなと思っています。

まだまだ勉強中ですが、半年経っての心境をお伝えできたらと思います。

就職したての頃は、日々、利用者様と関わらせて頂く中でコミュニケーションを取っていくのが難しいなと思うことがありました。特に、話すことが難しい利用者様とのコミュニケーションはとても難しいなと感じていました。

今でもコミュニケーションのことで悩むことはありますが、以前に比べて分かるようになったこともあります。言葉でのコミュニケーションはできなくても好きな音が鳴ると笑顔で喜びを表現してくれる利用者様。気分が乗らないときは嫌そうな顔をして教えてくれる利用者様。

本当にコミュニケーションは人それぞれであるなと気付きました。

コミュニケーションのことに限らず、まだまだ勉強中のことも多々ありますがこれからも一生懸命頑張っていきます。

まだ、「利用者様」なんですけどね・・・
今後、「ご本人」と言えるようになればいいですね。皆さんとの距離を近づけていって下さいね。





上手に体温調節するコツ

日頃のちょっとした疑問や、知ってて損のない豆知識などをまーぶるのナースがお届けします。

今回は、季節の変わり目のこの時期に、とても役立つ内容をお届けします。さっ！はじまるよー！



人間の体温はおよそ $36 \sim 37^{\circ}\text{C}$ に保たれるようになっています。

体温には個人差があるので、その人なりの平熱を知っておくことが大事です。

人間の体温は、環境の温度や皮膚温などの情報をもとに、脳の体温調節中枢（視床下部）が命令を出し、発汗させたり血流を変化させたりして調節しています。



一般に重症心身障害児（者）は基礎代謝も低く体温調節中枢がうまく機能していないことがあり、また運動も乏しく筋肉量も少ないので、体温調節が難しいと言われています。



体温調節のポイント！

体温が低い時・寒い時

※大切なのは、温める（加温）より熱を逃がさないこと（保温）です。

- ・手袋や靴下、腹巻きなどで保温する。
- ・電気毛布を使う場合は足元を中心にする。
- ・脇の下や股関節部を湯たんぽなどで温める。
（低温やけどに注意）
- ・温かい物を食べたり飲んだりする。

※冷えのぼせに注意

- ・冷えのぼせとは、手足が冷えているが上半身がほてっている状態（血液が上半身に溜まっていて流れが悪くなっている）のことを言います。
- ・冷えのぼせがある時は、手足を温めたりマッサージするのが効果的。
- ・首の詰まった服を着ると熱がこもってしまい、また首のうしろを冷やすと自律神経が乱れて逆に体温が上がる事があるのでやめましょう。

体温が高い時・暑い時

※大切なのは、効果的に冷やすことです。

- ・大きな血管が通っている脇の下や股関節部分を冷やすと効果的です。
- ・首の後ろを冷やすと脳への血流が悪くなり、脳が「冷えている」と間違っ
て「冷えた体を温めよ」と指令を出してしまうので余計に体温が上がる事があるのでやめましょう。
- ・適度な水分補給も大切です。

上手に体温調節をして、
快適に過ごしましょう！



教えて! 理事長!

まーぶるの若手スタッフからの「これってどうなってるの?」に Q&A 形式で答えていきます。

一応、障がいのある方々の暮らしに関することなどを中心にはなっています。が・・・

どんな脱線があるか? 成り行き次第・・・と言うことでお許しください。

そして、アンサーは正しいかどうかについての保証はありません。

そして、回答者は理事長のみではないかもしれません。

以上のことをご確認くださいとお読みいただければ幸いです。



Question

移動支援の時間はどのように決められているの?

その2!

Answer



前回の記事で、京都市は移動支援の時間数は(基本的に)32 時間までとお伝えしていました。では、他の自治体ではどうでしょう?

インターネットに上がっている各自治体の移動支援実施要項や、ホームページなどから拾ってみました。

1 東京都世田谷区 (東京 23 区は他の地域の市と同じです。障害種別で違うようですね)

全身性障害者 93 時間

視覚障害者、知的障害者、精神障害者 50 時間

高次脳機能障害者 50 時間

児童 40 時間 (高次脳機能障害児 40 時間)

(補足) 通学にかかる支援については、支給量基準のうち 23 時間

2 大阪市 (こちらは年齢で時間数が決められていますね)

(1) 障がい者・・・月 51 時間以内

(2) 障がい児 (小学校 5 年生から 18 歳未満)・・・月 24 時間以内

(3) 障がい児 (小学校 4 年生まで ※就学前児は除く)・・・月 12 時間以内

ただし、障がい児については、夏休み等長期休暇の期間は、月 30 時間以内とする。

3 神戸市 (こちら年齢で変わるようですね)

