

# 堺脳損傷協会ニュースレター

だいぶん涼しくなり、過ごしやすくなりました。

でも本当に過ごしやすいのでしょうか。

10月は温度の急な変化、気圧も変化など色々変化が大きいので、体はアレアレと悲鳴をあげているんだそうです。

そう言えば、咳が止まらん、頭が痛い、体が痒いなど体調がイマイチという人が多いのではないのでしょうか。

ま、寒くなるまで今しばらく辛抱しましょう。

## 2024年10月号ニュースレター目次

- 家族リハ報告
- リレーエッセイ：親亡き後 その⑤⑥
- 高次脳豆知識：脳を快適に運転する栄養素について
- Dr.Nのつぶやき：第19回堺脳損傷協会の研修会に向けて
- 成年後見制度に関するアンケート調査報告書から
- かずちゃんの気まぐれ日記 **15**
- 高次脳かるた：「ま」行
- 今後の予定 家族リハビリ会 研修会



ニュースレターの掲載記事の変更のお知らせ

2024年2月からニュースレターをホームページに開示するに伴いまして、例会の交流会や家族リハで話し合ってることの記事は個人情報が含まれていますので、掲載を取りやめることにしました。ご了承ください。



## 家族リハ 報告

当事者の活動

### 9月 ドンジャラ



「どんじゃら」に再挑戦。

8月にドンジャラを教えてもらったので、9月再挑戦。

でもなかなか難しそうで、独り立ちしてゲームに参加するまではなかなかのようです。

でも麻雀の経験のある方は強かったようです。

### 10月 カラオケ



カラオケで歌われた曲です。

何曲ご存知ですか？

粉雪 栄光への架け橋

天城越え 北酒場 カルアミルク

杏奈 街の風景 フレンズ

赤いスイートピー 私の城下町

時の流れに身を任せ

夢見る少女じゃいられない

ギザギザハートの子守唄

オレンジ

黒いマントと真っ赤なリンゴ

いつも寝てばかりのNさんが、マイクを取って歌ったことにみんなびっくりしました。



家族リハ交流会が、隣の部屋で開催されました。

印象に残った発言：専門家にどこが悪いのか、何ができそうなのかを見極めてほしい。

## 【リレーエッセイ】

### 親亡き後 その⑤



K. S

2021年に「親亡き後…。その④」まで、エッセイで書かせて頂きました。あれから3年、早いもので一人暮らしも7年になりました。

長男は、一人暮らしを始めて間もなく、私に黙ってメダカを飼い始めました。最初は「自分が人に世話をしてもらっているのに、ペットなんて！」と少し腹を立てていましたが、ある日用事でマンションに行った時、少しの間一人で椅子に座って、ボーッとメダカを見ていると、一人で生活する中で、生きて動くものが居るのは安らぐ事なのかも。と思い、「一人暮らし頑張れヨー」と、心の中で言ったのが、ついこのあいだのようです。

相変わらず、小さなドタバタはありますが、大きなトラブルは無く、順調に行けていると思っています。が、やはり健常者の一人暮らしではないので「自分では出来ない」「どうしたらいいのか分からない」事は、私がすることになります。

例えば、「マンションの洗面台に固い物を落として洗面台にヒビが入った。給湯器が壊れてお湯が出ない。トイレのタオル掛けが外れた。」などの対処ができないので、私が管理会社に連絡をして、交換や修理の立ち合いをします。

段ボールや壊れた傘、履かなくなった靴など処分の分からない物は、実家に持って帰ってくるので、うちで処分します。

コロナに罹った時には、ヘルパーさんも入ることができなかったので、毎日食事をマンションに持って行き、ドアの外に置き、電話して「食事を取って、ゴミ出しできてない分のゴミを出すよう」に言い、廊下の離れたところで、食事を受け取ったことを確認したら、出されたゴミを持って帰っていました。

そして頻繁にくるライン…「トイレトペーパーが無い」「歯みがき粉がなくなりそう」「明日の分のマスクが無い」「メモ帳が後少ししかない」「シャンプーが無い」あまりにも回数が多く、わざわざ1個のために買い物に行って、マンションに持って行くというのが負担になるので、「帰り道で買うとか、近くのお店で買って！」というのですが、どう買えばいいか分からない、どこに置いてあるか分からない、と。買った試しがありませんでした。

