

# 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 (適している、ふさわしい) + ation (状態にする) から採ったものです。



[セラピストによるリハビリテーション訪問指導風景]

## 目次

- セラピストだより
  - ・補聴器を使うために
  - ・リラックスのための呼吸法
  - ・肩関節の拘縮予防のために
- 「おもいやり駐車場制度」が始まりました
- 高次脳機能障がい
  - ・遂行機能障がい

## セラピストだより

### 補聴器を使うために

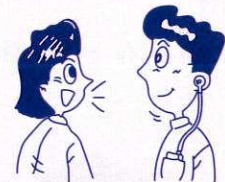
身体障害者相談センターでは、障害者自立支援法により補装具費の支給を受けて補聴器を使っている人に、その使用状況についてのアンケート調査を行っています。その結果、

- ・少しは聴こえるようになったが、期待以下である
- ・言葉が聞き取れない
- ・ピーピー音がする

など、使用効果に不満を持つ回答が多数寄せられています。

補聴器は周りのいろいろな音を拾って増幅するため、騒がしい所では、言葉の聞き取りが難しくなります。補聴器を使い始めたときは、できるだけ静かな環境で、話し手と向き合い、ゆっくり話してもらって補聴器を通した声に慣れていくことが大切です。また、耳栓の大きさが合っていないと、音もれがしてピーピーという雑音が出てしまうので、耳穴にピッタリ合った耳栓を付けてもらってください。

補聴器は、音を電氣的に増幅して聴こえを補うものなので、増幅された音の聞き取りに慣れる必要があります。「仕方がない」とあきらめずに、購入したお店で装用指導を受け、定期的に調整をしてもらいながら、補聴器をうまく使っていきましょう。



## リラックスのための呼吸法 —アンドリュー・ワイル博士による4・7・8呼吸法—

呼吸法とは、呼吸によって、心や身体の機能を向上させることを目的とした訓練法です。

ゆっくりとした長い呼吸を繰り返すことで、緊張や不安、イライラが抑えられたり、血行がよくなったりします。



- ① 口から息を吐ききる
- ② 口を閉じ、鼻から息を吸いながら、4つ数える
- ③ 静かに息を止めて、7つ数える
- ④ 8つ数える間に口から息を吐く

これを1サイクルとして、4回繰り返します。

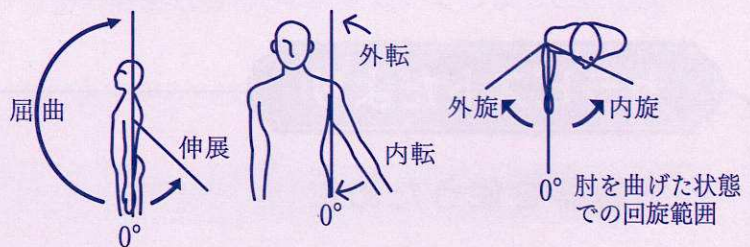
呼吸に無理がなく、リラックスできる速さで数えながら行います。最初のうちはあまり効果がないように思えますが、訓練を続けることにより、効果が増大します。

## 肩関節の拘縮予防のために ～一人で行える肩関節の体操～

関節は、常に動かさないと徐々に動く範囲（可動域）が狭くなり、やがて固まってしまいます。そして、一たん固まってしまう（拘縮する）と、元のように動かすことは非常に困難です。

腕の動きを支える肩関節は、可動域も大きく、拘縮しないよう気をつけなければならない関節です。日常生活が自立ないし軽介助である人でも、肩関節が動かなくなると更衣や入浴などの腕を使う日常動作が難しくなり、不自由さが増すとともに介助者の負担も大きくなってしまいます。

片麻痺の人などでも一人で簡単にできる体操で、肩関節の拘縮を予防しましょう。



〔肩の運動と可動域〕

※片麻痺の人は、感覚低下や脱臼傾向がある場合があります。注意しながら体操してください。

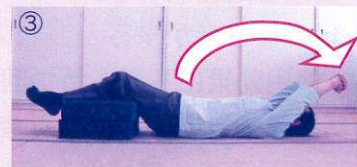
### ① 腕を上げる体操（肩関節の屈曲運動）



① 仰向けになり、両手を組みます。両手が組めない人は、動きの良い方の手で片方の手首を持ちます。



② 肘を伸ばしながら、両腕を真上に持ち上げます。



③ 肘を伸ばしたままで「バンザイ」をします。

### ② 肩関節を回す体操（肩関節の回旋運動）

①の②のように両腕を持ち上げてから、大きな円を描くように、組んだ腕を回します。反対回りも行います。



※ 肩関節の体操は、風呂上がりや寝る前に、毎日10～20回ほど行うと効果があります。

# 「おもいやり駐車場制度」が始まりました

これまで、多くの施設に身体障がい者用駐車場が整備されていますが、健常者の駐車など不適正利用の防止を望む声や、高齢者や妊産婦、けがで歩行が困難な人などからも施設の出入口に近い優先駐車場の設置を望む声があります。

