

第11回東京全国大会を終えて

大会長 能智 正博（東京大学大学院教育学研究科）

第11回大会は2022年6月25日（土）～26日（日）にオンラインで開催されました。準備委員会は、障害当事者、その家族を含め10名が集まり、2021年11月から会合を持ち始めたのですが、全国大会の準備に関わったことがある準備委員はほとんどおらず、手探りでの出発でした。その後、大会テーマを決め、プログラムを考え、細かな準備作業を行うなど、準備委員の方々には実にいろいろと苦勞をおかけしましたし、準備委員以外にもいろいろな方のご支援やご協力をいただきました。おかげ様で無事、大会を終えることができましたこと、心よりお礼申し上げます。



オンラインでの大会は2回目でしたが、今回は前回とは異なり、Zoomという会議アプリを使っての開催にしました。それは、私の方で学会大会は一方向ではない、お互いにとっての出会いの場であってほしいという思いがあり、その場での対話を何より大事にしたいと思っていたからです。ただその一方、Zoomに慣れていらいらしない方には、少々敷居が高くなったかもしれません。最終的には、事前登録が158名、事後アンケートにお答えいただいた方は56名で、例年より若干少なくなりました。その後、オンデマンドの配信のご希望がいろいろなところから届き、急遽8月の1カ月間YouTube配信を行いましたので、実際に視聴してくださった方はもう少し多いだろうと思います。

事後アンケートによりますと、参加された方の半分は医療・福祉関係者で、およそ4分の1が障害当事者ないしそのご家族だったようです。「役立った、参考になった」ものをお尋ねしたところ、教育講演「運動やスポーツを活用した活動機能低下予防」とシンポジウム「身体の麻痺への挑戦」という、最新の研究成果や実践をご紹介くださった2日目の発表に多くの票が集まっておりました。これは参加者の多くが医療・福祉関係者であったということも関係していると思われます。しかし、当事者の方の発表を含む「パフォーマンスと表現」、シンポジウム「私たちのパラリンピック」などにも多くの票が集まっていたので、多様なご関心にそれなりに応えられたのではないのでしょうか。

来年度は首都圏から大きく離れ、沖縄での大会となります。コロナ状況によって開催方法は違ってくるとは思いますが、いずれにしても、今回の反省を活かしつつ、さらにすばらしい全国大会が開催されることを心から期待したいと思います。



【次回全国大会のお知らせ】

開催日：2023年6月24日～25日

会場：沖縄県総合福祉センター 那覇市首里石嶺町4-373-1
沖縄都市モノレール（ゆいレール）石嶺駅下車徒歩9分

大会長：宇田 薫（医療法人おもと会 統括リハビリテーション部）



脳損傷者とスポーツ

「脳損傷者の運動と効果」

国立障害者リハビリテーションセンター 樋口 幸治

病院を退院した後、外来でも、健康診断等でも、体重計に乗れば、「適度な運動」が必要なかな～と様々な場面で「適度な運動」を勧められるのではないのでしょうか。

「適度な運動」には、運動の強さを考える必要があります。運動を開始すると呼吸循環機能等が、運動の強さに合わせようと一気に働きます。そして、数分かけて運動の強さに調節し一定運転を行います。運動後には、運動開始時に一気に働いた負債を解消しますが、強度が強いほど、負債や疲労感が大きくなります。そのため、「適度な運動」には、呼吸・循環機能にも余裕を持って運動が行える軽・中強度の運動がお勧めです5): 表1)。「健康づくりのための身体活動基準 2013」1) では、18歳～64歳の運動基準を3メッツ以上（息が弾み汗をかく程度）の運動強度で、週4メッツ・時（毎週60分）行う事を進めています。また、WHO身体活動・座位行動ガイドライン（日本語版）2) では、障害のある成人（18歳以上）で、健康効果を得るためには、1週間で、中強度の有酸素性身体活動を150～300分程度や高強度の有酸素性身体活動を75～150分程度、または両強度の組み合わせによる同等の量を行うべきであるとしています。

