

# ハビリス

宮崎県身体障害者相談センター  
(高次脳機能障がい総合相談・支援拠点機関)  
〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1-2  
TEL: (0985) 29-2556 (代)  
FAX: (0985) 31-3553  
<http://www.shinsyocenter-miyazaki.com/>

ハビリスの名は、リハビリテーションの語源である、ラテン語の、re (再び) + habilis (適した、ふさわしい) + ation (状態にする) から採ったものです。

## 目次

- 障害者差別解消法が施行されます
- 健康寿命 ～伸ばす取り組み～
- 浮腫に気を付けよう！
- 高次脳機能障がい 家族会の紹介

## 平成28年4月から、障害者差別解消法が施行されます

障害者差別解消法は、障がいのある人への差別をなくすことで、障がいのある人もない人も共に生きる社会を実現することを目指しています。この法律では、「不当な差別的取扱い」と「合理的配慮をしないこと」が差別になります。

### 「不当な差別的取扱い」とは

例えば、「障がいがある」という理由だけでスポーツクラブ等に入れない、アパートを貸してもらえない、車椅子だからといってお店に入れないなどは、「不当な差別的取扱い」と考えられます。

※ただし、客観的にみて正当な理由がある場合など「不当な差別的取扱い」にならないこともあります。

### 「合理的配慮」とは

車椅子の方が乗り物に乗る時に手助けをすることや、窓口で障がいのある方の障がいの特性に応じたコミュニケーション手段(筆談、読み上げなど)で対応することなどが挙げられます。

負担になり過ぎない範囲で、合理的配慮を行うことが求められます。

不当な差別的取扱いをすることは、国の行政機関・地方公共団体だけでなく、民間事業者も禁止されます。

合理的配慮については、国の行政機関・地方公共団体は必ず行わなければならない、民間事業者には努力義務があります。

この法律が、「不当な差別」や「合理的な配慮」を考えるきっかけとなり、障がいのある人もない人も、共に過ごしやすい社会が実現されることが期待されます。



# 健康寿命

～伸ばす取り組み～

早い時期から健康な生活習慣を確立し「からだのメンテナンス」「健康増進、発病予防」という一次予防の考え方をもって生活することが、実り豊かで満足できる生涯づくりを目指すための基本になります。健康日本21(2次)においては健康増進に関する基本的な方向として ①健康寿命の延伸と健康格差の縮小 ②主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底 ③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上 ④健康を支え、守るための社会環境の整備 ⑤栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善をあげています。

ここでは、厚生労働省が推奨しているスマートライフプロジェクトに沿って、今日からできる取り組みを紹介します。



生活習慣病予防の目安となる野菜の摂取量は1日350gです。しかし県内の成人は国の平均摂取量より30gも少なく100g不足しています。そこで県では「野菜を1日プラス100g!」運動に取り組んでいます。トマトでは中玉1/2個、キュウリなら中1本、が約100gの目安です。まずは野菜を食べましょう!

しかし、野菜の摂取だけではバランスの良い食生活とはなりません。そこで ①塩分を控える(1日10g未満を目標に!)②動物性脂肪の摂りすぎに注意!③野菜どっさり・果物どっさり!④牛乳・乳製品を摂る(1日130g以上)⑤大豆製品・魚・海藻を摂る(1日100g以上)にも配慮した食生活を送ることが必要です。

