

[宮崎大学医学部実習風景]

### 目次

- セラピストだより
  - ・難聴とは？
  - ・アキレス腱のストレッチ
  - ・高齢者の下肢切断と義足歩行
- スポーツ基本法が制定されました
- 高次脳機能障がい
  - ・記憶障がい
  - ・高次脳機能障がい家族会「あかり」が誕生しました

## セラピストだより

### 難聴とは？ —音が聴こえる仕組み—

私たちは、日頃いろいろな音に囲まれ、なにげなく音を聴いていますが、音はどのようにして聴こえるのでしょうか？

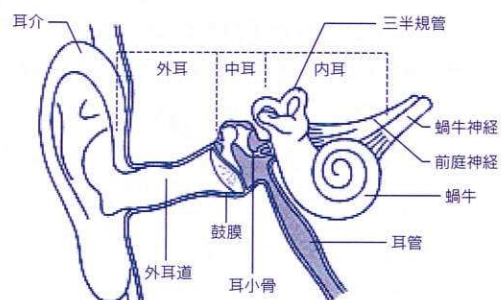
耳介（耳たぶ）で集められた音（空気の振動）は、外耳道を通って、鼓膜を振動させ、その振動が3つの小さな骨（耳小骨）に伝わり、カタツムリの形をした蝸牛へと伝わります。

そこで電気信号に変えられ、聴神経を通じて脳に届いて、はじめて音を感じる（音が聴こえる）ことになります。

この過程のどこかが病気などで悪くなると、そこから先に音が伝わりにくくなり、難聴の症状が出てきます。過程のうちどの部分が悪いかによって、難聴の種類や聴こえの程度が違ってきます。

「近頃、聴こえにくくなった」と感じたら、まず検査を受けましょう。難聴の原因（悪い部分）によっては、手術などの治療でかなり改善できる場合があります。

補聴器を使うときも、難聴の原因がわかっていることは大事なことです。



## アキレス腱のストレッチ —リハビリテーション訪問指導事例から—

「足を引きずって歩く」、「つまづきやすい」などの歩行異常がみられるときは、下腿三頭筋（いわゆる「アキレス腱」）の柔軟性の低下が影響していることが多いようです。

アキレス腱は、歩いたり走ったり飛び跳ねたりするときに、地面を蹴ったり着地の際に踏ん張ったりするのに重要な働きをします。

アキレス腱の柔軟性が低下すると、足首を持ち上げることが難しくなり、足関節が固まってしまう（拘縮）可能性が出てきます。そして、拘縮が進むと、厳しいリハビリテーションや、場合によっては下肢装具が必要となることもあります。

アキレス腱の柔軟性の低下を予防するためには、ストレッチが有効です。ストレッチには、支援者が他動的に行う方法と本人が自分でする方法があります。

### ● 他動的なストレッチ

膝を完全に伸ばしてやる方が効果的ですが、無理は禁物です。踵（かかと）を包み込むように持ち、手のひらを足裏全体に当て、つま先を押し出すようにしてアキレス腱を伸ばしてやります。



### ● 自分でするストレッチ（壁を利用する方法）

壁から少し離れて立ち、両手を壁につきます。片方の膝を曲げて前に出し、反対の膝は、伸ばしたまま少し後ろに引きます。後ろに引いた足のアキレス腱を伸ばします。

ストレッチは、無理をしないで、リラックスして行って下さい。呼吸を止めないで行うことが大事です。

## 高齢者の下肢切断と義足歩行 —第27回日本義肢装具学会研修セミナーより—

下肢切断の7割は、糖尿病による末梢循環障害が原因と言われています。

高齢の糖尿病患者では3%が下肢切断に至っていますが、その人たちの義足歩行獲得率は、切断を専門に扱う病院と一般の病院とでかなり差が出ています。

その理由は、下肢切断の治療は、手術、断端管理、リハビリテーションのどれをとっても質の高い専門性が求められ、特に高齢者の場合には、全ての過程でしっかりした処置や管理が行われる必要があるからです。

また、歩行獲得には、その人の下肢切断前の歩行能力や体力がとても重要ですが、高齢者の場合は、既に屋内歩行がやっとだった人もいれば、ジョギングをしていたという人もいますなど、歩行能力や体力に大きな個人差があります。

切断前の日常生活が自立していた人の手術後の経過は良好で、リハビリテーションの目標も高くできます。糖尿病になってしまっても、無理のない歩行練習や体力づくりを継続して実施することは、不幸にして下肢切断に至った場合に再び歩行を獲得するためにも、非常に大切なのです。



第27回日本義肢装具学会研修セミナーは、平成23年7月23日～24日、神戸市で開催されました。

## スポーツ基本法が制定されました (障がい者スポーツに関連する部分)

第177回国会でスポーツ基本法が成立し、平成23年6月24日に公布、8月24日から施行されました。

この法律は、昭和36年に制定されたスポーツ振興法を50年ぶりに全面改正し、「スポーツに関し、基本理念を定め、国及び地方公共団体の責務等を明らかにするとともに、スポーツ施策の基本となる事項を定める」ものです。

今回、新たに障がい者スポーツに関する規定が設けられ、障がい者スポーツの推進を図ることとされました。

以下、障がい者スポーツに関連する部分を紹介します。

### (1) 前文

スポーツの意義、効果等について定めるとともに、スポーツ立国を目指し、国家戦略としてスポーツ施策を推進することを明記

### (2) 総則 (第1章)

[基本理念] (障がい者スポーツに関する項)