この「適度な運動」の効果は、高次脳機能障害を含む対象に、週150分以上の中強度の運動を3ヶ月行った結果、体重や体脂肪率、中性脂肪が改善しました3) : 図1)。

また、「適度な運動」では、気分転換やうつ状態の軽減、ストレスの軽減、運動時の心拍数の上昇がパニック発生時の模擬体験に役立つ可能性に繋がると考えられています4)。

その反面、運動やスポーツの実施が、時間や目的を忘れて没頭し、やり過ぎによる疲労増強、怪我に繋がる可能性も考えられます。

そのため、運動を始める前には、主治医や障害者の運動に精通した専門家への相談を通して、自分に合った「適度な運動」で、運動時の体調を勘案し、安全で、楽しい運動プログラムに取り組むことをお勧めします。

表1. 健康増進・運動プログラムについて

移動方法	体カレベル	有酸素運動				筋トレ		
		強度	時間	頻度	主観的尺度	強度	頻度	
車いす	運動制限あり	プラス10拍/分	30分以上/日	150分以上/週	3～5回	ややきつい	最大筋力の50%程度	週1回以上
	低い	ルンルンペース				楽である		
	普通	ニコニコペース				ややきつい		
立位	運動制限あり	プラス10拍/分	30分以上/日	150分以上/週	3～5回	ややきつい	最大筋力の50%程度	週1回以上
	低い	ルンルンペース				楽である		
	普通	ニコニコペース				ややきつい		

リハビリテーションマニュアル38.障害のある人々の中高齢期における健康増進マニュアル.P24-33.2021年12月20日. 国立障害者リハビリテーションセンター

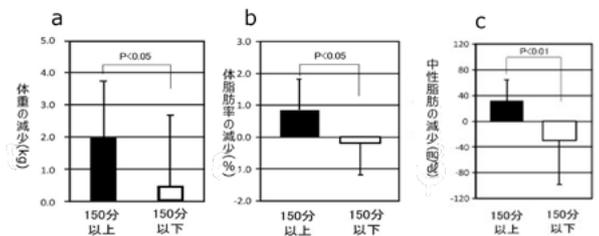


図1. 週あたり運動時間と身体組成・血清脂質の改善

*身体組成 (n=44), 血清脂質 (n=37)

J. Musculoskeletal Medicine: 28(1): 82-88, 2017

Q1. 高次脳機能障害の運動プログラムに於いて、特に工夫している点を教えてください。

運動プログラムには、3つの工夫を取り入れています。

- ① 運動の強さ、頻度、1回の時間について、原疾患を考慮して設定し、安全に行えるように身体機能に配慮しながら、楽しめる種目をプログラムに取り入れる工夫をしています。
- ② 運動プログラムを楽しむためには、見て動く、聞いて動く、感じて動くなど、理解しやすい方法を使って、運動を行う工夫をしています。
- ③ 運動が楽しくなると、目的や時間を忘れやすくなるので、忘れないように、可視化しています。

Q2. 国リハの運動プログラム終了後、参加者を地域へ繋げていく事にどのようなアプローチをされているか教えてください。また、地域で実践できる方法などありますか。

3つのアプローチを心がけています。

- ① 参加者の公共のスポーツ施設や団体等の地域資源を調べ伝える。
- ② 近隣の施設で使っているトレーニング機器と同じような一般的な機器を使い、慣れることで、できる気持ちを引き上げます。
- ③ 地域施設の体験や見学を促し、不安や困ったことがある場合は、外来や電話連絡等で助言を行なっています。

できたこと、できなかったこと、楽しんだこと、楽しめなかったこと、使える施設、使えなかった施設など、情報を身近な人や主治医、リハの先生に伝えてください。

Q3. 脳損傷の方が施設を利用する場合、施設内外の移動支援についての課題や解決についての考えをお聞きかせください。

障害特性に基づいた生活や運動の知識、実践経験がある運動の専門家は、少ないのが現状です。そのため運動施設までの移動や施設内での移動支援やトレーニング支援が制限され、満足できないプログラムにつながり、運動が嫌いになることが考えられます。障害の専門知識と実践を習得した専門家の育成が必要不可欠です。しかし、専門家の活動だけでは、活動的な生活への変化は導けません。そこには、施策としての運動活動のための支援が必要ではないでしょうか。

