

北区障害者地域自立生活支援室より

支援室だより

第41号(2010年4月発行)
【年6回偶数月月上旬発行】

【相談窓口】

〒114-0032 東京都北区中十条1-2-18 障害者福祉センター内

TEL:03-3905-7225 TEL・FAX 兼用:03-3905-7226 E-MAIL:peernet@ma.kitanet.ne.jp

開所日時:月～金 10時～19時 土 10時～17時 *日・祝・年末年始は休み

“支援室だより”は印刷されたもののほか、視覚に障害のある方のために、「ろくせいかい点字サークル六星会(福祉センタークラス)」のご協力で **点字版** を、音(声)訳「やまびこ」のご協力で **音訳版** を作成しています。ご希望の方は支援室までご連絡ください。(電話・FAX兼用:03-3905-7226)

今号の内容

- 山手線にホームドアが設置されます・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- ヨガ講座&ハンドメイド教室を開催します・・・・・・・・・・・・ 2
- 福祉教育を行ないました・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 便秘解消講座を開催しました・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4～5
- 触角ディスプレイ OUV3000 のご紹介・・・・・・・・・・・・・・ 6
- 肝臓機能障害による身体障害者手帳が交付されます・・・・・・・・ 7
- NPO 法人つみき「幼児デイサービスつみき」のご紹介・・・・・・ 8

山手線にホームドアが設置されます

JR山手線の「恵比寿駅」と「目黒駅」にホームドアが設置されることになりました。特に視覚障害者の方には、点字ブロックだけではホームからの転落事故を防ぐことが難しく、駅ホームはとても危険な場所です。また、混雑時にホームぎりぎりを歩かなければならない、脇すれすれを電車が通った等、「ひやっ」とした経験のある方も多いのではないのでしょうか。今後、各鉄道会社で同様なホームドア導入が進み、誰もがより安心、より快適に電車に乗れることを期待しています。

【ホームドア先行使用開始日】

恵比寿駅・・・2010年6月26日(土)

目黒駅・・・2010年8月28日(土)

使用開始日は変更になることがあります。



ヨガ講座&ハンドメイド教室を開催します

参加者の皆様にいつも好評をいただいている「ヨガ講座」、「ハンドメイド教室」を今年も開催します。是非この機会に、私たちと一緒に体験してみませんか？

健康講座 ヨガ～yoga～ 2010 前期

第1回	6月21日(月)	【講座内容】 腰痛体操・背痛解消体操・便秘解消体操 リラクゼーション・呼吸法・足裏刺激法 ハンドヒーリング・眼のストレッチ 等 車イスのままでも行えるプログラムです。	
第2回	6月28日(月)		
第3回	7月5日(月)		
第4回	7月12日(月)		

【場所】 障害者福祉センター 1階 機能訓練室

【時間】 14:00～16:00

【対象】 区内在住・在勤・在学の身体・知的・精神障害をお持ちの方と、その介助者の方で、全4回すべてにご参加いただける方。

【定員】 15名 (お申込み多数の場合は、初めての方優先で、抽選となります)

【申込み期間】 5月10日(月)～5月25日(火) 手話通訳が必要な方はお申し付け下さい。

ハンドメイド教室 ～知的障害者自立支援プログラム～2010 前期

第1回	6月12日(土)	【内容】 美味しいお菓子やかわいいアクセサリ等を企画しています。 楽しくおしゃべりしながら「手作り」を体験しませんか？	
第2回	6月26日(土)		
第3回	7月10日(土)		
第4回	7月24日(土)		

【場所】 障害者福祉センター 2階 北区障害者地域自立生活支援室

【時間】 13:30～16:00

【対象】 区内在住・在勤・在学の「愛の手帳」をお持ちの方で、1人での参加が可能な方。全4回すべてにご参加いただける方。

【定員】 6名 (お申込み多数の場合は、抽選となります)

【参加費】 1回毎に300円(材料費など)

【申込み期間】 5月20日(木)まで

「ヨガ講座」「ハンドメイド教室」のお申し込みは、支援室へ 03-3905-7226 (兼 FAX) 電話またはFAXにて、氏名・住所・電話・障害名・年齢をお伝えください。

福祉教育を行いました

2月18日(木)、東京都北区立柳田小学校4年生の皆さん、「視覚障害」についてのお話をさせていただきました。

私たちが住む社会には、視覚に障害があることで、日常生活に不便を感じるものがたくさんあります。しかし、時刻や文章を読み上げてくれる音声機器、点字ブロックや音声信号の普及などにより少しずつですが、こうした不便さが取り除かれつつあります。

今、この文章をお読みいただいている皆さんの生活の中にもこうした「誰もが住みやすい社会」の兆しを発見することができます。例えば、冷蔵庫に入っている酒類の缶をよく触ってください。点字で「さけ」の文字を見つけることができます。また、お風呂の中にあるシャンプーのボトルもよく触ってください。ボトルの上部に「ギザギザ」が付いており、触っただけでリンスと区別できるようになっています。

