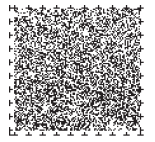


第45号

m o i

モイ!



● 今号のトピック ●

■ 東日本大震災

被災障害者への支援活動報告から

障害のある方の、被災と支援について学ぶ講演会を行いました。
安否確認には3つの段階があることや、避難生活の困難さなど、
さまざまなお話を伺うことができました。

2・3 ページ

■ 熱中症にご注意ください

1 ページ

■ スマイルインタビュー

今回は、講座を中心にセンターをフル活用!

下山雅弘さんにお話を伺いました。 4 ページ

いよいよ夏本番!

熱中症にご注意ください

● 熱中症とは?

室温や気温が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、
体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

注目すべきは、重い熱中症の
約7割が炎天下の屋外ではなく、
室内で起きているのです!

日当たりのいい部屋の中は
高温になりやすく、40℃を超える
こともあります。



● 高齢者の「熱中症」3大リスク

① 体温調節能力の低下

汗をかく機能の衰えは、足から進みます。

汗を認識しやすい頭の汗の量は若いころと変わらないため、
汗をかく機能（体温調節）の低下自体に
気がつきにくいのです。

② 暑さを感じにくい

室温を20℃から上げていき、高齢者と若者の
温度感覚を比べる実験では、若者は30℃を過
ぎると暑さを感じ始めますが、高齢者は40℃に
なってもほとんど暑さを感じないという結果が!

暑さを感じにくいと、気がつかないうちに脱水が進んで
しまう危険も…。

③ 喉の渇きを感じにくい

高齢になると、汗をかいて水分が失われても喉の渇きを
感じにくいため、気づかないうちに体内の水分が失われて
しまいます。



● 熱中症にならないために

◆ 部屋の温度をこまめにチェック!

※普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします

◆ 室温28℃を超えないように!

※エアコンや扇風機を上手に使いましょう!

◆ のどが渇く前に水分補給!

※のどが渇かなくてもこまめに水分補給!

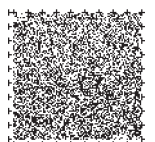
◆ 外出の際は、体をしめつけない

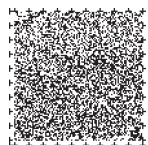
涼しい服装で日よけ対策も!

※無理をせず、適度に休憩を!

◆ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを!

水分飲もうね!





平成27年度 新宿区立障害者福祉センター 講演会報告

東日本大震災 被災障害者への支援活動報告から

全国自立生活支援センター協議会（JIL）、認定NPO法人DPI日本会議、認定NPO法人ゆめ風基金が事務局となり組織していた、「東北関東大震災障害者救援本部」の4年間の活動について、ゆめ風基金の理事を務める八幡隆司氏にお話を伺い、障害のある方の被災と支援について学ぶ講演会を開催いたしました。

⇒
講演会の様子



- 実施日時 ：平成28年3月19日（土）午後1時～3時
- 講演会名称：平成27年度 障害者福祉センター講演会
- 東日本大震災 被災障害者への支援活動から
- 講 師 名：認定NPO法人 ゆめ風基金 理事 八幡隆司氏
- 参 加 者：34名

今回、八幡氏より貴重なお話を聞く機会をいただき、障害者の方の避難生活の困難さを伺うことができました。
講演内容を一部抜粋して掲載いたします。

◆避難所の実際について

災害等が起こった場合、避難所に障害者がいないことが続いている。
避難所に行こうと思っても、障害者はひとりで行くことができない状況がある。

◆名簿の取り扱い

個人情報という事で名簿が開示されないことが多かったが、南相馬市においては、地元の障害者団体を通じて名簿を入手することができた。現在国は災害対策基本法の改正を行い、緊急時には個人情報を理由に名簿の提出を拒むことができなくなっている。市町村では開示を地元の自主防災組織（町内会など）としていることが多い。

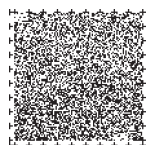
◆安否確認の3つの段階

① 緊急避難を目的とした安否確認

緊急の避難を必要とする場合に、避難行動を支援とする目的で行う安否確認。緊急の安否確認の為、地域の人が中心になる。

② 救助を目的とした安否確認

大地震などの家屋の下敷きになった救出する、あるいはその必要の有無を確認するなどの救助支援を目的とした安否確認。近所の人や福祉サービス提供事業者が中心となる。災害発生後の1～2日程度の安否確認を行う。