【参考文献】

- 1) 健康づくりのための身体活動基準 | 健康長寿ネット (tyojyu.or.jp) : 2022年10月3日現在
- 2) WHO 身体活動・座位行動ガイドライン (日本語版) : 9789240014886-jpn.pdf (who.int) : 2022年10月3日現在
- 3) 樋口幸治他: 障害者の健康づくりプログラムの構築と普及のための地域連携型モデル事業の試行について—健康づくりプログラム(運動版)の試案—J.Musculoskeletal Medicine:28(1):82-88,2017
- 4) ジョンJレイティ with エリック・ヘイガーマン著、野中香方子訳: 脳を鍛えるには運動しかない。最新科学でわかった脳細胞の増やし方。2012(平成24)年3月25日第13刷発行。NHK出版。P116-142.P114-178。東京
- 5) 深津玲子編: リハビリテーションマニュアル38. 障害のある人々の中高齢期における健康増進マニュアル。2021年12月20日。国立障害者リハビリテーションセンター。P24-33。埼玉

「水泳とリハビリを始めてから」

黒澤 武史

私は42年前まだ小学生の時脳梗塞になり、右半身麻痺および言語障害“失語症”になりました。

病院のドクターからは「全身運動のため水泳を始めなさい!」と勧められ、週に2回水泳教室へ通う様になりました。私は当時金づちで正直嫌でたまりませんでした。また歩行運動では水の中は重力がかかり非常に重たく、クロールでも右手足が利かないため曲ってしまうのでは?と次から次へと想像が広がりがなかなか上達できませんでした。しかし水泳の先生の指導も徐々に身につき、息継ぎをマスターした頃からグングンと進む様になり、距離も速さも広がってきました。そして学生時代は障害者部門で都大会や全国大会でも選ばれ、期待にこたえ金メダルを確保する程になり、パラリンピックでも夢ではないと思いましたが、あと一歩で叶えられませんでした。

水泳は全身運動で利かない手足も水中は軽いため、スムーズにリハビリに持ってこいだと20代の時は思いました。しかし日常生活(家事や育児等)で時間のゆとりが取れなくなり段々と水泳も遠ざかってしまいました。その付けが回ったのか、40代になると以前より体が重たくスピードも遅くなり、すぐに疲れ気味になって持続できなくなりました。体重はさほど変わっていないのに腰椎椎間板ヘルニアもあり、あちこちしびれなどが出してしまう様になりました。『このまま進行するといずれは歩く事さえも出来なくなる!』と私は危機感がよぎり真剣に考える様になりました。そして50歳を機に水泳を再開し、速さや距離もセーブしゆっくりと自分のペースで泳ぐ様に変えました。そのお陰なのか、スタミナも蓄えつつ、1200mでも手足もスムーズに軽くリラックスできる様にまで回復しました。これからも持続心を絶えず持ち続け、健康維持で取り組みたいと思います。みなさんもどんなスポーツでも構いませんので、一歩勇気を出してチャレンジしてください。

「スポーツを楽しむ」

宮田 敏男



今夏あるテレビ番組で、障害のある娘さんに母親が言った「障害は不便だが、不幸ではない」という言葉と、リハビリをしていく中で私が感じた「耕す」ということからスポーツにつながるお話をします。

発症前は、白杖を使っている人、車椅子を押してもらっている人を見ると可哀想と思っていました。「見えない」「自分で動けない」を「不幸」と捉えていたわけです。ですから、車椅子生活を始めた当初、自分の姿を見て「可哀想」と思われたくなくて外出を望まず留守番をしていました。

しかし、様々な人と出会い笑顔が増えてくると不安も少なくなり、できることが多くなるにつれ、数か月後、数年後が楽しみになり、不思議なことに、外出で車椅子に乗った自分を見られても平気になりました。風の心地よさ、陽光の温かさ等味わい、人と触れ合うことで「不便」を越え、「幸せ」「楽しい」と心から言えるようになりました。

あるOTが「あなたのリハビリは、アスリートのように汗をかいて筋肉を太くするのではなく、以前できていた生活に必要な技能を取り戻すのです」と言われ、その時、硬く踏み固められた土を「耕す」ことで根をはり、芽を出す植物を連想し、「鍛える」ではなく「技能を発掘しやすくする」のがリハビリと思えるようになりました。

