



親の会だより

第72号平成24年7月発行

東大阪市手をつなぐ親の会

(題字 吉岡名誉顧問)

(年 3回)

## 24年度総会を終えて

会長 坂本 ヒロ子

5月31日、今年度も野田市長、田口市議会議員長他ご来賓の方々をお迎えして、総会が開催できたことをうれしく思います。

今、障害者権利条約批准に向け、障害者を取り巻く法の整備が急速に進んできております。しかし、障害のある子をもつ親にとって、我が子が親なき将来も地域で安心安全に暮らしていけるか「東大阪成年後見支援センター」ができた後も心配はつきません。

総会時、「共生社会」「障害者理解のための啓発」についてご意見をいただきました。

現在の日本の国は、障害のある人だけでなく住みにくい社会になってきております。

障害者制度改革は「共生社会」の実現を目指しており、今年開催される育成会の各大会のスローガンは

- ・大阪知的障害者福祉大会（9月9日開催）  
『みんなでええやろ ～このまちで暮らす暮らし続ける～』
- ・近畿知的障害者福祉大会（9月30日開催）  
『～絆を深め 心豊かに暮らせる共生社会をめざして～』
- ・全日本手をつなぐ育成会全国大会（10月27日・28日開催）  
『人としての幸せを求めて  
～生きることの喜びを感じられる社会づくり～』

となっています。

「ありのままの障害特性を理解してもらいながら、心豊かな地域生活を送ることができる」個人でできることは個人で、東大阪市手をつなぐ親の会でできることは親の会で、障害特性理解のための努力をしながら、又、地域や社会のため何ができるかを考えながら、今年も活動したいと思います。

## <NPO法人 Panda-J2012

### 全国障害者虐待防止セミナーに参加して>

とうふく花園支援員 木田

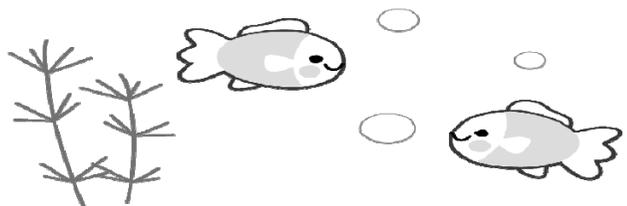
10月からの虐待防止法について、詳しい中身については知らなかったもので、今回の研修は良い機会になりました。

目的等を示してもらおう中で、まず、虐待防止とは、自立・社会参加支援がつながっているとのこと、また、養護者・障害者福祉施設従事者等・使用者と3者による規定があることを知りました。私たち障害者福祉施設従事者が虐待をしないことはもちろんですが、養護者も対象であり、また、防止という視点から養護者の支援もきちんと提示されていることが分かりました。現場だけでなく障害者を取り巻くすべての関わる人たちにも注意を払わなければと感じました。施設だけで完結してしまいそうですが、実際の障害者の生活は切れ目がないわけであり、支援不足から養護者への負担が増し、虐待につながる可能性があるかと改めて認識しました。取り巻くすべての環境との調整も福祉施設職員の責務だと思います。

また、虐待という認識の問題では資料のポイントでも説明していただきましたが、当事者、加害者の自覚に関係なく外部からの厳しい目も関係しているということを知りました。本人は虐待をしているつもりではないことの方が多いと思いますが、そんな時こそ要注意であり、それを伝えるのも周りの一緒に働いている職員の役目でもあると思います。日々の支援、職員間の連携、支援力アップは欠かせないものだと感じました。

虐待相談の面談では、普段の話し方自分の話し方について考えました。一番印象に残ったのは、子どもの言葉を言い換えて解釈しない、子どもの言葉で聞くということでした。先に言葉を発したり、聞いてしまったり、言い換えてしまうと最初の子どもの実際の体験を変えてしまう可能性があるとの事でした。福祉の世界では、言い換えをすることによって、その方自身が共感してもらえていると思いきや安心出来るという事でしたが、会話の目的によって変わるのだと知りました。まだまだ勉強しないといけないことばかりだと痛感しました。

今回虐待に関する研修でしたが、虐待だけでなく派生する問題について、本当の質が求められている等多く考えることが出来、良い機会になりました。これからの支援につなげたいと思います。