なので最近、スマホで写真を撮って、店員さんに「これください」と言って買うように教え、チャレンジしたようですが、なぜか柔軟剤をたくさん買っていたようです。これは失敗しながらでも、自分で出来るようになって欲しいと思っています。

こんな感じで、2週間に一度、週末に実家に帰る生活でも、途中で何かと関わることも多く、付

かず離れずの生活を送っています。

あれこれ用事を言われると、イラッとする時もありますが、あまり離れてしまうのもかわいそうな気がしていて、今くらいがちょうどいいかもと思いながらの毎日です。

## 親亡き後 その⑥

「その⑤」で買ったように、あまり離れてしまわないようにと思って、私がしていることで、私がいなくなったら困るだろうと思う事（とりあえず思いついた事）を買ってみました。

- ・食品や日用品などの生活費をおろす、
- ・作業所やヘルパーさん達とのやりとり。
- ・保佐人として提出する書類作成
- ・弁護士さん（もう一人の保佐人）への報酬支払い。
- ・冷蔵庫や冷凍庫の補充：普段ヘルパーさんが買い物をしてきているのですが、時々、直売所の新鮮な野菜や使いやすそうな冷凍の肉や魚を持って行きます。
- ・健康診断の予約、付添
- ・マンション・マンション保険の更新手続き
- ・衣替え
- ・衣類や大きいものの買い物
- ・急な体調不良時の対応



以上のようなことは誰かが代わりにしてくれるだろうと思いますが、作業が午前中だけの日に、終わる頃に迎えに行き、自分では行けない店に行き、一緒にお昼ご飯を食べたり、たまには電車に乗って難波に行き、長男の好きなステッカー屋さんや靴屋、私の好きなガチャの店を梯子したりしていますが、自分の力で目的地に行けるとは思えないので、楽しいことが減ってしまうな、大丈夫かなと心配になります。

お正月やGW、お盆。今は実家で何日も過ごし、同じく実家に帰ってきた弟夫婦や甥っ子、妹と久しぶりに会って話をする。これも実家が無くなってしまったら、年末年始、一人でどうやって過ごすのかと考えると切ない気持ちになります。

心配事は絶えませんが、せつかく助かった命、やりたい事、行きたい所をどんどん見つけて、少しでも単しい人生を送って欲しいと願っています。

## 【高次脳豆知識】

### 脳を快適に運転する栄養素について

看護師 江川国子

<脳の仕組みを運転に例えると>

| 車の運転         | 脳の栄養素   |
|--------------|---|
| ガソリン         | <u>炭水化物</u> =ブドウ糖：ご飯、パン、ぶどう、杏子、バナナ、いも類、ごぼう、はちみつ、ラムネ、うどん（麺類）   |
| スパークプラグ・潤滑剤  | <u>ビタミン・ミネラル</u> =野菜・果物・魚・全粒製品・豆類   |
| アクセル         | <u>脳を「興奮させる伝達物質」</u><br>ノルアドレナリン、ドーパミン→チロシン(アミノ酸)<br>チーズ、納豆、豆腐など大豆製品、バナナ、ナッツ類<br>セロトニン→トリプトファン(アミノ酸)<br>大豆・牛乳・豚ロース・マグロ・カツオ・バナナ・ハチミツ<br>※セロトニン増には日光浴も効果的<br>タンパク質：不足すると集中力とやる気が低下に |
| ブレーキ         | <u>脳を「抑制する伝達物質」</u> ：精神を安定させるはたらき<br>GABA→ $\gamma$ -アミノ酪酸：奈良漬やキムチなどの発酵食品や、<br>トマトやかぼちゃなどの緑黄色野菜<br>※ビタミン B6：GABA の体内での合成サポート<br>にんにく、ピスタチオ、まぐろ、牛レバー、かつお、豚ひれ                       |
| ペダル(接続部、摺動部) | <u>オメガ3脂肪酸</u> ：→神経細胞の膜をやわらかくする。膜が固くなると伝達物質のキャッチが難しくなる。オメガ3脂肪酸のEPAやDHAは、脂肪が多い魚（たとえば、サケ、マグロ、マス）や甲殻類（たとえば、カニ、ムール貝、カキ）のような海産物に含まれています。   |

上記のどれ一つが欠けても、脳のエネルギー不足や脳の興奮不足、あるいは脳の過剰な興奮が起こってしまいます。脳のエネルギー不足や脳の興奮不足からは、気分の落ち込み、かなしみ、やる気がでない、疲労感などの症状があらわれます。逆に、脳が過剰に興奮すると、不安、イライラ、不眠になるのです。