そして、今ある技能を発揮したくなり、ポッチャと転がし卓球を始めました。ポッチャは利き手を球に向けて振ればプレイでき、手が振れなければ、補助器具を使って玉を転がします。転がし卓球は、中央のネットを外し、転がして打ち合います。通常は、強いスマッシュで得点を狙いますが、それでは弱点をつくことになり、「今ある技能」を発揮することにはなりません。私は、フォアに球を返し、強く速い球がかえって来るようにし、それを返し、ラリーが長く続くことを楽しむスタイルにしました。今では、毎週のスポーツが楽しみになっています。

シリーズ ピアサポート②

「メタバース空間で未来型ピアサポート!？」

NPO法人学びあい 副理事長 葉山靖明

●下町キッチン

2022年9月16日、福岡市内の医療系専門学校にて「下町キッチン」というピアサポートが行われました。これはメタバース空間に障がい当事者が入り、OneHand(=片手)料理のコツ&生きるコツを、まず①教室の学生に、次に②メタバース空間に入った他県のアバター(障がい当事者)に、更に③病院等のセラピストや患者に届ける目的の企画でした。インターネットを使った全国配信の実装研究です。障がい当事者講師の伊藤さんは創作&工夫料理が得意で、病院や施設などで同じ障害を持つものや、作業療法士などの医療職に対しても頻繁に料理の“講義”を行っています。今回も、特別な剣山付きのまな板を使い、ニンジンや玉ねぎをOneHandで簡単にカットする目から鱗の技の数々を伝えてくれました。写真には、手前にアバター、左には伊藤さん、右には筆者が写っており、このようなメタバース空間での二人のカタマヒ者によるピアサポートの実践講義でした。



伊藤さんの感想です。「今までこの料理教室を数多くやってきました。参加された方が見て、体験して、やる気スイッチオン!出来ないと思っていたことが、ちょっとした発想で出来る様になるんですね。メタバース空間は初のことで、県外の方が参加出来ることは大変嬉しいことです。アバターもリアルに見学している様に感じましたね!」

●講義するピアサポート

これが、私たちNPOのピアサポート活動かつ、研究の一例です。伊藤さんはNPO法人学びあいの理事の一人です。2016年に発足した私たちの法人の目的は「私たちの障がい体験を、社会に活かす!」であり、活動の3本柱は、(1)【体験を活かした講義】リハビリ体験や障がい体験による講義、講演、(2)【研修イベント企画】片手の料理教室、地域リハイイベントを協働企画、(3)【協働で研究する】リハビリテーション・医療・福祉に関する協働研究です。

本社を大分県日田市、講義事務局を福岡県宗像市に置き、メンバーは広島県、奈良県、千葉県、東京都等と広範囲にいます。メンバーの内訳は、カタマヒなどの障がい当事者13名、作業療法士6名合計20名です。講師はその内の約8名で、年間30講義程度の実績があります。

●コロナ禍に成長

コロナ禍に入った2020年度においては気持ちも活動回数も落ち込みましたが、2021年度はビデオ会議システムZOOMに契約し、ZOOM個別研修を行い、講義をリモート形式にて復活させ、活動エリアを拡大していきました。更に月一の懇親会や忘年会もZOOMで行い、コロナ禍による孤独防止に努めています。

- あなたの体験を社会に生かしてみませんか?
- 講師&協働講義育成講座も行います!
- OT、PT、ST養成校で講義する講師スキルを身につけませんか?
- 必要なものは、①障がい体験、②パソコン、③ペアになり手伝ってくれる方!

お問い合わせは→ <https://manabiai.org/> ※実装研究の詳細については→ <https://manabiai.org/research>

編集後記

今回は「脳損傷者とスポーツ」と題して、脳損傷者がどのようにスポーツや運動に取り組んでいるのか、そこから何を感じているのか記事を寄せて頂きました。国立障害者リハビリテーションセンター・樋口さんの参考文献「脳を鍛えるには運動しかない!」によると、運動にはストレスの緩和、気分を明るくする、意欲を高める他、多くの効果があるとか・・・。猛暑も落ち着いた今、散歩やストレッチなど、無理のないところから身体を動かしてみるのも良いかもしれません。

- 山田 幸恵 -