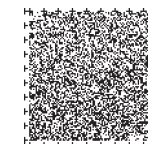
③ 生活支援を目的とした安否確認

避難生活をする上で、必要な物資や人道支援を確認し、支援を行うための安否確認。
災害直後は近所の人や地域内の福祉関係者が支援を含めて担う必要があるが、その後は福祉関係職員が中心となり、安否確認と共に支援を含めた一連の行動を行うことが望ましい。



◆ボランティア

東日本大震災の時に社会福祉協議会ボランティアセンターは、がれきの片付けを中心として動いた。福祉分野には人は出せない、というのが実情だった。



◆障害福祉分野を専門に支援する機関の必要性

小学校の体育館の方には情報がたくさんあるので聴覚障害者は体育館がよい。

被災時、二次避難所は現実的に難しいので、被災時に障害分野の支援を行う支援センターが必要だと考える。地域の障害者団体、サービス提供事業者、当事者が立ち上げるとよい。ボランティアセンターでは行き届かない部分がある。余力のある人には家が無事でも避難所に行って手伝いをしてほしい。

◆仮設住宅

スロープのある仮設住宅を実態調査で回った際、歩ける高齢者がたくさんいた。スロープを必要とする人で抽選するか、全部バリアフリー対応が望ましい。

●講演会に参加された方の感想（一部）●



○ 実際に支援活動の中心になって活動された経験から目に見えるようなお話で興味深くお聞きしました。本当にわかりやすく納得できるお話でした。実際は地域の方達がどれだけ参加されたでしょうか、障害に関わる方だけでなく、町会の方達、他の方達にも聞いて欲しい内容でした。

○ 私達はイメージすることしかできないが体験した方のお話は実に有益だった。

○ 実習所でももっと具体的に話をした方が良いと思った。自分にできることを考えてみたい。

○ 震災時の身体的なお話しをお聞き出来、良かったです。健常人ほど、避難所で仕事をすべき！心にひびきました。障害当事者の家族もがんばって、手伝いをしよう！！と思いました。今日は、とっても勉強になりました。また、お話のつづきをおき出来たらとおもいました。

○ 障害者センターは、二次避難所としてではなく避難支援センターとして調整役で福祉で動いていただきたいと思います、その為にいくつかの支援センターが障害者をしっかり把握してほしいと思います。

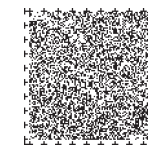
○ 各地域で名簿、各作業所でも作っておくのが大切だと感じました。自分に必要な物は、用意しておく事の大切さもわかりました。

○ 障害者の方の中でも、医療的処置ケアを必要とされる方がこの先さらにふえていくと思います。地域の医療機関だけでなく往診医や訪問看護とも連携して情報を握っている人をふやすというのも一手かなあと感じました。（私の所属する訪問看護ステーションは災害対策として要救助者なぜ必要か）どういうHELPが必要かを把握しております。避難所運営訓練を複数個所で重ね、出てくる意見を提言として行政に返していくのも1つ今後のためになると思います。

○ 支援活動の実際の部分に関して貴重なお話を伺う事が出来ました。ショッキングな事実がとても多く驚きました。今後自分がどうするのか？という事を考えていく、また、行っていくことの参考になりました。

○ 福祉避難所の前に障害者のための避難支援センターをというお話は、とても参考になりました。色々和法律が変わっているのに、行政や施設の側も知っていないということがないようにしたいとおもいます。

○ 障害者の避難所の立ち上げ時について支援活動の必要性を感じた。又地域では福祉マップの必要性を感じた防災訓練において支援を考えていきたいと思った。障害者への理解度を高めたいと思います。





センターを積極的にご利用されている方へのインタビューシリーズ6回目です。今回は、下山流センターライフをエンジョイする秘訣に迫ります！。必見です！



下山 雅弘さん

Mo i

今日は、ありがとうございます。ぜひ、下山さんにお話を伺いたくお時間を頂きます。

では、早速はじめさせていただきますね。こちらのセンターを利用するようになった経緯を教えてくださいますか？

下山さん
(以下敬称略)

