

光友会
LFA

四季だより

ホームページ <http://www.lfa.jp>

第65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
藤沢市瀬郷1008-1
TEL (48) 4586
FAX (48) 2202

心のバリアフリー ハンドブック

みんなが支え合う街



藤沢市

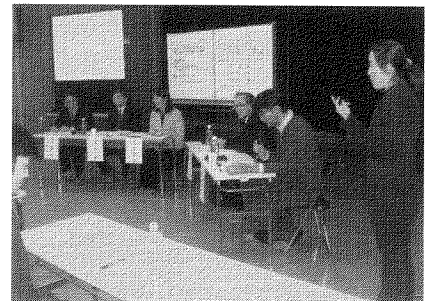
▲心のバリアフリーハンドブック

心のバリアフリー講習会 報告

心のバリアフリー講習会 報告

2014年度 藤沢市

桜咲く4月の新学期、藤沢市立小学4年生全員に、「心のバリアフリーハンドブック みんなが支え合う街」が配られます。2005年度藤沢市から光友会に委託され、「心のバリアフリーハンドブック」ができました。この「心のバリアフリーハンドブック」は、「2009年度人権啓発資料法務大臣表彰:最優秀賞」を受賞しました。



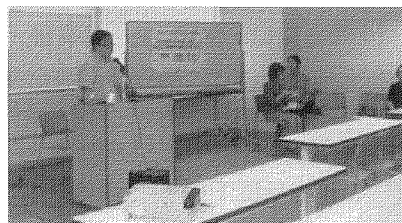
▲12月7日「障がい者就労を知ろう」

「心のバリアフリー」推進のため、光友会では、「心のバリアフリーハンドブック」で取り上げている「障がいを理解しよう」については、毎年3回の講習会を実施して、「各種障がいを理解しよう」の取り組みをしています。

2014年度第1回は、9月7日(日)「**自閉症の子を持つ親として、障がい者権利条約を考える**」講師/武部隆さん(時事通信社記者)を、湘南NDビル(藤沢駅北口)で実施しました。55名の参加者からのアンケート調査では、「障がい者権利条約をご自身の体験を通してとても分かりやすく講演してくださった。」「障がい者と親の関係が素晴らしいと感じました。」など多くのご意見をいただきました。

第2回は、11月20日(木)「**補助犬を理解しよう**」講師/理事栗田直枝さん(働く犬を支援する会)をお迎えし、「かながわ女性センター」(江の島)で行いました。藤沢市観光協会、江の島振興連絡協議会、江ノ島電鉄、小田急電鉄、湘南モノレール、湘南なぎさパーク、地元消防団・民生・児童委員、そして、藤沢市広報誌からの応募者等42名の参加がありました。アイマスクを着け、盲導犬と歩くことや、白杖歩行などを体験しました。「盲導犬のお仕事について、少しでも知ることができとても勉強になりました。」というご意見を多数いただきました。

第3回は、「**障がい者就労を知ろう～誰もがイキイキと暮らせる藤沢～**」をテーマに、12月7日(日)湘南台市民センターで55名参加者をもとに行われました。基調講演「**障がい者就労の理解と、地域の人たちとのふれあい**」講師/桑原茂さん(神奈川県障がい者しごとサポートセンター)、シンポジウム「**さまざまな障がいを理解し、働くことへの支援**」講師/小川菜江子さん(湘南地域就労援助センター)、船山敏一さん(藤沢ひまわり)、小林博さん(藤沢育成会)、山田大悟(光友会)、実務を通してお話していただきました。参加者との意見交換も活発に、特にご家族が「相談できる場、就労前のサポートを受けられる場所を、もっと分かりやすくしてほしい」とのご意見などをいただきました。来年度も皆様にお役に立つ講習会を続けていきたいと思ひます。



▲9月7日「自閉症の子を持つ親として障がい者権利条約を考える」



▲11月20日「補助犬を理解しよう」

福祉のご相談

◆藤沢障がい者生活支援センター：連絡先 TEL.48-4586◆

視覚障がいのある方への支援

近 視や老眼などで見えにくくなり、メガネやコンタクトレンズを使用している方は多いと思うのですが、「視覚障がいのある人の支援」について考える機会は、少ないのではないのでしょうか？是非、視覚障がいについて理解を深めて頂き、地域で困っている方を見かけたら、声をかけてご支援くださるようお願い致します。

◆見えにくさはいろいろ・白杖の携帯◆

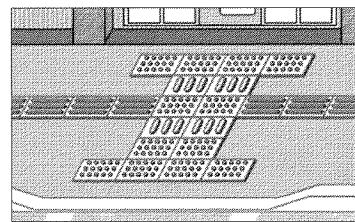
「視覚障がい」は、まったく見えない全盲だけではなく、見える範囲が狭かったり、見えない部分があったり、明るさや暗さに目が慣れなかったり、違う色に見えてしまうなど、人によって様々な見えにくさがあります。白い杖（白杖）は、全盲の人だけではなく、視覚障がいのある人が、安全に外出するために携帯されています。

