KSKQ　第三種郵便物認可KSKQ（サロン・あべの）増刊161号1992年　5月27日

サロン・あべの

出会い　ふれあい　助け合い

NO71

毎月十二回（二・四・六・八の日）発行　一九九一年九月三日第三種郵便物認可

リハビリテーションと二次障害

サロン・あべの四月の出会い

久しぶりにさわやかな春の青空が広がった平成四年四月十八日（土）午後一時、育徳コミュニティーセンター二階研修室に於いて、四月の出会いが開かれた。

サロン・あべのでは、毎年度その年の年間テーマを決めてそれに沿った形で各方面で活躍されている方々を招いてお話を伺ったり、出席者同士でディスカッションを行い、より意義ある出会いになるよう努めている。

ちなみに、昨年度の年間のテーマは「クオリティー・オブ・ライフ」――生活の質的向上――と言うことで、「本当の意味で豊かな生活とは何か？」を皆さんで考えてみた。

それを受けて今年度のテーマは「ヘルシー・ライフ」。健康な日常生活を送るには、どうすればよいのか？という形でテーマを深く掘り下げてみることになった。

その第一回目となる四月の出会いには、大阪府身体障害者更生相談所長の沢田啓祐先生をお招きする事が出来た。

沢田先生は、長年堺市にある大阪府立身体障害者福祉センター付属病院で整形外科医として障害者の医療活動に従事してこられ、現在は身体障害者更生相談所長の立場から障害者が社会で自立した生活を営んでいく上で必要な援助をあらゆる面から行う重要なお仕事をされておられる。

具体的に言えば、車椅子や補装具がその障害者にとって必要かどうかの判定から、自立生活の経済的基盤となる障害基礎年金や特別障害者手当の需給の合否判定、さらには障害者一人ひとりの心理面、精神面での相談に至るまでじつに幅広いものがある。いわば大阪府の身体障害者福祉の現場での最高責任者である。

沢田先生はまず「リハビリ

テーション」という言葉が、多くの場合に「病気」とか「障害」を「治療」するといった意味で使われることがあるが、本来は「一人ひとりが主体性をもって生きる事に対して生まれてくる障壁を、社会の側が近代科学を総動員して除去していくこと、そしてそれを援助する事」であると述べられた。

また、時代によってリハビリテーションの目指す目標も変化してきており、以前は障害者の就労をとおして職業的自立が目標とされたが、障害そのものの重度化が進むという変化もあり、就労以前の問題である身辺動作（ＡＤＬ）の自立、つまり「自分のことは自分で出来る」ことがリハビリテーションの目標とされたという。

ところが、障害者自身の人権意識の高まりとともに「身辺自立が出来なくても、障害者も社会の一員として地域のなかで生活を営んでいく権利がある」との考えを基に、障害をそのままの形で受け入れてそれぞれの障害者に合った生活のパターンを作りだして行く。社会の側もそうした障害者が地域社会での生活を送りやすくなるように、出来るかぎりの援助を行っていく。この「自立生活」（ＩＬ）の考え方が一般に広まるにつれて、リハビリテーションの目標の設定にも変化が見られるようになった。

それまでの、いわゆる「機能回復訓練」や「身辺動作の向上」などではなく、現実の障害をどのように受容し把握しコントロールしていくかを考えていくこと、更には社会資源（いろいろな制度や設備等）をいかにうまく利用して生活していくか、これらが新たなリハビリテーションの目標となってきている。

沢田先生は更に、サロン・あべのが昨年度取り上げたクオリティ・オブ・ライフ（ＱＯＬ）が今後のリハビリテーションの課題になるとも言われた。

つまり高齢化社会を迎えてリハビリテーションの対象が今、一般で考えられているような「障害者」だけではなく、「高齢者」にも広がっていく訳でそのときに問題になってくるのは「いかに生きて、いかに老いて、いかに死を迎えるか」と言うことである。リハビリテーションは、そうした問題にも「社会のすべてのシステムを総動員して援助していくものだ」と沢田先生は述べられていた。