「利用し始めて4年目です。最初は、頸椎を痛めて入院していて、入院した病院から、紹介されたのが最初で、地下の機能訓練室に通い始めたのがきっかけだね。」

Mo i

下山さんは、講座にも沢山ご参加いただいていますよね？

「まあねー今は、講座は身体障害者向け料理講座と、組みひも、茶道、これらは趣味、リハビリを兼ねて軽体操に参加しているよ。(毎日忙しくってね！)(笑)」

下山



Mo i センターをフル活用していただき、ありがとうございます！下山さんの考える、センターの講座の魅力ってなんでしょう？

下山

「いろんな好奇心を満たしてくれるのが大きいよね。毎日忙しくしているのにも性合うしね。ここにくるといろんなものに出合えるのも楽しいよね。人にも会えるし。最初はね、職員に、講座が始まるたびに進められたものに入っていた結果が今の状態。自分だけじゃ、入ろうって思わなかったものもあるけど、おかげで毎日が充実している。講座を中心に一週間の予定を組んでいるよ。(センターに來ないと)生活の張り合いがなくなっちゃうよ。」

Mo i そんな風に言ってもらえるなんて光栄です！下山さんは写真を楽しむ自主サークルにも参加されていますよね？活動についておしえてください。

下山

「ここだけの話し、写楽(写真サークル)は最近、行けない事も多いのだけど。写楽に参加したのは、センターで仲良くなった人に誘われてね。友達も増えるし、気のあう仲間と活動できるっていいよね。あと、センターの講座って抽選があるでしょ？落ちちゃったときにやるのが無い！っていうのが一番こまるからさ。」

Mo i ああ！それはいいアイデアですね。センターとしても、どうしたらご利用者様に120%センターを使っていたらいいかな？というの常々話題にあがるもので、...

下山さんみたいにサークルを使うのも一案ですね、ご自分の好きなように組み立てられるし。

下山

「そうそう！最近、仲間うちでも話題になるんだけど。自分で組み立てていかないとね、自分が楽しくなるには。」
自分達で、というお話でしたが、下山さんは「英会話サークル」の立ち上げをお考えだそうですね。

下山

「大体ね、人に薦められて始めることが多いんだけど、英会話サークルについては、自分でも珍しくどうしてもやりたくって。アメリカからの留学生に先生をお願いして調整中だよ。」
代表となって、大変だと思うのですが、今、下山さんを動かしているものはなんですか？

Mo i

下山

「英語は前から好きで。今から30年くらい前に1年間ノルウェーに留学したこともあって。」

Mo i

わー！凄いいー！初めて伺いました、一人で行かれたんですね？

下山

「そつーライオンズクラブの語学研修プログラムその年の代表ってことで。うちの父親が「語学だけはきちんと」っていう方針だったし、姉がスチュワードスやっていたりで、興味はあってね。凄いいところだったよ、人もよくってね。帰るとき、思わず泣いちゃったよ。『この人たちと別れたくない』って。」

Mo i

下山

それは人生の財産になる体験でしたね！「実際行ってみて、自分で体験するって大事だよ。人と交流するのも。今度立ち上げるサークルにしても、週1回の予定にしているの。月1じゃなかなか仲良くなれないしね。コミュニケーションは大事。」

Mo i

実際に対面でのコミュニケーションで得るものは大きいですね。特に異文化交流となると。

下山

「そつだね。いろんな人や文化に出会いたいって思っているよ。この身体だと外国は難しいけど。」

Mo i

そうなんですね、では、海外に行かなくともセンターが、『ここにくれば何かに「出会える系」を目指しましょうか？』それは、いいね！(笑)」

取材を終えて

最後にメッセージは？の答えに、録音機回ってちゃ話せないよーとおどけながらも、「まずはセンターに来てみて自分から色々参加してみることだよ、その中で気がつくこともあるし、それを懇談会に出て話すでもいいし。」と下山さん。興味の持てそうなことはまず、参加してみる。自分を委屈させない為に行動をし、自ら場を創っていく姿勢に、センターをエンジョイする秘訣があるように感じました。