## 第九回 運動会実行委員会 始動

6月15日、東大阪市手をつなぐ親の会一日レクリエーション第九回運動会の実行委員会を開催しました。今回も各事業所から利用者の代表の方と職員の方にも実行委員の一人として加わっていただき、別表のメンバーで第九回運動会に向けて走り出しました。

利用者実行委員の中には65歳と71歳の方も居て、障害者の65歳問題との関連で“もしかして最初で最後の運動会になるかも！？”とニコニコと張り切って意見も出して頂いています。

第1回実行委員会では、開催日時や場所の確認や参加記念品、お昼のアトラクション、プログラム等が決まってきました。また、利用者実行委員の方には毎回その大会の士気を高める為のスローガンやプログラムの挿絵のお願いやらを各事業所で提案し、次回の委員会までに取りまとめて貰います。

第九回運動会を第十回運動会記念大会に繋げられるような、思い出に残る大会にしたいと実行委員一同想いをひとつにしています。

会員の皆様には、景品のご提供、当日のお手伝い等宜しくお願い致します。また、当日は選手の方々は一生涯懸命に競技にダンスにと取り組まれると思います。楽しい一日になるようにと今からワクワクしながら願っています。

皆さま、どうか温かいご声援とご協力下さいますようお願い致します。

**日・時 平成24年12月1日(土) 午前10時 開会式**

**場 所 東大阪アリーナ 大アリーナ**

大会実行委員 瓜生 みのり(親の会副会長) 坂本 ヒロ子(親の会会長)  
津村 フミ子(親の会副会長) 大和 泰子(親の会役員)  
亀山 拓司(第二東福 支援員)

各作業所・部会	利 用 者	支 援 員	保 護 者
と う ふ く	河合 佐枝子 灘部 真一	南田 耕平 木田 久美子	高田 明子 森川 都世子
第 二 東 福	山口 裕正 手島 秋吉	亀山 拓司	上田 文子 竹中 眞由美
東 福 六 万 寺	小川 珠美	岡本 健吾 平間 幸平	平山 順子
布 施 福 祉 作 業 所	西山 真司	岩本 直	松本 三枝子 松本 はるみ
就職・在宅部会			伊東 眞理代 柴田 いさこ
学 齡 期 部 会			氏野 浩子

実行委員長 瓜生 みのり

# 健康管理

介護福祉士・運動指導士 林 圭子

作業所や施設等でストレッチなどを指導させて頂いている中で、このところ“肥満”の割合が全体の6～8割を占めています。

その中でも約1割が“超肥満”にあたり、かなり深刻な方が増えて来ているのが現状です。

個人的に体重を減らす方法の指導などもさせて頂いておりますが、今一度“肥満”について一緒に考えていただけたらと思います。

例えば、知的障がい者自身が『やせたい！』『着たい服が着れない』などの意識を持っている方は少なく、自分自身で痩せたい意識がない場合、ご家族の御協力なく痩せる事は大変難しくなります。

ではなぜ、やせる必要があるのでしょうか？

## ◎こわい生活習慣病

肥満になることで高脂血症、高血圧、糖尿病、肝臓病などなど、かなり深刻な病気になる危険性が高くなります。

また内科の病気だけでなく、体重が増える事で膝・腰・股関節への負担も加齢と共に避けられなくなってきます。

ご家族の方とこういったお話をさせて頂いていると、大半の方が『分かっているんですが、なかなか痩せないんです』『言っても運動しないんです』と言われます。

うーん 難しいですね。

しかし、“消費エネルギー以上にカロリー摂取しなければ絶対に太らない”ですし

“自ら積極的に運動する人は少ない” また “少しの運動量では痩せない”