もちろん高齢化の問題は、もとからの障害者にとっても深刻な問題であり、「二次障害」と呼ばれるようにもともとの障害とは別に、年齢を加えることによって増加する変形性関節症や、首の骨がすり減って起こる頸椎症からくる腰痛、肩凝り、手のしびれ、そして全身の脱力ということまで様々な形で現れてくる。

サロンに来られている方々のなかにも、こうした「二次障害」に悩まされている方が多くおられ、先生への質問もじつに身近で切実なものが多かった。ただ残念なことに、その殆どが現在の医学では完全に治療することは困難だという。むしろ無理な「リハビリ」は却って結果を悪くするとも言われた。

それではどのようにすればよいか。

「あくせく働いたり、無理なリハビリなどはせず、趣味などを持って余裕ある生活を心掛けて生きること。」である。

沢田先生の率直なお答えにショックを受けられた方もおられたかもしれないが、最後にまとめとして言われたように、人生をどのように楽しく心豊かに生き、安らかな気持で最期のときを迎え、穏やかにあの世へ旅立っていくことがどうすれば出来るかを考えてみることが、リハビリテーションの問題に限らず今必要ではないだろうか。

ユーモアを交えた説得力ある沢田先生のお話と、多数の出席者から出された多くの質問によって、この日の出会いの三時間はとても短く感じられた。

司会、南光龍平　参加者三十二名。

おしらせ

六月の出会い

日時　六月二〇日（土）

内容　「大阪障害者訓練校（国立）」と「大阪ワークセンター」の見学

［堺市城山台五丁一－三、和泉市伏屋町三四－十九］

会費　一〇〇〇円（昼食費含む）

申込締切り日　六月五日（定員二五名）

＊交通　リフト付きバス＝あゆみ号

＊集合　長居身体障害者スポーツセンター玄関時計前

＊時間　集合：九時三〇分

出発：十時（厳守）

帰着：四時（予定）

申込み先　TEL・06-691-1028（冨田慶子）

＃感謝します＃

カンパ・お茶・お茶菓子・封筒・冊子・ハガキ・おしゃれ組紐等ありがとうございました。お礼を申し上げます。

四月のカンパ　金一三、〇〇〇円

網谷保子、大塚和枝、小倉寛一、金子花江、木村圭子、沢田啓裕、杉山蔦江、南光龍平、山本篤江、山本敏子、匿名様二名　（敬称略）

「二次障害」や「生活観」について４月のサロンに参加下さった３人の方に、お願いしました。

現状管理を十分に

糀谷終一

最近、急に増えてきた二次障害に糖尿病がある。私の知っている友も不幸にもこの糖尿病にかかり、毎日インシュリンのお世話になっている。友の原因は、缶ジュースの飲み過ぎであるという。

私たち頚髄損傷者は、残尿を減らし、常に膀胱をきれいにしておかなければならないという境遇に置かれている。そのため、否応無しに一日一〇〇〇～一五〇〇ccの水分を飲むことになる。もし、それを怠けると膀胱結石などの二次障害を被ってしまう。ところが、友の場合は、家族の十分な協力が得られず、やむなく市販の缶ジュースをベッド際に置いて飲んでいたのである。普通の家庭ならお茶を用意しているであろうに、実に不幸な出来事である。

しかし、このような特殊なケースは別として、糖尿病が増えている原因に、美食生活がある。特に、受傷してあまり年数が経っていない障害者に見られている。それは、ベッドに一日中おりながら、肉体労働者並に大食い（糖分の取り過ぎ）をしているからである。

障害者にとって以外と知られていないものに二次障害がある。

頚髄損傷の私も四年ほど前までは、二次障害については無知でした。しかし、二次障害という学問的な事については無知であっても、生活面においては現実に二次障害を体験してきたわけです。

