

# ハビリス

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。

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

## 聴力について

《こんなことはありませんか?》

- 会話の中で聞き返すことが増えてきた
- 電話の会話が聞き取りにくくなった
- 後ろから声をかけられると、聞き取れないことがある
- 最近テレビの音が大きいと家族や周りに言われる



⇒それは、難聴のサイン?かもしれません

〈聴力レベルと聴こえの目安〉

☆聴力レベル:聴こえの程度を表す単位(健康な聴力は、0デシベル)

**軽度難聴(25~50デシベル)**

ささやき声や静かな会話を聞き間違えたり、聞きとれなかったりする。

**中等度難聴(50~70デシベル)**

すぐそばで、ゆっくり大きな声で話すと聞きとれる。

**高度難聴(70~90デシベル)**

耳もとで、大きな声で話すと聞きとれる。

**重度難聴(90デシベル以上)**

かなり大きな音ならどうにか感じられる。

※聴こえに不安や不便を感じたら、まずは、耳鼻咽喉科医に相談し、検査を受けて、ご自分の聴力レベルを把握しましょう。聴力レベルによっては、補聴器が必要となります。また、補聴器使用は、早ければ早いほど効果があるとされています。

## 平成27年4月1日から聴覚障害の認定基準が変わります

聴覚障害の身体障害者手帳をお持ちでない方が聴覚障害2級(両耳全ろう)の申請をされる際には、ABR(脳波聴力検査)等の他覚的聴覚検査又はそれに相当する検査(遅延側音検査、ロンバールテスト、ステンゲルテストなど)が必須となります。また、身体障害者診断書・意見書も様式が一部変更になり、他覚的聴覚検査等の結果の記載及び記録データの写し等の添付が必要となります。



# 子どもロコモティブシンドローム???

ロコモティブシンドローム (locomotive syndrome) (以下、ロコモ)とは「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になることです。

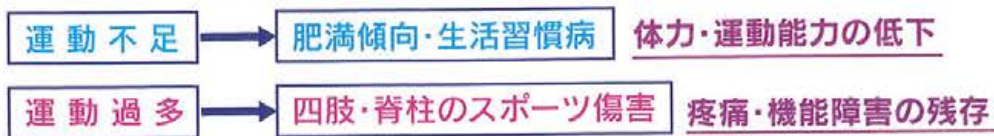
宮崎では、8,000人もの小中学生を調べたところ、23%の子どもが運動器に問題があると判明しました。(宮崎大学医学部整形外科 帖佐悦男教授調べ)

今、子どもたちの身体に異変が生じています。特に基本動作である①「片脚立ち左右5秒間ずつ」②「腕を180度挙上」③「しゃがみ込み」④「体前屈」これら4項目のうち1つ以上できない子どもたちが増えていくのです。これらの子どもは何らかの運動器機能不全を有していることになり、運動機能調整力不足の状態にあると言えます。

こうした状態を放置したまま成長すると、将来ロコモになるリスクが高くなると言われています。このような状態を「子どもロコモ症候群」と呼んでいます。

「子どもロコモ症候群」の最大の原因は運動不足です。また食生活の乱れも原因になります。現代は外遊びができる環境の減少やゲームやインターネットにより身体活動を伴う遊びを行う機会が少なくなっています。また、その一方で身体の一部を過度に使用することによって生じたスポーツ障害も原因の一つとして挙げられています。このような原因によって、身体の柔軟性や運動機能のバランスが損なわれるのです。

## 【現代の子供の問題点(運動器)】

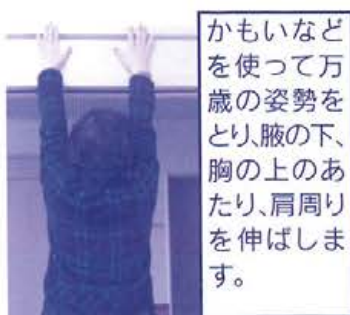


なぜ、「子どもロコモ症候群」になるのでしょうか？

根本的な原因は骨の成長と筋肉の成長の差にあります。成長期に骨がグングン伸びるのに対し、筋肉は骨ほど急激に伸びていきません。そのため関節が突っ張ってしまい全体的に柔軟性が低下してしまいます。そして使う関節とあまり使わない関節に柔軟性の違いが生じ、運動機能にアンバランスが生じるのです。

では、どのように予防したらよいのでしょうか？答えは、運動の質(運動の多様性)と運動の量(運動の時間、強度、頻度)が伴った適度な運動をすることです。実はそれこそが外遊びなのです。

