



堺脳損傷協会ニュースレター

だいぶ冬らしい季節になりました。

寒い日もありますが、我々が子供の頃はもっと寒かったと思います。

道には水たまりがあり、冬の朝登校時には氷が張っていました。

畳の上の陽だまりに弟と小さくなつて温まつていきました。

掃除をしていた母親が、もうちょっとしたら火鉢に火入れたげると言つてくれました。

夜には弟と一緒に湯たんぽを入れてもらいました。

二人で一つなので、弟はよくお兄ちゃんは僕にへたしかくれへんと母に訴えていました。

今では、床暖、エアコン、電気やガスストーブとずいぶん便利になったものです。

2025年12月号ニュースレター目次

- 家族リハ報告
- リレーエッセイ：共に歩む
- 高次脳豆知識：靴選び
- Dr.N のつぶやき：高次脳機能障害のリハビリ
- 資料：成年後見人制度
- 投稿：誰が判断する？
- かずちゃんの気まぐれ日記：あなたと私
- 今後の予定　　家族リハビリ会　研修会

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>

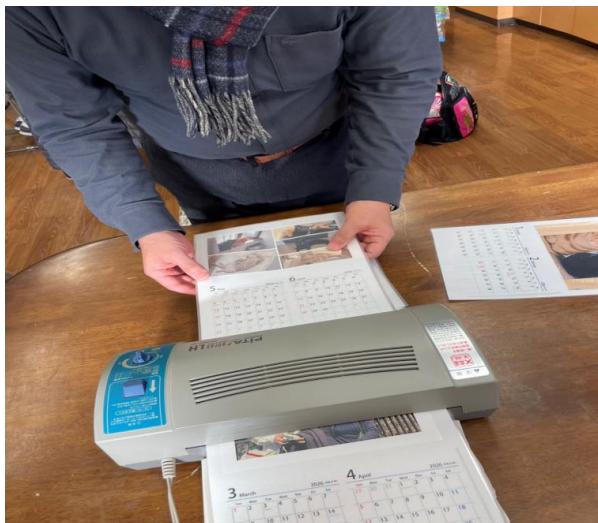
電話でのお問い合わせは、開催予定日の数日前にお願いします。

072-236-4176 (なやクリニック受付)

堺脳損傷協会のメールアドレスは yasko@nayaclinic.com



【 家族リハ 報告 】



11月 12月の当事者の活動

11月はMさんの脳損傷になってからの、経過を発表されました。それを聞いた当事者さん達がどう感じられたかは、残念ながら聞けませんでした。今彼がピアカウンセラーとして、当事者に寄り添った支援で頑張っておられるのを応援したいです。

12月は恒例になっています来年のカレンダー作りです。好きなキャラクター、推しの芸人、旅行先の写真、・・・・などで、オシリーワンのカレンダーです。そのカレンダーに楽しいイベントがメモされていくといいですね。

11月 12月の交流会

- ・自営業をしていたが、脳卒中になり仕事ができなくなった。残務整理などどうしたらいいか困っている。

- ・脳血管障害で当初嚥下障害があり、胃瘻を利用したが、幸いにも胃瘻から抜け出すことができた。

- ・2人暮らしで、介護者がインフルエンザにかかり、全身の筋肉痛で寝込んでしまった。当事者はインフルエンザの予備軍とのことで、作業所もショートステイも利用できず困ってしまった。こんな時緊急相談を受けてくれ、利用できる制度が欲しい。

- ・用事があると出かけやすいが、映画を見るなどの楽しみで出かけるのは、気が引けてしまう。

- ・親亡き後のことを考え、成年後見制度や社会福祉協議会、法人後見、信託銀行など、いろんなところに行って、情報をを集めている。

【リレーエッセイ】

共に歩む

T. T

夫は57歳と60歳の時に脳梗塞になり、2度目の発症後、当事者（高次脳機能障害と失語症）になりました。

1度目は職場で倒れ救急搬送、右脳梗塞でカテーテル手術を受けました。コロナ禍の中面会ができず、不安な時を過ごしましたが、3ヶ月の入院リハビリ後、幸にしてほとんど後遺症も残らず、仕事も日常生活も発症前と変わらずできるようになりました。元気なうちに好きなことがしたいと60歳で定年退職、のんびりと過ごしていたところ、退職後から8ヶ月後の4月に、2度目の脳梗塞になりました。