頚髄損傷者で多いとされている二次障害は、膀胱疾患、直腸疾患、そして褥瘡（床ずれ）である。前者二つは、神経の損傷による括約筋の活動停止によるものであり、そして、後者は、皮膚・筋肉の圧迫により起こるものである。

私たちは、一次障害にはとても過敏であるはずなのに、時として、その一次障害にたいする注意を怠り、背負わなくてもいい二次障害を受けるのは実に悔まれることである。人生は長いのだから、現状管理を十分にしながら、楽しく悔いのない人生を送りたいものである。

沢田啓祐先生の講演を聞いて

北下武博

新聞を読んでいましたら、その片隅に「リハビリテーションと二次障害」の演題で沢田啓祐先生の講演があると書いてあるのが目に留まりました。僕も二次障害で悩んでいる者の一人でありますから、早速参加することにしました。

沢田先生は、「障害者は無理をすればするほど、又、新たな障害が生じてくる。これからは無理をしないで『楽しく生きる』事を考えてはどうか」と、おっしゃいました。そのためには、何でも良いから趣味を持って、ゆったりとした気持でこれからの人生を歩んでは、とのことでした。

僕は、十年ほど前から俳句を趣味としてやっております。なぜ、俳句をやり始めたのかと言いますと、五・七・五の十七文字で、その中に季節の言葉を一つ入れるだけで、しかも、いつでもどこででも作れるということで、やり始めました。

俳句をやっていて、一番嬉しかったことは、今から三年ほど前、

「咳一つ小言二言三言かな」

この句がＮＨＫテレビに入選して僕の名前と一緒に全国的に放送されたことです。

こんなことは、めったにないものですから、本当に今までやり続けていて良かったと思っています。

このごろは、病院の帰りに友達と一緒に近くの公園に立ち寄って、俳句を作ったりお互いの情報交換をしたりしています。

僕は俳句の趣味を生かして、これからの人生を楽しく生きて行きたいと思っています。これが、沢田先生がおっしゃっていた「楽しく生きる」事の意味ではないかと思います。

最後に、今までに作った俳句の幾つかを披露します。

万緑の中や電動車椅子
動き来る雲の真下の牡丹かな
表札の文字美しき五月かな

武博

私の二次障害

山本篤江

一人暮らしを始めて、これから楽しい事が、そして、苦労が始まろうとしていたやさきに、私の二次障害が突然やって来ました。今思えば、突然でもなかったのかもしれません。四、五年前から、きき手である左手が使いにくくなっていたのですが、あまり気にもとめないで、一人ぐらしがした

くって忘れようとしていたところもあったのです。でも、そうかといって、何もしないでいたところで、手術をしなくても良かったのかは、誰にも分からない様に思います。多くの人からは、一人ぐらしで体に無理が来たんでは…なんて言われましたが、どうせ来るものなら自分のやりたいことをやってなったんだから仕方がないと諦めもつくというものです。でも、私は、一人でやったことが原因ではなく、引き金でしかなかったんだと思います。事実、障害は重くなっています。家族の人に負担を掛けている自分を思うと、無理しないほうが良かったかなと思う時もあります。そんなとき、前の様に必ず元気になって家の人に安心してもらおうとファイトが出てきて、リハビリにも頑張っています。

最後になりましたが、入院のときは多くの皆様にご心配かけました。色々と本当にありがとうございました。

言葉では、うまく言えないのですが、とにかく一日も早くみんなの顔を見たい、そして、自分のことを、忘れないで、励ましてくれている人がいると想うだけで、病気に、勝ちそうな気がしてくるのです。