外遊びが困難ならば、柔軟性を確保するため家庭でできる簡単なストレッチを行ってみましょう。



かもいなどを使って万歳の姿勢をとり、腋の下、胸の上のあたり、肩周りを伸ばします。



壁押しの姿勢を保ち、お尻から太ももの裏側、膝の裏側、ふくらはぎを順番に伸ばしていきます。



椅子の背もたれ等に手を掛け胸を張るようにします。その際、頭を下げないで行います。腋の下から太ももの裏まで、全体の筋を伸ばしていきます。

**\* 弾みをつけない、息を止めない、同じ姿勢を15秒から20秒ほど続けます。**

また、バランスのとれた食事をし、規則正しい生活を送ることも大切です。簡単そうに思えますが、現代においては意外に難しいことです。大人も子どもも生活習慣を見直しロコモ予防に努めましょう。



# 車椅子介助の基本的な操作方法について

## 操作中の注意点

- ・操作前に、車椅子に大きな破損やタイヤの空気抜け等がないか確認する。
- ・停車時は必ずブレーキをかける。特に斜面などでは停車しない。
- ・急な発進や停止は避け、操作する前に乗車者に声をかける。
- ・周囲に十分注意し、ゆっくり進む。

## ★坂道の介助方法

- ・上り坂は前向きにゆっくり登る。
- ・急な下り坂は後向きになってゆっくり降りる。

【ポイント➡】介助者はしっかり手押しハンドルを握り、いつでもブレーキがかかるようにレバーに手をかけ、車椅子の重さに耐えられるよう踏ん張って保持しながら進みましょう。



手押しハンドル



## ★段差の介助方法

☆段差を昇るときは車椅子は前向き

- ・ティッピングレバーを踏み、キャストを上げ、段にのせる。
- ・駆動輪を前方へ押し上げ、段を越える。

☆段差を降りるときは車椅子は後向き

- ・駆動輪を後方へゆっくり引き、段を降りる。
- ・ティッピングレバーを踏み、キャストを上げて車体を後ろに引き、ゆっくりとキャストを下ろす。

## ★溝越えの介助方法

- ・ティッピングレバーを踏み、キャストを上げる。

溝を越えてゆっくりキャストを着地させ、駆動輪を持ち上げるようにして前進する。

【ポイント⬇】どちらの介助方法もティッピングレバーを踏むと同時に手押しハンドルを下に押し下げることでキャストが持ち上がりやすくなります。

手押しハンドル





## 高次脳機能障がい総合相談日を開設しています

脳血管の病気や、脳炎・脳腫瘍などの病気で入院したり、交通事故などに遭った後、以前との違いに悩んでいませんか？

- 新しいことを憶えられない、ミスが多く、集中力が続かなくなった
- 仕事を手順どおりにできない、指示がなければ行動できない
- ちょっとしたことでも怒ってしまう、無制限に食べたりお金を使ったりする
- 前は普通にできていたことなのに、うまくできなくなった など…

…それは高次脳機能障がいかもしれません。

当センターでは高次脳機能障がいに関する相談を行っています。  
相談は無料です。事前予約制ですので、まずは電話でお申し込みください。

### 日 時

原則として毎週火曜日(年末年始・祝日を除く)  
午前10時から午後4時(事前予約制)

### 申込方法

相談を希望される日の前日までに身体障害者相談センターへ電話でお申し込みください。

電 話 (0985)29-2556

受付時間 月曜から金曜の午前9時から午後4時まで(年末年始・祝日を除く)

※予約状況により、日時を調整することもあります。

なお、総合相談日以外にも高次脳機能障がい支援コーディネーターによる電話相談を受け付けています(上記受付時間内)。



## 高次脳機能障がい家族会

高次脳機能障がいは、外見からはその障がいが分かりにくいために社会生活上いろいろな困難を生じて、社会的な支援を受けにくい状況にあります。

そんな中、家族同士交流を図って親睦を深め、悩みを語り合い、情報を交換し、学び合っています。

### ● みやざき高次脳機能障がい家族会 あかり

(奇数月の第3土曜日午後)

(事務局)

TEL: 080-3086-4816

E-mail: kouzinou@sungrow.co.jp

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

### ● 高次脳機能障害・宮崎県北部家族会☆トゥモロー☆

(毎月第3金曜日 昼)

(事務局) 秋吉

TEL: 090-4491-3455

E-mail: soratocats@gmail.com

URL: <http://ameblo.jp/tomorrow-kojino/>