様々なレシピがネットや本に載っています。それらを参考にしながら我が家のひと工夫も楽しいかもしれません。



苦しくならない程度の早歩き。それは、立派な運動になります。まずは1日に10分間の運動習慣をつけることから始めましょう。

① **運動強度**：人と話し、笑い、歌いながらでもできる程度の強さ(50%強度の歩行速度)を目安にしましょう。運動強度は心拍数で確認しましょう。

歩行中の目標心拍数 =  $(220 - \text{年齢} - \text{安静時心拍}) \times 0.5$  (運動強度50%) + 安静時心拍

② **運動時間**：分散してもある程度の効果は望めるので1日に20～60分間程度の運動を心がけましょう。1回に長時間行うことは疲労(感)が残ります。

③ **運動頻度**：毎日でなくても2日に1回程度の運動は心がけましょう。継続することが大事です。

注意：健康に不安のある人や循環器疾患、糖尿病などがある人が運動を行う場合は、運動前に医師に相談してください。また、体調が悪いときには無理をしないで休みましょう。

ハビリス8・9号には口コトレの記事を載せています。その内容を参考に、是非口コトレにも取り組んでください。



たばこを吸わないことは健康への大前提。まずは、禁煙の促進に取り組みましょう。そして受動喫煙による健康被害も防止しましょう。

北京等の中国国内で問題になっている大気汚染で取り上げられているPM2.5ですが、実はたばこの煙は典型的なPM2.5なのです。PM2.5とは、大気中に浮遊する小さな粒子のうち、粒の大きさが2.5μm以下の非常に小さな粒子(微小粒子状物質)のことを指します。草や木・化石燃料などの燃焼によって発生します。日本禁煙学会がとりまとめたファクトシートによると、自由に喫煙可能な店でのPM2.5の値は約600μg/m<sup>3</sup>と、北京でも汚染の程度が高い日と同じレベルです。大気中のPM2.5値が10μg/m<sup>3</sup>増えると、心臓や肺の病気の死亡率が9%、肺癌死亡率が14%、全死亡率が6%増えると言われてしています。

自分の健康を守ることはかりではなく、家族や友人の健康も守るという意識を持って禁煙に取り組んでみませんか。

## プラス + 健診と検診で健康寿命を伸ばしましょう

「健診」は、健康の保持増進のためにその時の健康状態を調べて、定期的に自分の身体の過去を振り返り、問題があったときに改善に役立てることを主な目的としています。例えばメタボリックシンドロームのように動脈硬化を進行させる危険因子が多いということは、脳卒中や心疾患、糖尿病等の重篤な疾患が引き起こされるリスクが高いことを意味します。

「検診」は、がん検診に代表されるように、病気に罹っているかを調べるために、診察や検査を行うことです。自分はもちろん、家族等を病気で亡くすることがないように、早期発見・早期治療を可能にするために大切です。

健康寿命を伸ばすため、日頃から明るく楽しく安全に、そして無理をしないで気長に取り組んでいきましょう。



# むくみ 浮腫に気を付けよう!

## \* 浮腫(むくみ)とは・・・

『血管外の皮下組織の細胞と細胞の間に水分が過剰に増加した状態』です。

## \* 浮腫を放置していると・・・

浮腫が慢性化してしまうと、関節が固くなって動きが制限され、動かそうとすると痛みが出たり(拘縮)、周辺組織の癒着や皮膚の抵抗力を弱くさせる原因にもなる恐れがあります!

## ● 症状

- ・靴下のゴムの跡がくつきり残る
- ・靴が窮屈に感じる
- ・指で押すと窪んで戻らない(戻りにくい)
- ・押すと痛い
- ・急に体重が増えた
- ・赤みがある 等

## ● 原因

- (1)長時間の同じ姿勢
- (2)活動性低下や運動不足による  
冷え性・血行不良
- (3)下肢静脈瘤
- (4)肝臓の病気
- (5)腎臓の病気
- (6)心臓の病気 等

特に膝下～足にかけては、浮腫が生じやすい部位です。長時間同じ姿勢でいることや活動性が低下することで、重力負荷により末梢血行障害が現れやすくなります。

～下記の『予防法』を参考に、  
できる限り**予防**しましょう!～

浮腫には弾性包帯・弾性ストッキングの使用やマッサージが有効だと思いがちですが、炎症があるときや疾病によっては、逆にそれらは**禁忌**となることもあります。また、浮腫の原因が感染症である場合もあります。