今回、柳田小学校の皆さんには、視覚障害者がよく使用している便利グッズを実際に触って、体験していただきました。

触って時間がわかる腕時計

腕時計のガラス部分がパカッと開き、直接、時計の針に触れることで時間を知ることが出来ます。音声時計とは違い、映画館や会議など、静かな場所で使うのに便利です。



触って長さを測れる定規

定規の目盛に凹凸があり、触って長さを測ることができます。



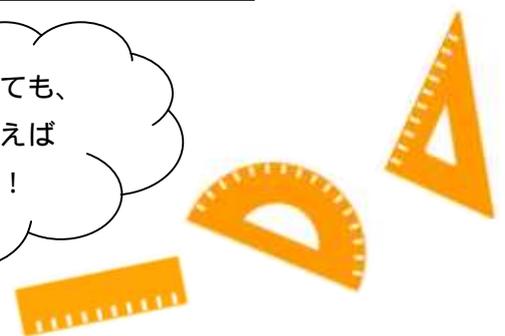
触って長さを測れる定規



触って時間がわかる腕時計



目を閉じていても、
この定規を使えば
長さが測れる！



便利な道具を利用することで日常のちょっとした不便を解消することができます。それにより、視覚に障害があっても、皆さんと変わらない生活を送れることができることをお伝えしました。

後日、柳田小の皆さんからいただいたお手紙には「いろいろな道具を見せてもらって、もっとバリアフリーな日本になってほしいと思いました。」「お母さんや妹に教えてもらったことを話しました。」などの感想をたくさんいただきました。

こうした一つの教室の中で始まった福祉教育が、子ども達から家庭へ、家庭から地域へと広がり、一人でも多くの北区民の方々が、障害に対する理解を深めていただければ嬉しいと思います。

「便秘解消講座」を開催しました



3月6日(土)に鍼灸院「健康ハウス・タカダ」院長 高田常雄氏をお招きし「便秘解消講座」を開催しました。当日は27名と、多くの方々にご参加いただきました。

便秘は、偏った食生活・我慢・精神的ストレス・運動不足といったことが原因で起こるといわれています。

今回は、便秘を解消するためには、生活の中でどのようなことに気をつければよいのか、簡単にできる便秘解消法についてお話いただきました。

1. 食生活を整える

食事は3食規則正しくとるようにしましょう。

食事を抜いてしまったり、バランスの悪い食事をしたりと食生活に偏りがあると便にもその影響はでてきてしまいます。特に、朝起きたばかりで食欲がない、食べている時間がない、ダイエットをしているなどの理由で、朝食を抜く生活を営んでいる人は少なくないのではないのでしょうか。朝食をきちんと食べることは、排便活動をスタートさせる上でとても重要なのだそうです。朝食をとり、空虚な胃の中にある程度食物が入ることによって腸の活動が活発になり便が出やすくなります。

食物繊維の豊富な食事をとりましょう。

消化の良いものや、やわらかいものばかりに偏った食事ではなく、食物繊維の豊富な食べ物を十分にとることが便秘の予防になります。食物繊維は腸を刺激し排便をスムーズにする働きや、腸内細菌の善玉菌を増やして腸内環境を整える働きがあるそうです。

水分をとりましょう。

水分不足で便秘になる人も少なくありません。こまめに水を飲み、食事の献立にスープやみそ汁を加えるなどの工夫も便秘対策には重要です。

よく噛みましょう。

食べる時はよく噛むことも忘れてはいけません。よく噛むと唾液をたくさん分泌し、消化を助けてくれるそうです。

2. 我慢をしない

朝食後など、腸が活発になり便意が起きたときは我慢せずトイレに直行することが大切です。我慢をすると我慢癖がつき、神経の働きが鈍くなって便意を感じにくくなり、便秘が習慣化してしまいます。また、便意が起きない人も、朝食後などの便が出やすい時にトイレに行く習慣をつけ排便のリズムをつくるよう心がけることも大切だそうです。

