

# 光友会 四季だより

ホームページ <http://www.lfa.jp>

第79号

発行 社会福祉法人光友会  
発行責任者 五十嵐紀子  
編集 藤沢障がい者生活支援センター  
〒252-0804 藤沢市湘南台1丁目  
8番地 湘南台文化センター2階  
TEL 0466-54-9020  
FAX 0466-54-9021

## 心のバリアフリー ～高次脳機能障がいについて～②



前回は高次脳機能障がいの症状等を教えてもらったけど  
高次脳機能障がいのある方は、家ではどんな工夫をして生活しているのかな？



症状はひとりひとり異なるので、その人に合わせた  
「安心して過ごすことができる環境」を整えることが大切です。

### 環境調整



忘れてしまっても、目で見てスケジュールや手順を確認したり、  
何がどこにあるか探しやすい環境にしましょう。  
やる気が起きにくかったり、集中しすぎるなどして、気持ち（動作）  
の切り替えがうまくできない場合、「アラームが鳴ったら始める・やめる」等、合図を決めておくとよいかもしれません。

#### スケジュールボード



### 規則正しい生活

何度も繰り返して習慣化したことは忘れにくくなります。  
日課をつくり、規則正しい生活を送ることで、先々の見通しもたち、  
安心して過ごすことができます。スケジュールを一人で考えることが  
難しい場合は、誰かと相談して決めましょう。



### 本人を理解する



一見回復してそうに見えても、「家でゴロゴロしている」「怒りっぽい」などは、脳の疲労が原因かもしれません。適度な休憩が必要です。

何気ない生活動作も、脳を回復させるための大なりハビリテーションとなります。「毎朝ごみをまとめる」「寝る前にカギをチェックする」等、無理なくできる家事や役割を担えると良いでしょう。



### 外出体力づくり



自転車や車に注意を払いながら、近所を散歩すること。  
買い物で、商品選びや支払い、袋詰めなど複数の行動をすること。  
バスや電車を利用して、目的地へ間違わずに到着できること。  
これらは身体だけでなく、脳の体力の回復にもつながる大なりハビリテーションとなります。



# 高次脳機能障がいのある人の生活

## 1人暮らしのAさんの場合（在宅で使えるサービスの活用）



退院して間もない頃は、やかんを火にかけたことを忘れて、火事になりそうになったことがあったり、失敗続きで自信を無くしていました。でも、訪問リハビリの先生のアドバイスでタイマーや電子レンジを使う練習をしたり、ヘルパーさんに手伝ってもらつたりして、今では『自分でも出来るじゃん！』と自信がつきました。

## 日中1人になるBさんの場合（通所サービスの活用）

妻は仕事へ、子どもは学校へ行き日中一人になってしまふので不安でした。ケアマネジャーさんの紹介で、介護保険サービスのデイサービスに通うことになりました。最初は馴染めるかどうか心配でしたが、体を動かしたり、楽しく会話をしたりして、家に一人でいるよりもずっと充実しています。職員さんの仕事を手伝った時に「ありがとう」と言われると「ここに来てよかった」と思います。



## 就労を目指すCさんの場合（就労支援サービスの活用）



仕事をしたいと思い、ハローワークへ相談に行きました。障がい福祉サービスの中に「就労移行支援」や「就労継続支援A型・B型」というサービスがあることを知り、興味を持ちました。いろいろ見学した結果、就労移行支援施設でトレーニングを受けながら就職活動をすることにしました。トレーニングを通して自分の得手不得手を一緒に考えたり、上手な自己PRの仕方を練習したりできたことが良かったです。今は一般企業に障がい者雇用で就職することができました。

## 多趣味なDさんの場合（いろいろな社会サービスの活用）

健康のために、いろいろな場所へ出かけて体を動かすようにしています。映画館や体育館のジム、博物館や水族館、コンサートにも行ったりしています。最初は家族が心配して付き添ってくれましたが、今は一人で出かけることが出来るようになりました。月に1回チャレンジIIの当事者向け日中活動で他の参加者とおしゃべりするのも楽しみの一つです。



**藤沢市高次脳機能障がい者相談支援事業所 チャレンジII TEL:0466-90-5672**

藤沢市の委託を受けて、高次脳機能障がいの方の専門相談事業所です。高次脳機能障がいのある方やそのご家族のみならず、病院や福祉事業所等の関係機関からのご相談も随時受け付けております。また、普及啓発のため「出張講座」も行っています。お気軽にお問合せください。

# 福祉の仕事



## 安心安全な運転をモットーに

会社を定年退職し、広報ふじさわを見て湘南希望の郷ケアセンターの送迎運転手として採用されてから早四年が過ぎました。入社当時とは利用者さんの変化はありますが、安全安心を日々心掛け運転を行っております。

仕事は、午前2時間、午後2時間と程良い？勤務時間であり、乗車前の車両清掃、コロナウィルス感染予防対策として車内消毒（清掃）を実施し、利用者さんの乗り降りの補助を添乗の職員さんと声かけを実施しながら行っています。（車椅子利用者さんの乗降時リフターの操作を実施）



車の運転をしていて今迄あまり気にしていなかった路面の悪さ（凸凹）マンホールの多さを痛感しました。その中でも利用者さんに安心して乗ってもらえる様、車間距離、交差点での右左折、信号の変わり目には注意し、急発進、急停止の無い様気を配り、運転を心掛けています。また、湘南希望の郷ケアセンターの看板を背負っていることの自覚を持って、運転法規を守り運転しています。

毎日運転をする中で、利用者さんとの挨拶や何気ない話し等コミュニケーションが取れた時にはとても嬉しく思い、やりがいを感じます。これからも心身共に健康に留意し、利用者さんや様々な人との関わりを大切にし、安全安心をモットーに運転を心掛けて行きたいと思っています。

湘南希望の郷ケアセンター 送迎ドライバー



湘南希望の郷ケアセンターでは、それぞれの方の障がい特性に応じた、日常生活等の支援を行っています。

社会福祉法人 光友会 湘南希望の郷ケアセンター

〒252-0825 神奈川県藤沢市瀬戸1008-3

TEL:0466-48-4586 FAX:0466-48-2202



## ナースからの健康アドバイス

元気が一番！

良い眠りのために

「春眠、あかつきを覚えず。」

皆さんは質の良い眠りをしていますか？



睡眠障害には次のようなものがあります。

## 入眠障がい

なかなか寝つけない。

## 中途覚醒

目が醒めて、再び眠れない。

## 早朝覚醒

朝早くに目が醒めてしまう。

## 熟眠感欠如

ぐっすり眠った気がしない。



当てはまることがあるようでしたら生活を見直してみましょう。

## &lt;生活改善&gt;

- 1) 日中は陽光にあたり、しっかり身体を動かす。
- 2) スマホやTVゲーム等、脳に刺激を与えるものはさける。ストレスや興奮は穏やかな入眠の妨げになります。
- 3) コーヒー、紅茶、緑茶、栄養ドリンク等のカフェインをさける。カフェインレスコーヒー等に変えてみる。
- 4) 空腹、満腹をさける。胃腸は24時間活動しているので、満腹で眠ると疲労が残る。
- 5) かゆみ、痛み、ムズムズ感、鼻づまり、頻尿などの症状が有る時はそちらの治療も必要。

以上、日常で取り組める対応をあげてみました。それでも良い眠りができない時は、主治医に相談してみましょう。あなたに合った治療を提案してくれるでしょう。