ナンペイのひとこと＆ふたこと㉑

＊ナンペイとヒトコからのお礼＊

二年ほど前から、ジュースなどのアルミ缶のふた（プルトップ、又はプルタブといいます）を集めはじめました。

もともとは、ヒトコ（ナンペイのヨメさんです）の友達がどこかから、

「アルミニュウム缶のプルトップを集ると、車椅子になるよ」という話を聞き込んできて、

「そんなら、ええことやから協力しよか」

ということになり、集めはじめたのです。

ところが、話を持ち込んでくれた友人が昨年の初めあたりから、このプルトップ集めにタッチしなくなってしまい、どんどん集まってくるプルトップをどうしたものかと、困り果てたこともありました。もちろん何十キロとかいうまとまった物になれば引き取ってくれる業者もあるのですが、なにしろ狭いわが家のこと、集めたとてとても置いておくところなどありません。といっても皆さんが一生懸命集めてくださったものを、捨ててしまうことなどできるはずもなく、不本意ながら、私たちと同じようにプルトップを集めている所があると聞けば、とにもかくにも運んでもらえる人にお願いして運んでいってもらって、私たちには直接結果は分からなくてもどこかできっと役立っていることを信じてなんとか「プルトップ集め」を続けてきました。

その甲斐があってか、今年になってやっと少しのプルトップでも引き取ってくれる所が見つかり、お蔭で今までに三千円ほどの金額になりました。

ひとつひとつのプルトップをスチールとアルミとに選別していくのは手間が掛かりますが、ナンペイとヒトコとそしてヘルパーさんがコツコツとやっています。何年かかるのかやっている私たちにもわかりませんが、皆さんの善意の集まりをきっといつか形あるものにしたいと思っています。今後ともご協力を

お願いいたします。

（以前、サロン誌上でこのプルトップ集めで得られたお金を「ハンズ」の活動資金として使う旨のことが載りましたが誤りです。遅くなりましたがお詫びと訂正をして、ここにあらためて経過報告とご協力下さっている方々へお礼を申し上げる次第です。）

南光龍平　仁子

「おもろい　姉ちゃん」

田淵　美登利

「サロン・あべの」紙送っていただき、ありがとうございます。

私は、昨年、無事に大阪府立大学を卒業しました。半年間、身体障害者更生相談所でアルバイトをした後、砂川厚生福祉センターの指導員となりました。

結構、重度の方が多く、〃自立〃といった意味をどうとらえていけばいいのか、模索中です。入所者の方々にとっては、「先生」が来たというより「おもろい姉ちゃん」が来たという感じだろうと思っています。また、自分でも「先生」にはあまりなりたくないナというのが、今の気持です。

Volunteer Center 13

九　ボランティアセンターの機能（各論）

④研　修

ボランティア活動は個人の自由な意志に基づく活動であることから、参加の間口はたいへん広く、誰もが参加できるものといえる。しかし、それはボランティア活動に対して十分な理解がなされないままに活動が行われる危険をもつことにもなる。特に、今日では多くの人がボランティア活動に関心をもち、活動に参加したいという意志をもっていることから、多くの方法を活用しながら系統的で効率的な研修のシステムをつくっていうことがボランティアセンターに求められているといえよう。

ボランティア活動の研修においては、ボランティアの「主体形成」と、活動に必要な「技術」の習得のふたつが大きな柱となると考えられる。

活動に必要な技術については、ボランティア活動を行う上での「責任」として、対象者に応じた活動が行える技術を身につけていくための研修が必要である。

一方、ボランティアの主体形成とは、先にもふれたように、ボランティア活動の本質である「社会のさまざまな問題に対する問題意識と、それらの問題を解決していこうとするエネルギー」を身につけていくことである。したがって、ボランティア活動を行うすべての人に必要なものとして、活

動の開始時のオリエンテーションとして研修していく必要があるが、活動を通じてこそ、より深く身につけることができるものであるから、活動と並行して研修や学習をつづけていくことが重要である。いずれにせよ、日本ではボランティア活動の本質が多くの人に正しく理解されているとはいえないことから、主体形成に関わる研修には特に力を入れていく必要があろう。