今度は左の脳梗塞でした。発症時体は動かせましたが（2階から階段を降り、自分で歩いて救急車に乗りました。）言葉がというか声が全く出ない状態でした。急性期病院に入院中のリハビリでやっと声が出るようになりました、ほんの少し単語が話せるようになりました。1ヶ月後、長女がOT（作業療法士）として勤務している大阪市内の病院に転院し、4ヶ月間作業療法と言語療法に取り組みました。

退院が近づいた頃、自宅での夫の過ごし方をどのようにしたら良いのか、悩み迷い考えました。自宅では夫と私、二人での生活です。退院後も入院中と同じようなリハビリを受けて欲しいという思いは強くありましたが、娘二人や病院のMSW（メディカルソーシャルワーカー）さんの助言もあり、夫のリハビリと私の時間の確保のバランスを考え、介護保険の通所リハビリテーション（デイケア）に週3回通うことを選びました。幸いST（言語聴覚士）さんがいる老人保健施設が近くにあり、1回40分の個別リハビリを3ヶ月間受けることができました。

個別リハビリがあることが、夫がデイケアに通うモチベーションになり、週3回決まった時間に外出することで生活のリズムが整い、私はその間に用事を済ませることが出来、悩んだ末にデイケアを選択したことは結果的にとても良かったと思っています。

しかし、3ヶ月を過ぎると制度上個別リハビリの時間がなくなり、夫にとってはデイケアに通うモチベーションが下がり、時期的にもそろそろデイケアからデイサービスへの移行を考えることになりました。リハビリのためと説明して通っていたデイケアと違い、デイサービスに通う動機づけをどのようにしたら良いかと、また悩みました。ちょうどその頃、身体障害者手帳を書いていただくために、なやクリニックを受診し、その際にドクターから「リハビリも受けますか？まだまだ良く

なっていく時期ですし・・・」とのお話があり、今年の3月末から週一回のグループリハに通うことになりました。何度かの付き添いの後、今では一人で電車とバスを乗り継ぎ、片道約1時間かけて通っています。

7ヶ月通った介護保険のデイケアは3月末で終了し、5月からデイサービスへも週2回通っています。家族以外の人と接すること、朝決まった時間に起きて外出することは大事なことだからと話し、2ヶ所の体験を経て、夫が自分で選んだ施設で、他の利用者さん達と麻雀や将棋をしているようです。月に1回、1泊2日のショートステイも利用しています。デイサービスもショートステイもまわりは高齢の方が多いですが、嫌がらず行ってくれています。

退院後、夫の行動の予測ができずに、そばを離れられず、我が家を空けなければならない時には、娘達に助けてもらうという時期が長く続きましたが、今では留守番や1人での外出（どこでもOKというわけではありませんが）もできるようになり、私も自由に動ける時間が増えました。錯語（頭で考えている事とは違う言葉が出る）があり、言いたいことがなかなかわからないこともあります、日常会話はずいぶんとスムーズになり、高次脳や失語のことを忘れるような瞬間もあります。

「自分の時間を持ちたいと思うことは贅沢なのではないか」と考えていたところ、家族会で“自分を大事にすること” “上手に距離を取ること”的大切さを教えていただき、心が軽くなりました。家族会では沈みがちな私の心がふわっと軽くなるような素敵な言葉を聞くことができます。最初は一人で参加していた家族会・交流会ですが、今は夫も一緒です。

現在放送中の朝ドラのオープニング曲に毎朝癒されています。「いろんな難儀なことがあるけれど一緒に歩いていきましょう」というような内容の歌詞で「君とふたり歩くだけ」というフレーズがとても好きです。

夫の行動で「はあー」という気持ちになることもあります、当事者とその家族としてはまだまだ新米の私達、公的な制度を利用し、娘達の力を借りながら、ふたりでゆっくりと歩んでいきたいと思います。