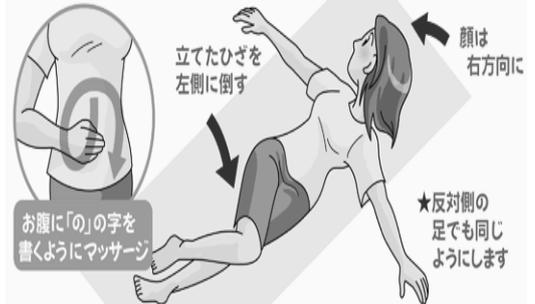
3. ストレス対策

精神的ストレスからも胃や腸に負担がかかり、便秘になることがあるそうです。疲れを感じる時は十分な睡眠をとり、ストレスを発散することも便秘対策には重要です。

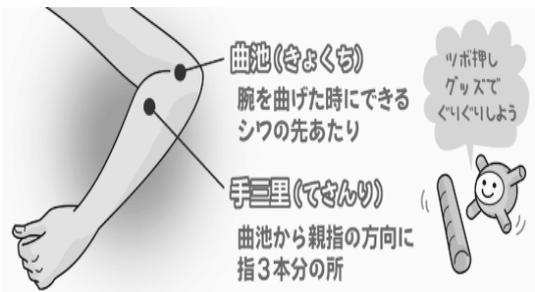
4. 適度な運動・指圧・マッサージ

腸の動きは運動などで活性化します。そのため便秘の解消には、体操やマッサージも大きな効果が期待できます。たとえば、腹筋を鍛える体操や、腸を刺激するための股関節のストレッチ、お腹のマッサージなどがお勧めだそうです。講座の後半では便秘解消に効果的な体操やマッサージを高田先生より伝授していただきました。今回は、教えていただいたものの中から、いくつかご紹介したいと思います。

仰向けの状態で、右ひざを立てて、ゆっくり息を吐きながらその膝を左側に倒します。反対の膝も同じように行ないます。これを数回行なってください。この体操を行う上で大切なことは、無理なく毎日続けることです。続けることで便のしやすい体に改善されていきます。



便秘に効くツボというのがあり、肘を曲げると出来るシワの外端にある極「曲池」のツボをとり、そこから親指に向かって指3本分の筋肉の溝の所が「手三里」です。この「手三里」を刺激すると、便通が期待できます。ここを痛いくらい左右交互に強く指圧しましょう。



お腹のリンパを刺激する「腸もみマッサージ」というものも効果的だそうです。まず両手の親指以外の4本指で、おへそから時計回りにだんだん円を大きくしながらマッサージしていきます。この際、お腹の右下まで円を描くように行なうのがポイントです。次は、お腹をゆっくり腸の流れに沿って押ししていきます。呼吸は押す時に吐いて、離す時に吸うようにしましょう。



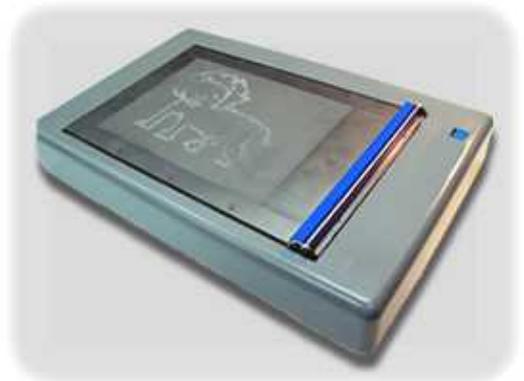
これを読まれている皆さんも是非、実践されてみてはいかがでしょうか。今回の講座を通して、「健康的な生活を送ること」が便秘を解消し良好な体を保つことに繋がるのだと学びました。





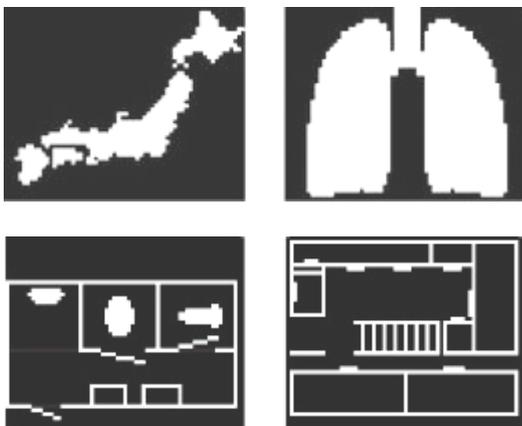
触覚ディスプレイ OUV3000 のご紹介

視覚に障害のある人も、パソコンの内容を音声で読み上げてくれる「画面読み上げソフト」や画面を大きく表示できる「拡大ソフト」などを利用することで、パソコンを独力で操作し、文書作成やメール交換などを行うことができます。しかし、インターネット上ひとつとっても、図や画像の情報はまだアクセシビリティに配慮されていることが少なく、説明書きがあっても、なかなかその情景をイメージすることは難しいものです。



では、もし写真や図を手で触ることができたら・・・？

実は、画像などを凹凸で表示することで、内容を触って確認できるディスプレイがあります。その名も、「触覚ディスプレイ OUV3000」。視覚障害者の方も、家族や友人に視覚に障害のある人がいる方も、「視覚的情報」を共有するツールとしてご注目ください！