また、主体形成の面からはボランティア活動を行っている人の自主的な研修や学習が非常に有効である。日頃の活動によって得られたさまざまな経験をもちよることによって、優れた活動を広めたり、問題点を解決するための情報交換を行う場となるとともに、活動者どうしの新鮮な刺激は、主体的な意識を高めていく上で不可欠である。実際、日常的に活動していても、個人で活動している人の場合は他の活動者と話し合う機会は多くなく、グループで活動している場合でもグループどうしが交流する機会は少ないことから、研修のひとつの柱として活動者の交流学習の場をつくっていくよう、支援していくことが求められる。

原田　仁

第１０回　走ろう歌おう大運動会

と　き；５月３１日（日）AM9:30-

ところ；大阪市立榎並小学校
グランド（地下鉄谷町線
野江内代駅下車すぐ）
＊雨天の場合は体育館
（要＝体育館シューズ）

参加費；大　人＝８００円
小学生＝５００円

申込先；内匠恵子（たくみけいこ）
〒561 豊中市曽根南町
２－３－１０．

連絡先；工藤正登
〒662 西宮市門戸岡田町
５－２３．
☎0798－５２－４４５２
乾　純一
〒664 伊丹市南本町
１２－２７．
☎0727－７２－１５０５

光の朝

一日のうちでいちばん好きな時間が朝になった。小鳥の歌が聞こえる。朝にだけなぜ彼らの歌がこんなにも街にひびくのかと、何度もくりかえした疑問を今朝も心にうかべながら、ひんやりと夜のうちに再生された新しい空気に窓を開ければ、人影を待つ朝の道が見える。

こどものころは、なぜか寝る前のひと時が好きだった。風呂からあがり、やわらかいふとんにもぐりこみ、ラジオを聞いたり日記を書いたりしていたらいつのまにか眠ってしまっていた、あの覚めているのか夢のなかで不明になっているのかわからない、あやふやな頼りない時間を甘く味わっていた。

不思議なものだ。年齢によって食の嗜好が変わるように、時の嗜好も変わるのだろうか。

学生時代は、夜昼が逆になったような生活をしていた。夜明け前に寝て、太陽が南から少し西に傾いたころに顔を洗う。静かで、自分だけの世界に閉じこもれる深夜が待ちどおしく、永遠

に続くような闇のなかで本を読み、とりとめもない空想にひたっていた。

いまはどういうわけか、夜になると気が重くなる。早く寝てしまって、こんな闇の世界とは、できるだけかかわりたくないと思う。ぼくは夜を恐れはじめたのかもしれない。

おそらく朝に生命（いのち）を感じはじめたのだ。なるだけ光あるうちに生きていたい。夜明け前には起きて光の朝を待ちたいと願う。

年老いた人が早朝に散歩するのは、あれは体質の変化なのだろうか、それとも、やはりぼくと同じように朝に生命を感じているからなのだろうか。闇を恐れ、光を求めているのだろうか。

死を恐れているのではない。限りある日々を覚え始めたのかもしれない。ぼくは朝の光を眠っていたために過ごしてしまった二十代の日常に悔いを感じていた。

朝は、単に太陽がのぼり光が満ちはじめる時間（とき）を意味するのではない。明るい空を大きな瞳と呼んだ詩があるように、朝は、ぼくたちに問いかける力をもっている。だからこそ、ひとはその瞳が閉じる夜に酒を飲み、隠れ、秘密をもつようになる。

こどものころ、そして学生時代に、夜を愛し、朝は眠り過ごそうとしたのは、このような朝の厳しさから逃れようとしたからなのだろう。しかし、自らを自らの力で律することを知る成人の日には、朝を自分の手で迎えなければならない。さもなくば瞳が閉じられた夜に、闇ばかりを見ることになる。

朝は光と生命（いのち）に満ちた時であるが、大きな瞳に見守られて生命がまた自ら秩序を創りだそうとする時でもある。残された日々は、すべてこのような朝から始めたいと願うばかりだ。