【高次脳豆知識】

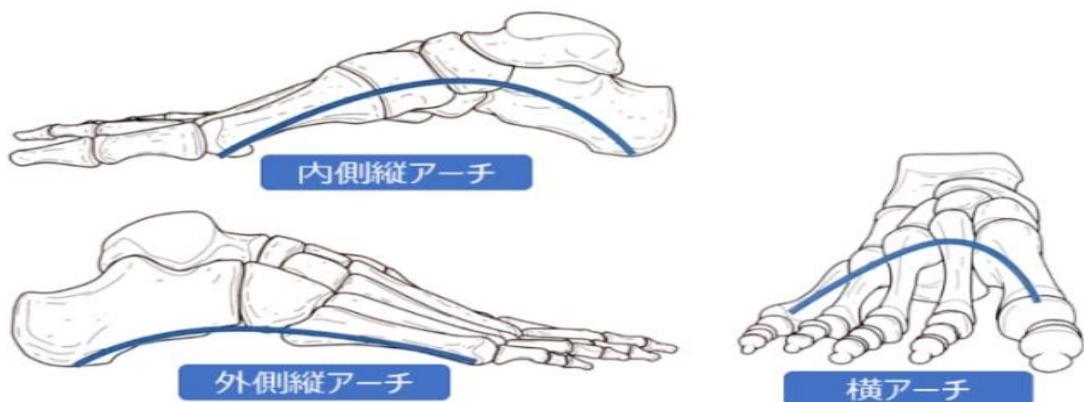
靴は自分の足にあっていますか

作業療法士 藤埜 美由紀

堺のだんじりは10月が本番です。わが子と共に地車の後ろを一緒に走る私は、年々限界を感じています。走るときは軽くて履きなれた靴にしていましたが、去年の私は走っていると足首や足の甲に痛みが出始め、歩くだけでも痛みがありました。そんな時に靴など足を専門に見てくれる病院があることを教えてもらい、そこで紹介してもらった靴を履くようになってから、痛みなく過ごせるようになっています。改めて靴選びは大事だなと感じました。

そもそも足底部分にはアーチといわれるものが3つあり、足は地面からの衝撃を和らげるクッションの効果、歩いたり、走ったりする際の推進力を生むバネのような働きがあります。

- ・代表的なものは親指の付け根から踵にかけて伸びる内側縦アーチ（土踏まずといわれる部分）
- ・小指側に沿って走る外側縦アーチ
- ・足指の付け根を横断する横アーチ