～状態などから原因を探り、必要に応じて医療機関を受診し、  
医師の指示を仰ぎましょう!～

## ☆ポイント☆ 浮腫がみられるということは、体からの何かのサインかもしれません!

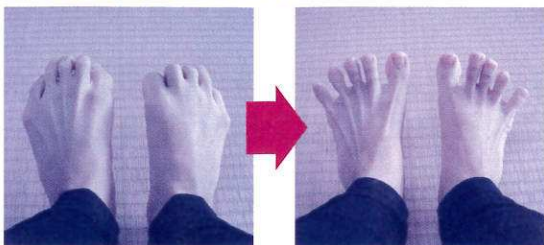
- |              |                     |            |
|--------------|---------------------|------------|
| * 1日中浮腫んでいる? | * 部位は? 局所性? 全身性?    | * 加齢によるもの? |
| * いつから?      | * 息切れや疲労感は?         | * 薬の副作用?   |
| * 尿の出は良い?    | * 炎症(腫れ・熱感・痛み・赤み)は? | * 疾病に関連?   |

## ● 予防法

### ① 簡単な運動をしましょう

## ☆ポイント☆ 一度にたくさん運動するよりも、低負荷・高頻度で行う方が効果的です!

### (ア) 足指の曲げ伸ばし



ぎゅーっと足指を曲げる      ぱーっといっぱい開く

### (イ) つま先上げ・踵上げ



つま先を持ち上げてキープ      足裏を床に付ける      できるだけ踵を持ち上げる

椅子や車椅子に座った状態でもよく、回数はできる範囲で構いません。足に限らず、末梢部を動かすことで血行促進を図ることができ、筋肉のポンプ作用が働きます。また、リンパの流れの改善にも効果的です。

### ② 休む時間を設けましょう

## ☆ポイント☆ ベッドなどで休むときは、足の下にクッション等を入れたりして、足を高くしましょう!

## ● まとめ

～日頃から、浮腫の予防・原因の把握に努め、  
治療が必要なものは早めの治療を心がけましょう!～



# 高次脳機能障がい家族会の紹介

高次脳機能障がいとは、事故や病気などで脳に損傷を受けたために、記憶障がい、注意障がい(ミスが多い、同時作業ができない等)、遂行機能障がい(自分で計画を立てられない、指示がないとできない等)、社会的行動障がい(感情の抑制ができない等)などの症状が起こり、日常生活または社会生活に制約がある状態です。

現在、県内には2つの家族会があり、当事者やその家族、支援者等が集まって悩み事を話し合ったりしています。それぞれの家族会の活動の様子を紹介します。

## ① みやざき高次脳機能障がい家族会 あかり

(電話0985-27-7046 相談サポートアンジュール内)

宮崎市を中心に活動している家族会です。定例会を奇数月の第3土曜日の午後に宮崎県総合保健センターで、お話し会を偶数月の第3土曜日の午後に宮崎市民プラザで開催しています。定例会では困りごとの相談や情報交換を行っており、支援者からアドバイスを受けることもあります。また、今年度は多くの方々に高次脳機能障がいについて知ってもらうために、みやざき健康ふくしまつり等でのPRや家族会独自で初めての体験発表会を開催するなど積極的な活動を行っています。



### ← 当事者・家族の体験発表会の様子

(平成27年12月19日開催)

子どもが交通事故で高次脳機能障がいになった家族の方は、これまでの苦労や今後についての望みを、また、交通事故で高次脳機能障がいになった方は、当時の救命士や医師たちのおかげで今があることへの感謝の気持ちや、現在の職場では同僚たちの障がいに対する理解があることや仕事での配慮をされていることなどについて発表されました。

## ② 高次脳機能障害・宮崎県北部家族会 トゥモロ

(電話090-4491-3455 秋吉さん)

延岡市、日向市を中心に活動している家族会です。

今年度は、奇数月に延岡市でランチ会を開催して会員や支援者との交流や情報交換を、偶数月には日向市で九州保健福祉大学の先生と学生さんによる集団リハビリを行いました。



### ← 作品展・相談会イベントの様子

(平成27年10月18日開催)

家族会の初イベントとして延岡市内の商業施設で開催しました。当事者による作品展と絵手紙教室、ボランティアグループによるハンドケア、音楽療法士による演奏会、当センターの支援コーディネーターによる相談会と盛りだくさんの内容でした。

また、平成28年3月には当事者でもある言語聴覚士の関 啓子先生を講師に講演会を開催しました。