- ⑤障がい者が自主的かつ積極的にスポーツを行うことができるようにするための配慮
- ⑥オリンピックやパラリンピックなどの国際的規模、全国規模の競技水準の向上に資する諸施策相互の有機的な連携、効果的な実施

### (3) スポーツ基本計画等 (第2章)

国の「スポーツ基本計画」、地方公共団体の「地方スポーツ推進計画」について定める。

### (4) 基本的施策 (第3章 第1節～第3節)



#### 施策1 基礎的條件の整備

- ①指導者の養成等 ②スポーツ施設の整備等 ③学校施設の利用
- ④スポーツ事故の防止等 ⑤スポーツ紛争の迅速・適正な解決
- ⑥スポーツに関する科学的研究の推進等 ⑦学校における体育の充実
- ⑧スポーツ産業事業者との連携等
- ⑨スポーツに係る国際的な交流及び貢献の推進 ⑩顕彰



#### 施策2 地域スポーツの推進

- ①地域におけるスポーツ振興のための事業への支援等
- ②スポーツ行事の実施・奨励
- ③体育の日の行事
- ④野外活動及びスポーツ・レクリエーション活動の普及奨励

#### 施策3 競技スポーツの推進

- ①優秀なスポーツ選手の育成等
- ②国体、全国障害者スポーツ大会
- ③国際競技大会の招致又は開催の支援等
- ④企業・大学等によるスポーツへの支援
- ⑤ドーピング防止活動の推進

### (5) スポーツの推進に係る体制の整備 (第4章)

スポーツ推進会議、スポーツ推進委員等について定める。

### (6) 国の補助等 (第5章)

国・地方公共団体の補助について定める。

### (7) その他 (附則第2条)

スポーツに関する施策を総合的に推進するため、スポーツ庁及びスポーツに関する審議会の設置等行政組織のあり方について、行政改革の基本方針と整合性に配慮して検討を加え、必要な措置を講ずる。

## 高次脳機能障がい —記憶障がい—

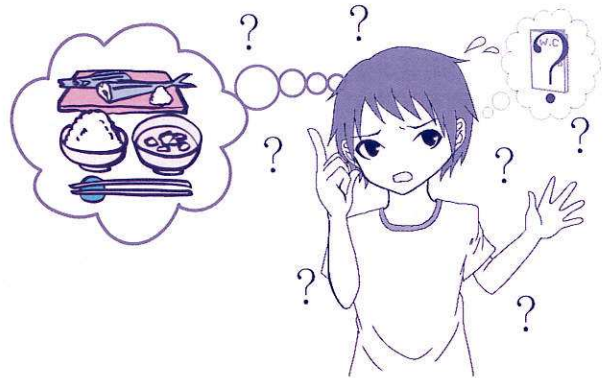
### 記憶障がい

高次脳機能障がいなどの認知障がいでも問題となる記憶障がいは、さっき言ったことや言われたことを忘れる、新しいことが覚えられないなどのために、日常生活に支障をきたす状態です。(もちろん、古い記憶も失われることが多いのですが、日常生活に直接影響を及ぼすことは少ないと思われます。)

記憶障がいは、高次脳機能障がい者の9割に現れると言われますが、症状の現れ方には個人差があります。

例えば…

- ・ 約束や予定を覚えられない
- ・ 今日何を食べたか思い出せない
- ・ 薬を飲むのを忘れる
- ・ さっき話した内容を忘れる
- ・ 物を置いた場所を忘れる
- ・ 新しい出来事を忘れてしまう



《 記憶障がいを補うためには 》

- ・ 予定や約束事はメモを取り、目につく所に貼りつける。
- ・ 行動をパターン化し、日常生活をなるべく決まった日課に沿って送る。
- ・ いつも使う物は置く場所を決めて、使ったら戻す習慣をつける。
- ・ 記憶を助けるノート、カレンダー、ホワイトボードなどを利用する。

などの工夫が大事です。

## 高次脳機能障がい家族会「あかり」が誕生しました

—代表者のごあいさつ—

「高次脳機能障がい」は、名称も難しく、一般に知られていないので、「あなたの能力や性格のせいだ」と誤解を受けたり、トラブルにつながったり、本人や家族はつらい思いを体験してしまいます。

他の都道府県では以前から組織されていた「家族会」が、NPOスタッフや宮崎県のバックアップのもとによろしく、ここ宮崎にも誕生しました。

まずは、おひとり（家庭）で抱えていらした悩みを打ち明けられるような「いつでも来れる心地よい居場所づくり」を目指していきたいと思います。

「あかり」という名前は、**希望という名のともしびが少しずつ柔らかく育ちますように**という思いを込めて、名付けました。

元のままだに戻るとは難しくても、あきらめずに、手を取り合って歩いていきましょう。

- 本年度活動計画…年6回第三土曜日に定例会を開催します。  
レクリエーションも行う予定です。

- ブログも御覧ください。

<http://miyazakikouzinouakari.miyachan.cc/>

代表	長友香保利・柳田久美子
(電話)	0985-32-0272 (担当：壹岐)
事務局	kouzinou@sungrow.co.jp