そこで、身体障がい者や高齢者、妊産婦など歩行困難な方々に利用証を交付し、これらの方々のための駐車場を確保するとともに、身体障がい者用駐車場の適正利用を図ります。



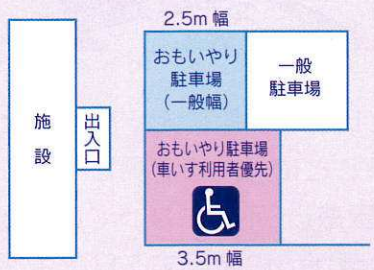
### ◇制度開始日

平成24年2月1日

### ◇制度対象駐車場

商業施設や官公庁などの公共的施設に設置された駐車場で、駐車場管理者が制度対象駐車場として県に登録した駐車区画

- 駐車区画には、車いすを利用する人のための駐車区画（3.5m幅）とその他の歩行が困難な人のための駐車区画（一般幅：2.5m）の2種類があります。



**おもいやり駐車場**

この駐車スペースは、宮崎県発行の「おもいやり駐車場利用証」をお持ちの方が利用できます。

宮崎県

- 駐車区画には“おもいやり駐車場”の表示があります。  
※制度対象駐車場の登録を受けるためには、「登録申請書」を県に提出していただく必要があります。

### ◇利用証の交付を受けるためには

- 交付申請窓口で申請してください。代理者による申請もできます。  
交付申請窓口は、県障害福祉課・各福祉子どもセンター・児湯福祉事務所・西臼杵支庁福祉課・県の保健所・協力市町村です。

※ 協力市町村については、県障害福祉課へお問い合わせください。  
※ 県障害福祉課では、郵送による申請も受け付けます。

### 利用対象者と申請に必要な書類・利用証の有効期間

区 分	交付基準	申請に必要な書類	有効期間		
視覚障がい	4級以上	身体障害者手帳	なし		
平衡機能障がい	5級以上				
肢体不自由	上肢			2級以上	
	下肢			4級以上	
	体幹			3級以上	
	乳幼児期以前の非進行性の脳病変による運動機能障がい			移動機能 2級以上 6級以上	
心臓機能障がい	4級以上				
じん臓機能障がい					
呼吸器機能障がい					
膀胱または直腸の機能障がい					
小腸機能障がい					
ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がい					
知的障がい者	療育手帳の障害の程度が「A」の方	療育手帳	なし		
精神障がい者	精神障害者保健福祉手帳の障害等級が「1級」の方	精神障害者保健福祉手帳			
高齢者	介護保険の要介護状態区分が「要介護2」以上の方	介護保険被保険者証			
難病患者	特定疾患医療受給者(小児慢性特定疾患医療受給者)の方	特定疾患医療受給者証(小児慢性特定疾患医療受給者証)			
妊産婦	産前4か月～産後3か月の方	母子健康手帳		産後3か月まで	
けが人	けがにより車いす、杖等を使用する方	医師の診断書	車いす、杖等の使用期間(1年の範囲内)		

(お問い合わせ) 宮崎県福祉保健部障害福祉課 TEL(0985)32-4468

## 高次脳機能障がい — 遂行機能障がい —

遂行機能は、目的や予定を達成したり、計画性を持って行動したり、変化する状況にうまく対応して行動したりするために必要な働きであり、日常生活や社会生活を円滑に営んでいくために欠かせない機能です。

遂行機能が害されると、状況を的確に分析し、状況に適合した行動を意図し、手順を計画して実行し、さらに行動の結果を適切に評価して行動を修正したり、よりよい計画に変更したりすることが難しくなります。

### 〈遂行機能障がいの症状〉

- ・ 物事の優先順位がきめられない
- ・ 計画の段取りができない
- ・ 一つの物事にこだわってしまい、次の作業に進むことができない
- ・ 行動の間違いを修正し、必要に応じて計画を変更することができない



遂行機能障がいは、ほかの高次脳機能障がいの症状と比べて明瞭にとらえることが難しいといえます。そのため、本人はこの障がいがあることに対する病識が不十分なことが多く、自分に生じた状態がよくわからないために困惑し、不安になっている場合も少なくありません。また、家族など周りの人が、この障がいに起因する日常生活や社会生活上の支障や困難を、意欲や性格の問題として、本人を責めてしまうこともあります。

本人と家族などの関係者双方が、遂行機能障がいの症状やそれに伴う困難さを正確に理解して対処することが大切です。

(医学書院刊「高次脳機能障害のリハビリテーション」から)

### 〈遂行機能障がいに対処するために〉

周りの人は

- ・ あいまいな指示でなく、具体的かつ要領を得た言葉で指示する
- ・ いつ、どこで、誰が、何を、どのようにして行い、それがどのような結果になるかということを具体的に指示する
- ・ 本人が決断しやすいように、賛否両論をリストにして渡す

本人は

- ・ 指示の内容は何でもメモする
- ・ 時間に余裕を持った計画を立てる
- ・ 行動の途中で頻繁に立ち止まり、その都度確認する
- ・ わからなかったり迷ったりしたら、周囲に質問する