（知）

美智子のこんな話

岸田　美智子

出来なかった外出もいいもんだ！？

「施設の障害者外出サービスネットワーク」を始めて二年半が過ぎ、会員の施設障害者の方も六十名にもなり、施設から外へ出た事がない方、まだ電車で外出なんてした事がない四十代五十代の方、外出は家族以外の人とはした事がない人なども、どんどんボランティアの方と電車などを利用して、色々な所へ外出されるようになりました。

でも、事務局の私達はボランティアの方々から、色々な苦情をお聞きしているのです。

その中で最近特に多い内容は、「たった五時間の外出で、買い物とお昼と夕食をするなんて無理ですよ」とか「せめて目的地の最寄り駅の駅名と電車など何線が良いとかぐらいは、事務局で調べて書いておいてほしワ」そして又「なんば花月へ行って、夕食を食べて帰るのに三千円しか持ってこないなんて」

本来、外出するには、まず、その目的地までの行き方（車椅子でも行きやすい方法なども）や必要時間・交通費などを考えておくとか、買い物なら予算やどこで何を買うとか、映画などではその上映時間やチケットの手配の仕方などや料金は、最低知っておかなければなりません。それが外出の楽しみでもあると思います。

でも、まだまだ施設障害者の方の中には、そんな経験もない方が多いし、介助者がいなければ、このような事を調べたりは出来ないのです。

本当はこのような外出をする為の色々な準備こそが、多くの施設障害者の方に、とても大切であると私達は思います。このような事の積み重ねの力が、劣悪な施設生活を改善したり、地域での自立生活を考えたり出来る力になって行くのだと思います。

介助者の方の「せっかくのたまの外出やのに。ちゃんと目的地まで連れて行ってあげなければ…！」という思いは分かりますし、障害者の「施設の中で、そんなしんどい事でけへんワ」などと言われる事もとても良く分かります。

それでも、事務局がすべてやってしまう事ではないと思います。

外出準備については施設の障害者は勿論ですが、職員の方々にも協力して頂きたいし、介助者の方にも、もっと踏み込んだ施設障害者との関係を模索してほしいのです。もっともっと障害者と一緒に外出行動を、迷いながらつくって行きたいのです。

何かの理由で、どこにもたどり着けなかった外出もいいもんだ！と……。

サロン紙７０号「美智子のこんな話」の中の全身性障害者介護派遣事業についての問合わせがありました。最寄りの福祉事務所か大阪市ホームヘルプ協会［大阪市西区立売堀四－十－十八大阪市阿波座センタービル3F．TEL〇六－五四三－八三四一］へお問合わせ下さい。

（Ｔ）

編集後記

沢田啓祐先生の「リハビリテーションと二次障害」の話を聞いて、ショックだったと感想を聞かせてくれた人が何人かおられました。話術巧みに面白おかしく伺った話でしたが、事実はたしかに深刻な内容。けれど、人生楽しく過ごさなければ…と発想の転換を我意と受け止められた方もおられました。二次障害を超えてきた人と、これからの人の違いではないかと感じました。

（Ｔ）

編集人；サロン・あべの運営委員会・＜サロン・あべの＞NO.71［'92. 5.16 発行］定価￥１００
代　表；上平幸雄〒545 大阪市阿倍野区阪南町２－２０－１９－２０３　電話06-621-4365
連絡先；冨田慶子〒545 大阪市阿倍野区阪南町６－３－２６．電話０６－６９１－１０２８
表　題；斉藤孝文・筆
印　刷；セルフ社〒545 大阪市阿倍野区西田辺町２－２－１０－１０１．TEL.06-691-2365.

発行人；関西障害者定期刊行物協会［大阪市城東区東中浜２－１０－１３緑橋グリーンハイツ１Ｆ］

毎月十二回（二・四・六・八の日）発行　一九九一年九月三日第三種郵便物認可