## 【Dr. N のつぶやき】

### 第19回堺脳損傷協会の研修会に向けて



平成11年（1999年）3月15日、当時参議院議員であった西川きよし氏が145回国会参議院国民福祉委員会において、高次脳機能障害についての質問をする。

高次脳機能障害の説明、ある高次脳機能障害の母親の窮状を訴える手紙から、障害と認められないこと、利用できる施設は精神病院くらいしかないこと、同情はされても相談に応じてくれる場所がないこと、社会復帰と職業訓練などについて質問した。

これらに対し、国務大臣や担当課長などが答弁をした。中でも就労支援は、すでに検討が始まっているとして、当時労働省の担当課長であった村木厚子氏が答弁している。脳血管障害者を例に挙げて、失語症や高次脳機能障害になる人への職場復帰の方策について検討を進めると丁寧に応えた。村木厚子氏と言えば、大阪地検の無知な冤罪事件、さらに証拠改竄という暴挙により、長く拘置所に収監され、最後に冤罪を裁判で晴らしたことをご存知の方は多いだろうが、高次脳機能障害の行政施策の始まりが西川きよし氏や村木厚子氏の質疑を通じた決意表明であったことは意外に知られていない。

来年3月17日月曜日の夕刻、堺市の東文化会館大ホールにおいて、村木厚子氏をお呼びして、福祉施策と高次脳機能障害と言った内容の講演をいただく予定をしている。

高次脳機能障害を障害福祉という大きな幅広い観点からお話をいただく予定です。

大勢のご参集をお願いする次第です。

## 令和7年の研修会の開催が決まりました。

日時：令和7年3月17日（月）18時開演

場所：堺市東文化会館大ホール

講師 全国社会福祉協議会会長 元厚生労働省事務次官

村木厚子氏



## □ 成年後見制度に関するアンケート調査報告書から

NPO 法人 ほっと

アンケート調査の対象

堺市内の福祉施設などを利用されている障害のある方の家族。

配布数 1200、回収数 445

### まとめ

アンケートから導き出された成年後見制度が広がらない障壁として次の4点が開けられている。

#### 1. 裁判所が決定した後見人への信頼について

障害特性や言葉で表現できない障害者の意思(選択と決定)を大切にしてくれる人が後見人として活動してほしいと願っている。後見人は財産管理(本人の収入と支出の管理)を担っており、お金の使い方についても本人の選択と決定を尊重してほしいと願っている。

後見人の信頼度を高めていくためには、後見人の判断に対して本人だけでなく、家族や多様な職種の支援者の意見交換ができたり、後見人の監督機能の充実と強化が必要と考える。

#### 2. 後見報酬について

障害基礎年金が主たる収入であるにも関わらず、資産に応じてではあるが、年間約 20 万円の後見報酬の支払いが必要となる。本人の収入だけでは暮らし続けることができるのかという不安がある上に、後見報酬の負担が困難だと捉えられている。利用しやすい後見制度とするためには後見報酬を誰が負担するのが望ましいか。権利保障として制度活用をすすめるためには被後見人の利用負担という考えだけでなく、公的負担の拡充をするべきと考える。

#### 3. 裁判所が選任した後見人を容易に変えることができないことや後見人の活用を取り下げられない点である。後見人の変更については、異議申し立ての方法はある。しかし、実現は容易ではない。基本的には後見人と被後見人との信頼関係をどう構築するかが重要である。またそのサポートを家族や多様な支援者が行うことが不可欠である。

#### 4. 後見人申立の手続きが複雑で時間がかかること。使いやすい制度としていくためには相談の窓口や学習する機会を増やしていきたい。

### 成年後見制度見直しの方向

法制審議会の民法改正諮問では、以下のようなことが話題になった。(R6. 2. 15)

- ・適切な時期に必要な範囲・期間で利用できるようにする(必要性・補充性)
- ・終身ではなく有期(更新)の制度にして見直しの機会を付与
- ・身上保護や意思決定支援の変化に応じて後見人等が円滑に交代できるようにする。
- ・同意要件や代理権の範囲を見直す。
- ・成年後見人らの報酬の算定方法を明確化する