この現実をご理解頂けているのかな・・・？といつも感じます。

作業所などでは、ほとんどの方が一日中イスに座っての作業、重い荷物を運ぶような重労働をされている方はあまりいらっしゃいません。

年齢と共に一日の消費カロリーは少なくなり、摂取カロリーは減らしていかなくてはなりません。

若い時と変わらない高カロリーなものを摂っていると太って行くのは当然ですね？

『食事の量を減らすのはかわいそう』『美味しそうにたくさん食べている姿が見たい』

確かにその通りです。

見た目や量を減らすのではなく、カロリー自体を減らす工夫は出来ます。食材選びや調理方法でカロリーはかなり抑えられます。

実際、グループホームなどで管理栄養士が完全に食事を管理されているところでは肥満の改善が顕著にみられます。

見た目は痩せているように見えても内臓脂肪がたくさんある方（隠れ肥満）もいます。

『お腹が出ているだけなので集中してお腹だけ痩せませんか？』

見た目はお腹だけかもしれませんが、お腹に脂肪があるということは心臓や内臓にも同じだけ脂肪はついて負担がかかっています。

ご家族の方が本当の愛情をかけて下さることでみなさんが健康に暮らせます。

本当に食事カロリーに気をつけることは出来ないのでしょうか？

お子様達はご家族の愛情で太りもするし痩せもします。

これを機にもう一度見直していただくきっかけになれば幸いです

## ◎筋力トレーニング

身体に障がいを持っている方も、そうでない方も“筋肉の衰え”は年齢と共に来ます。私が、過去にガイドヘルパーで介助させて頂いていた身体障がい者の方で、以前は介助すれば歩行も可能だった方も、ここ2～3年のうちに歩行どころか寝返りさえも難しくなっていたり、関節を動かさなかった事により車椅子からの移乗も注意をしなければすぐに脱臼をしてしまうなど・・・

そんな姿を見て“障がい者の筋トレ”の重要さを思い知りました。

障がい者だけでなくお年寄りも、最低限必要な筋肉を維持する為の筋トレは必要です。病院などの限られたリハビリでは、回数も時間も少なくとても足りません。又、的確な筋トレ方を教えてくれる医師やPT(理学療法士)に出会える事も難しかったりします。

“障がいがあるから”とか“お年寄りだから”と何もアドバイスをしてくれない医師やPTは私は信用できません。

本当に親身になって考えてくれる医療関係、東洋医学のプロを探してください。

私が、2年半前から個人的に筋トレ&リハビリをさせて頂いている19歳の男の子ですが、事故による後遺症で半身マヒとなり、介助無しでは日常生活にもかなり支障のある車椅子状態で出会いました。

まだまだ若いですし、筋力を付ける事で絶対に歩けるようになる！と信じて担当医の指示によるリハビリや私なりの筋トレを始めました。

本人の頑張りもあり、なんとか杖での歩行が可能まで回復し、成人式には歩いて参加する事を目標に現在も一緒に頑張っています。

障がいにも個人差があり、なかなか難しいですが、必ず必要な筋トレ方法があります。年齢と共に訪れる筋肉の衰えを少しでも回避するために、普段からご家族の御協力による筋トレ&リハビリを是非お願いしたいですね。

ストレッチ教室では、音楽を取り入れて約1時間みなさんと一緒に身体を動かしています。しかし、あくまでもこれは、身体を動かす事の楽しさを分かってく頂きたい。

そして、少しでも代謝の良い身体をつくる為のものです。

運動量としてはとても足りません。

食事のメニューを改善して頂いたり、筋肉を付ける事で代謝を良くするなど  
日常のご家族のみなさまの御協力が必要不可欠となります。

色々とお書かせて頂きましたが、健康管理の大切さを御理解いただけましたら幸いです。

『健康は1日にしてならず』

日常の積み重ねて少しずつ健康体をつくっていきけるよう頑張っていきましょう！

## 防災プロジェクトより

防災プロジェクトリーダー 原田 美奈子

去る5月31日東大阪市手をつなぐ親の会総会において、防災プロジェクトが承認されました。

第1回防災プロジェクト会議では、他府県の資料、東大阪市の資料などを参考にしながら色々な意見が出ました。

その中で、東大阪市の危機管理室の方にお話しをしてもらうことを決定しました。日時は下記の通りです。会員の皆様の参加をお待ちしております。

また、すでに皆さまのお手元に届いていると思いますが、「防災（地震災害）についてのアンケート」ご記入の上、提出して頂けますようよろしくお願い致します。

親の会として知的障がいの特性にそったものを考えていくなかで、個人、親の会としてできない事は、市へ要望していきます。

また、青山会との連携、協力も考えています。

不測の事態に備えて役立つようにと活動していきます。

記

日・時 平成24年8月3日（金）10時～12時  
会 場 第二東福 多目的ホール（3階）

### ☆防災プロジェクトメンバー☆

原田 美奈子（布施福祉作業所）

山本 房子（布施福祉作業所）

矢口 剛（東福六万寺）

坂本 ヒロ子（とうふく）

肥塚 道子（とうふく）

坂田 さち子（第二東福）