教育・学習での利用、施設の平面図などの紹介、点字学習への活用、絵本・ゲームとしての利用等、用途はさまざまです。

「触覚ディスプレイ OUV3000」は、パソコンからデータを転送して瞬時にディスプレイに図形情報を凹凸で表示することができます。

専用ソフト「OUV Manager」を使って、基本的な画像データ(jpg、bmp)を白黒に変換して表示させたり、入力した文字を表示させることができます。また、予め触覚ディスプレイ用コンテンツとして簡単な図形や有名人の顔など約5000のコンテンツが保存されている「OUV Library」から図形情報を呼び出して表示させることもできます。

これらのアプリケーションも画面読み上げソフトに対応しており、視覚に障害のある人が独力で、手軽に図形情報を立体的に楽しむことができるようになっていました。

点字プリンターや立体コピー機よりも安く、手間をかけずに視覚に障害のある人が自由に画像を体感できる環境が作りたいという思いから開発されたのが、この触覚ディスプレイです。これまで点図や立体コピーを制作する支援者側は、専用機器と専門知識が必要でしたが、OUV3000用のコンテンツはWindows付属のアプリケーションソフト「ペイント」で簡単に編集することができます。また、Windows7でディスプレイがタッチパネルに対応したことにより、お子様から高齢の方まで、誰もがタッチペンで絵を描くようにコンテンツを作りやすくなったことも新たな可能性を広げてくれます。

～ 詳細・お問い合わせ先 ～

OUV3000 公式ホームページ <http://www.project-ui.com/OUV3000HP/>

NPO 法人プロジェクトゆうあい ホームページ <http://www.project-ui.com/>

TEL & FAX : 0852-32-8645

～ デモ機設置施設 ～ 東京都障害者 IT サポートセンター TEL : 03-3208-0471

NPO 法人つみきが「幼児デイサービスつみき」をスタートします！

～ 幼児デイサービスつみきのご紹介～

対象者 発達に遅れのある、または障害のある2歳～就学前のお子さん
北区在住者（板橋区、荒川区、足立区、豊島区も一部利用可能）

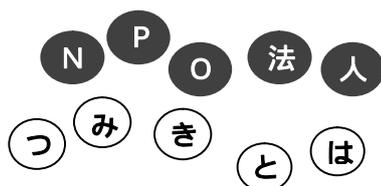
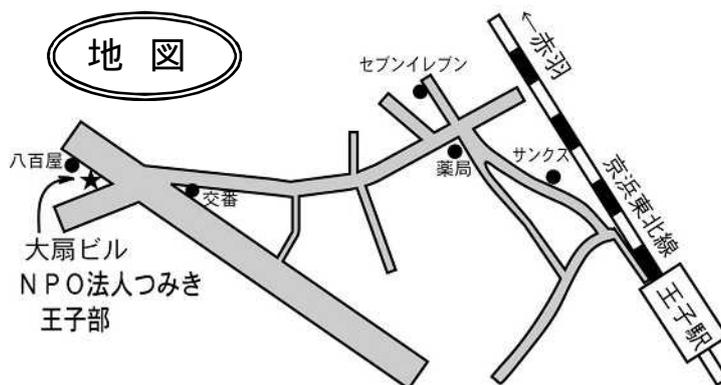
利用時間 月曜日～土曜日 10:00～14:45

内容 自由時間、散歩、公園遊び、リズム遊び・リトミック、製作等に取り組み、遊びの中から成長と発達の連続を促していきます。また、保護者への子育て支援も行っています。

場所 NPO 法人つみき（王子部）北区王子本町 1-19-1 大扇ビル（王子駅より徒歩 5 分）

TEL & FAX : 03 - 3908 - 7166

ホームページ : <http://www6.ocn.ne.jp/~tsumiki/>



「NPO 法人つみき」は、障害をもつ子どもたち・障害をもつ成人の方たちが地域でより豊かな生活を送るための活動をしています。具体的な事業としては幼児の成長と発達に取り組む幼児デイサービス、小・中・高学生に遊びの場を提供する放課後学童クラブ・児童デイサービス、成人の方が充実した余暇支援・自立支援活動を過ごせるつみきの家・デイサービスつみきを展開しています。

編集後記

北区障害者地域自立生活支援室から“支援室だより”第 41 号をお送りしました。新年度が始まりました。支援室は開設 7 年目を迎えます。今年度も皆様にご参加いただける講座の開催や最新情報の発信等、皆様のお役にたてるよう、職員一同精進してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

* * * * *

毎年桜の咲く頃は、理由もなくわくわくします。北区は区の木が桜であるように、公園や街路樹などたくさん桜の木がありますね。桜が咲くとブラブラと散歩をしたり、いつもの帰り道をちょっと遠回りして帰ったり。わざわざ桜の名所等に行かなくても、いつもの道で桜を満喫できる、北区民でよかったな～と思う瞬間です。（た）

発行：北区障害者地域自立生活支援室 TEL&FAX:03-3905-7226