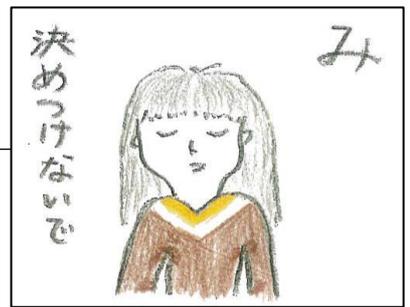
# ま行カルタ

# K.F

ま  
間違いに  
気づいたことは  
良かったよ



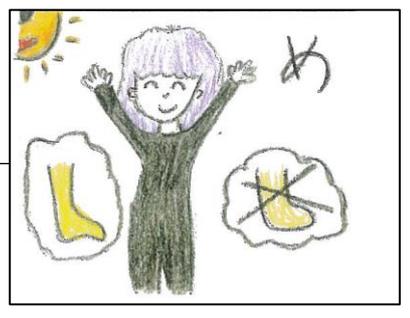
み  
見た目では  
決めつけない  
で



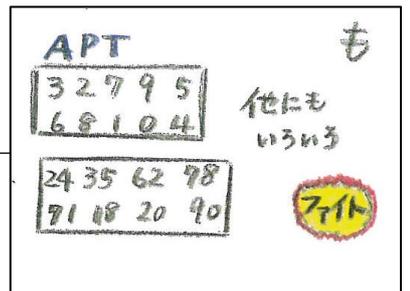
む  
無視すると  
パワハラ行為  
許せない



め  
目が覚めて  
浮腫引いている  
嬉しいな



も  
黙々と  
ばあどのリハ  
頑張るよ



## 【かずちゃんの気まぐれ日記】 15

「皆さんの秋はどんな秋」

K.F 女性

こんにちは。皆さんお元気でお過ごしでしょうか。秋は食欲、読書、芸術、旅行、スポーツ等過ごしやすい季節ですね。皆さんは何が一番好きでしょうか。私は欲張りで全部と答えたいです。しかし、身体が受付けてくれるのは、季節に関係なく痛み止めと多くの理解者です（一部の皆さんもそうかな?）。色々な意味で季節関係なく、辛い時期ですね。それでも応援して下さる支援者や仲間がいてくれる。そんな仲間のお声かけで、私はすごく救われています。こういう事が私にとってのご馳走かも知れませんね。S先生、N先生、I先生、W先生、Kさん、Nさん、Sさん、Tさん、Yさん、私は今、この様な状態です。一日も早く安心して安定した環境で過ごせる様になりたいです。これからも色々な困難な壁が待ち受けていると思います。私はこれからも現状維持の為に努力は惜しまず前向きにいきます。まだ諦めていません。先生方や皆さんのご活躍も風の便りで、伺っております。

どうかお身体御自愛されながら、益々ご活躍される事を願っております。



### 訃報

小川さんの奥さんが急逝されたという知らせが入りました。

当院のグループリハビリにも長く参加され、同時に堺脳損傷協会の例会や研修会にも参加いただき、適切な意見を述べておられました。

奈良に引っ越しされてからは、ニューズレターのイラストをしていただいております。

特に持病もなかったそうです。

ご冥福をお祈りします。

## 【今後の予定】

### 家族リハ・交流会

13:30開始 なやクリニックにて 同時開催です

#### 家族リハ

11月2日（第1土曜日） ゲーム：UNO

12月7日（第1土曜日） カレンダー作成



#### 交流会

交流会は、仲間うちの話し合いの場として、①介助している側の苦勞話しができ、グチを出せる場、ストレスの発散の場、②互いの経験から学び合う場、情報を得る場、③当事者を見守り、家族ぐるみの関係をつくる場と考えています。皆さまのご参加をお待ちしています。

### ※ 大阪高次脳機能障がいリハビリテーション講習会

日時：令和6年11月23日（土祝）13:30～16:00

場所：堺市立健康福祉プラザ3階大研修室

### ※ 令和7年の研修会の開催が決まりました。

日時：令和7年3月17日（月）18時開演

場所：堺市東文化会館大ホール

講師 全国社会福祉協議会会長 元厚生労働省事務次官

村木厚子氏

活動のお知らせは、ホームページに掲載いたしますので、ご覧ください。

ホームページ：<http://www.nayaclinic.com/bias>

電話でのお問い合わせは、開催予定日の数日前にお願いします。

072-236-4176（なやクリニック受付）