(1) 身体障害者 32 時間/月

(2) 知的障害者 32 時間/月

(3) 精神障害者 32 時間/月

(4) 小学生以上 18 歳未満の障害児 20 時間/月 (8 月に限り 32 時間/月とする。)

4 鹿児島市 (やはり、時間数は少ないですね・・・)

ア. 身体障害者手帳の第 1 種または療育手帳の所持者。

イ. 精神障害者のうち障害程度区分が区分 1 以上の方で、かつ「行動援護及び重度障害者等包括支援の判定基準表」において 5 点以上の方。

ウ. 難病患者等で、屋外の移動に困難がある方

利用時間 月 15 時間

これを見ると、各自治体のお財布事情によって大きく差があるのかなと思います。

障害の状況別、年齢別、などなど、いろいろ条件も違いますが、たまたま住んでいる場所によって、こないにも違いが出てきてしまう。

(厚生労働省パンフレットより)

※障害者権利条約は、障害者の人権や基本的自由を守るための約束です。障害者権利条約は、障害者がもともと持っている自分らしさを大事にしています。

これはどうなんだろう? 東京都世田谷区 90 時間、鹿児島市 15 時間・・・

障がいのある人たちが、移動をすることについて、こんなに差があることはよく考えないといけないことですね・・・

いろいろほんとに課題がまだまだあります。

いろんなこと考えながら・・・ですね・・・

突撃インタビュー

前号の通信からイラストを描いてくださっている柚木さんにお話を聞かせていただきました。

柚木さんは、ぽぽろをご利用されておられ、ぽぽろにいられているときにイラスト作成以外にもパソコンを駆使して様々なことをされています。

高田 本日は、よろしく願います。

早速ですが、ぽぽろにいられたときには何をされているか教えてもらえますか？

柚木氏 頼まれたことをやっています。

高田 具体的にはどんなことをされていますか？

また、工夫されていることや苦労されたことなどもあれば教えて下さい。

柚木氏 売店※1の資料作成やぽぽろに飾るカレンダーの作成、他の利用者さんの誕生日カードを作っています。

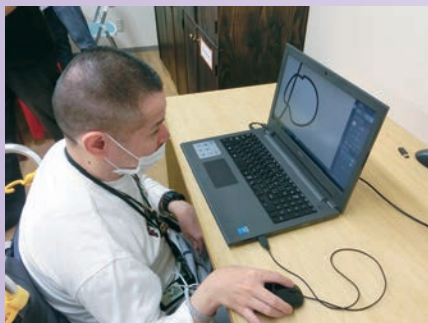
カレンダーを作るときに、どんなレイアウトにしようか悩みましたね。悩んだ結果、

上段は他の利用者さんが描かれた絵で、下段にカレンダーをい

れるようにしました。

また、最初はインター

※1



ネット上にフリーで利用できるカレンダーを使用していたのですが、配色を思ったようなものにできなかったり、予定を記載する欄がなかったりしたので、結局カレンダーも自作しました。

高田

そうだったんですね。エクセルとワードを駆使していろいろなことをしていただいているのですね。

そして今回、Illustrator※2にステップアップされたんですね。

今後、Illustratorを使用してやってみたいことはありませんか？

柚木氏

今は頼まれたことをやっているだけなので、将来的に自分のオリジナルグッズとか作れたらいいかなあ。

高田

オリジナルグッズいいですね！出来上がるのを楽しみにしています。

本日はありがとうございました。

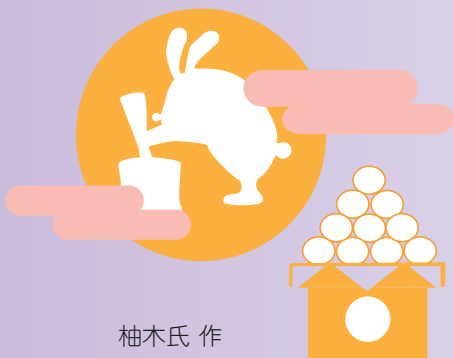
※2

チラシやポスターなどを制作するソフトで、数多くの印刷会社やプロのデザイナーさんが使用されています。

※1

サンサ右京にて、障がいと共にある方が作られた商品の販売をしています。

※2



柚木氏 作

編集後記

前号では「あつーい、あつーい」と言っていたのですが、今号では「うっ、さむっ」という言葉がでてくる時期となりました。

つい二の間の、寒いと言いながら新年号を編集していたはずなのに、気がつけば寒いとうなりながら、今回の通信を編集している自分がいます。歳をとったとは認めません！日々が充実しているという二にしておいてください（笑）

さて、今回の通信では、イラストを提供してくださっている柚木さんにインタビューをさせていただきました。本当にイラストの提供、助かります！インタビューにも答えていただき、ありがとうございます。今後もしよろしく願います。

高田