※ アーチが崩れたり、異常があるとどうなるか

衝撃吸収力の低下 → 足が疲れやすくなる

足の変形 → 扁平足、開張足、外反母趾、ハンマートウなど

足裏のトラブル → タコ、魚の目、足底腱膜炎など

歩行機能の低下 → 歩幅が小さくなり、つまずきやすくなる

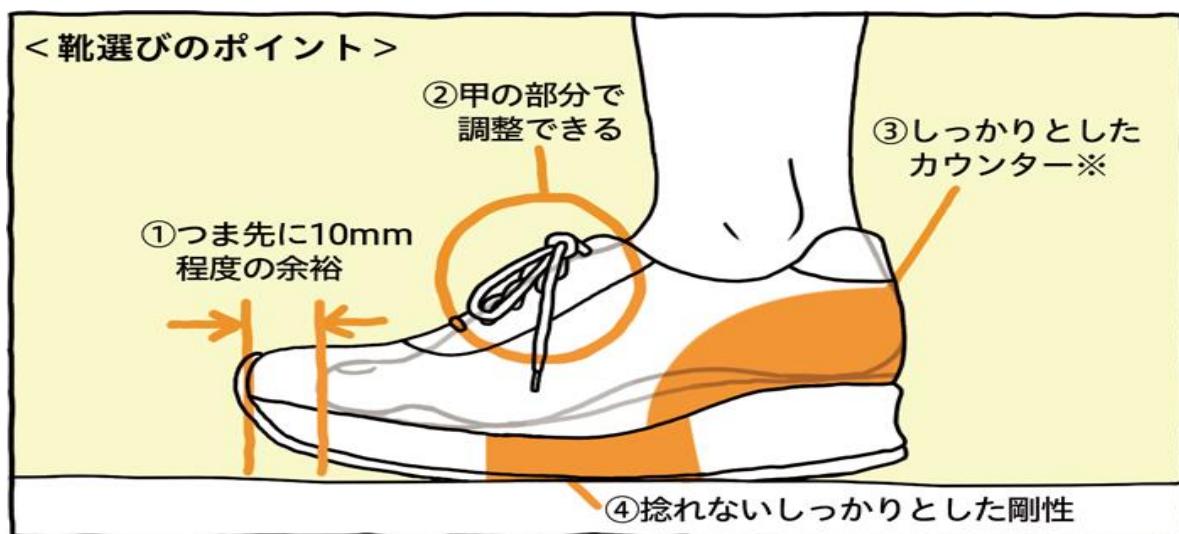
全身への影響 → 膝や腰への負担、姿勢の歪み、むくみ、慢性的な疲労感が出てくる

足のアーチは、単なる「形」ではなく、身体全体のバランスを支える土台です。

アーチには人それぞれに高さ、カーブの度合いに差があり、アーチに異常があると、足だけでなく体全体に影響が広がることもあると考えられています。

靴選びに一番大事なことは

- ・自分に合ったサイズを選ぶ。
- ・靴の踵が硬いものを選ぶ。(しっかり踵を包み込んでホールドしてくれるものを選ぶ。)
- ・靴を履くときは、靴ひもを毎回結び直す(結んだまま脱いだり、履いたりしない)
- ・踵を合わせてから紐を結ぶ。(つま先の方へ前に滑らないよう固定する)



まずは土台となる自分に合った靴を選び、毎日の健康につなげていきましょう。

【Dr.N のつぶやき】

高次脳機能障害のリハビリはグループで行うのが原則

高次脳機能障害のリハビリはニューヨークラスク研究所に始まる。

New York 大学の「脳損傷者通院プログラム」(以下、Rusk) は、1978 年に創設された。最初の 6 年間は、モデル事業として政府の助成で運営されていた。

モデル事業期間中に達成されたことは、以下の 3 点である。

- ① プログラムのために開発された治療的リハビリテーション技法が、認知・行動・職業能力にどのような効果を及ぼすか、これを系統的に確認することができた。
- ② どのような脳外傷者がこのプログラムの適応になるかを判別できた。

③ プログラムの成果を研修会や印刷物によって、米国のリハビリテーション専門職に伝えた。モデル事業後、このプログラムは事業化され、国際的評価も高いものへと洗練された。

それを見学した英国の神経心理学者バーバラ ウイルソンは、これはぜひ英国でも実践せねばならないと考え、オリバーザングイル研究所 (OZC) を設立し、高次脳機能障害のリハビリを医療制度の異なる英国で開始した。

なやクリニックでは 2008 年に高次脳機能障害のグループによるリハビリを開始し、その後職員一同 OZC のエバンズ先生の講義を 2 日間にわたり受講、そして 2 度にわたり職員を英国の OZC に派遣、現地でバーバラ ウイルソン初めそれぞれの専門家から講義を受けた。

以後、バーバラ ウイルソンの著作を輪読し、当院のグループ認知リハビリに応用してきた。

こうしたリハビリを実際に日本で行うためには、我が国の診療報酬を利用した。これに近い日本の制度は精神科デイケアである。ここでの人員配置は、医師、作業療法士、看護師、精神保健福祉士、公認心理士の配置で 50 人を見ることになっている。

一方当院ではこれに加えて、言語聴覚士、理学療法士が参加しており、作業療法士は複数名が当たっている。

患者数は定員 20 名であり、実際は 15~20 名弱であり、収益はほとんどないか赤字である。しかし高次脳機能障害には上記のようにグループリハビリが必須であり、失語症や身体障害を持つものが大勢おり、上記のような人員配置が必要である。

このため高次脳機能障害のリハビリを行うためには、精神科デイケアに必要なスタッフ以上の人員配置に必要な加算がされねばならない。



【資料】

成年後見制度を知ろう その1

成年後見制度とは

- ・本人の判断能力が不十分になった後に、家庭裁判所によって選任された成年後見人が本人を法律的に支援する制度です。

成年後見人等の役割

- ・契約の取り消し

成年後見人等は、一定の範囲内で本人を代理し、本人が締結した契約を取り消すことにより、本人を法律的に支援します。

例えば、自分に不利益な契約であってもよく判断できずに契約を結んでしまい、悪徳商法の被害にあったときなど、成年後見人は本人を代理し、本人が締結した契約を取り消すことにより、本人を法律的に支援します。

- ・本人の生活・医療・介護・福祉などの保護・支援

成年後見人等は、本人の生活・医療・介護・福祉など、本人の身のまわりの事柄にも目を配りながら本人を保護・支援する。

具体的には、本人の財産を管理したり、本人の希望や体の状態、生活の様子等を考慮して、必要な福祉サービスや医療が受けられるよう、介護契約の締結や医療費の支払いを行う。

ただし、食事の世話や実際の介護などは、成年後見人等の職務ではない。

- ・成年後見人等はその事務について、家庭裁判所の監督を受ける。

誰が後見人等になるのか？

4種類の後見人があり、それぞれの特徴

- 1 **親族後見**：成年後見制度を利用するまでは、本人の生活を支え、介護をおこなっていた場合が多く、本人の状態を一番理解している親族（主に家族）が当然後見人になれると思っている。しかし一部の家族による使い込み（搆取）が問題となり、親族を後見人に指名することが減っているし、指名されたとしても監督人が必要とされる。監督人の報酬が高い。

また、親が後見人になっている場合が多く、親亡き後の問題や、子供のためにと思う親の意向が強く自己決定が損なわれる場合もある。

2 第3者後見：① 専門職後見 ②市民後見 ③法人後見

①専門職後見：報酬が高い。現状は、後見人の仕事のほとんどが財産管理のみであり、身上保護についての知識、理解がどの程度あるのか判断できない。

②市民後見人：家庭裁判所から成年後見人として選任された一般市民のことであり、専門組織による養成と活動支援を受けながら、市民としての特性を活かした後見活動を地域における第三者後見人の立場で展開する権利擁護の担い手のこと。

原則として報酬はありません。ただし、活動にかかった実費（交通費など）は、被後見人の財産から支出されます。

③法人後見：専門職団体や社会福祉法人、NPO法人などがある。その中で、「大阪府法人後見支援事業」として社会福祉法人による「地域における公益的な取組」がある。

受任対象者は以下の条件を満たしていること。

1. 高額の資産を持っていないこと。後見報酬を資産から支弁できない方
2. 法的な措置等、複雑な支援を必要としないこと。
3. 居所エリアが定まっていること。
4. 社会福祉法人の長所を活かした後見活動を必要としていること。
5. 当該法人が運営する施設・サービスの利用者ではないこと

【投稿】

誰が判断する？

運動会、オリンピックの競技のように競い合うものではない身体障害・精神障害あなたはどっち、、、？ おかしな話です。私は軽い、重い病気。私は軽い、重い障害。病気も障害もお一人お一人の不自由な違いはあります。健常者の方も不自由な事があります。それを見た目で判断されてしまい、あなたは気の持ちよう、あなたには必要ない等の発言。その方の威力や権力はすごいものです。そして、弱者が我慢していかなければならない世の中、本当に悲しいですね。

【かずちゃんの気まぐれ日記】 22

K. F

「あなたと私」

あなたの気持ち、私理解出来ます。

あなたの思い、私想像出来ます。

あなたの多様化、私の複雑化。

あなたの価値観、私の判断基準。

あなたの働き柔軟性、私の硬直性。

あなたの休養、私の心ゆったり。

あなたの個性、私の症状。

あなたの気づき、私の質の向上。

あなたの知識、私役立つ。

あなたの経験、私の必要。

あなたの笑顔、私の元気。

あなたの信実、私の事実。

あなたの目標、私の細分化。

あなたのひらめき、私知りたい。

あなたの喜び、私の幸せ。

あなたの現実、私の理想。

あなたの行動、私は計画性。

あなたの結果報告、私は説明求む。

あなたに私が見えますか、私の願いは報連相。

ニュースレターを読んで下さっている皆様へ

私もですが、いつも自分に言い聞かせ、大勢の方に言い続けている事ですが、治療と経過観察やりハビリは生きていく為に永遠と継続が必要です。出来る事、出来ない事を整理しながら現状維持していく事を諦めないで欲しいです。私個人的には病気の有無関係なく、そう思います。

私もいつか自分の夢を叶えたいです。

今年も沢山のご意見や励まし有難うございました。

来年も宜しくお願ひ致します。



【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 当事者の会

1月10日（第2土曜日） アップルパイ・ぜんざい

第2土曜日です。間違わないでください。

2月7日（第1土曜日） チョコレートのお菓子



交流会 支援者の会

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労話しができ、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。

第20回堺脳損傷協会研修会 映画の集い ご案内

「心の傷を癒すということ」劇場版 主演 柄本拓、尾野真千子、濱田岳、森山直太朗

2026年1月17日（土）午後2時～ 堺市立東文化会館 フラットホール

上記の研修会等の詳細は、案内チラシを添付していますのでご参照下さい。