◆点字ブロックのお話◆

視覚障がいのある人が、安全に外を歩くための手がかりの1つに、点字ブロック（視覚障害者誘導用ブロック）があります。視覚障がいのある人は、点字ブロックの凹凸を足で踏んだり、白杖を振って確認しながら歩きます。黄色い点字ブロックが多いのは、点字ブロックの色を周囲の道路の床面よりも目立つ色にする（コントラストを高める）ことで、その色を手がかりにして歩く方もいらっしゃるからです。もしも、景観を損ねるなどの理由で、点字ブロックを周囲の床と同じ色にしてしまうと、せっかく点字ブロックが敷設されていても、点字ブロックがあることに気づけず、見つけられず、有効に利用できないおそれがあります。

点字ブロックは、どの道・どの場所にも敷設されている訳ではありません。また、視覚障がいのある人が点字ブロックの上に置かれている自転車や看板にぶつかってケガをしたり、障害物をよけて歩いたら、進行方向や現在地がわからなくなり、誤ってホームから転落して命を落とすなどの危険もあります。

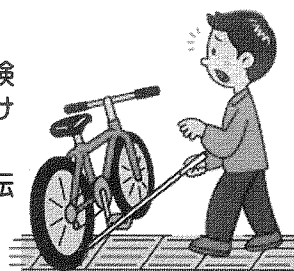
点字ブロックなどハード面の整備（物理的なバリアフリー）だけでは不十分で、人と人との支え合いが、障がいのある人を含め、私たちが安全に安心して暮らしていくために必要不可欠です。



「皆さんにできること」

- 点字ブロックの上やその周りに物を置かないこと。
- 視覚障がいのある人が何かにぶつかりそうだったり、車道や駅のホームの端など危険な場所に向かって歩いていたら、「危険なので止まってください！」などと声をかけて教えてください。
- 視覚障がいのある人が困っている様子だったら、「何かお困りですか?」「何かお手伝いしましょうか?」などと声をかけてさしあげてください。

*相手の意向を確認し、相手が必要としている部分の支援にご協力ください。

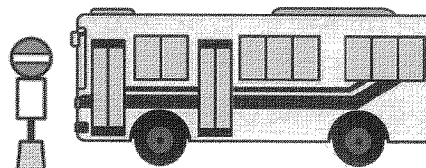


視覚障がいのある人が外出先で困ること（例）

道に迷う（現在地・周囲の様子がわからない、目的地の方向やルート）、バスや電車の時刻や料金、乗り場の位置、信号の色（横断のタイミング）、買い物の商品探し・商品に関わる情報（値段・賞味期限など） などなど

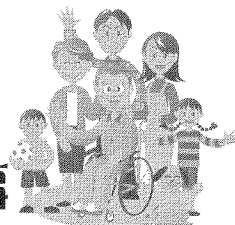
説明のポイント

「ここ・そこ・あっち・こっち」といった抽象的な言葉で説明したり、身振り手振りで説明してもわからないので、言葉で具体的に説明して、視覚障がいのある人がイメージできるように丁寧に説明することが大切です。



福祉の仕事

サンライズ世話人・ケアマネジャーの仕事



障がい者 グループホーム世話人の仕事内容

グループホームってどんな所かご存知ですか？

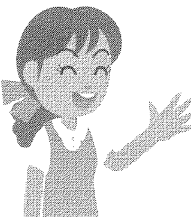
障がい者が地域で暮らす場所です。集団生活ではない個人の生活がそこにはあります。小さな施設ではなく、ひとりひとりの家です。障がい者が地域で当たり前の生活をする場所です。

そのグループホームでそこに暮らす人達の当たりまえの生活のお手伝いをするのが世話人の仕事です。

朝は朝食を作り、皆さんを送り出し、お掃除をします。夜は職場や作業所から帰ってくる皆さんを迎えます。夕食を作りながら皆さんと歓談したり

時にはお悩み相談にのったりします。

グループホームの安心で安全な生活の担い手です。



高齢者 ケアマネジャーの仕事

ケアマネジャーは、主に高齢者の方を対象に支援をおこなっているイメージが強いと思いますが、40歳以上の特定の病気によって、生活に不自由さを抱えている方へのご相談・支援もおこなっています。

光友会では、障がい福祉施設の運営で培ったノウハウを活かして、幅広い年齢層の方への支援に取り組んでいます。

ご自宅で・地域で安心して暮らすことができるようにケアマネジャーは、他の関係機関と連携しながら支援致します。

職員募集中!!

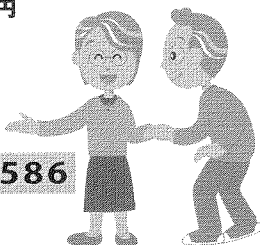
障がい者のグループホームの職員募集(世話人)

- ◆ 仕事内容: 男性利用者への入浴介助
- ◆ 資格要件: 資格は特に必要有りません。
障がいのある方に理解のある方
- ◆ 勤務場所: 藤沢サンライズおそごう
藤沢市瀬郷 1008-1
- ◆ 勤務日: 火・木・土・日曜日
- ◆ 勤務時間: 18:00~20:00
時給890円

■お問い合わせ先
社会福祉法人 光友会
藤沢サンライズ

TEL/0466-48-4586

担当: 山越・唐戸



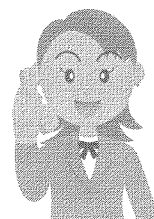
ケアマネジャー募集!!

- ◆ 仕事内容: ケアプラン作成
・その他調整。
- ◆ 資格要件: 介護支援専門員
- ◆ 勤務場所: 湘南希望の郷ケアセンター
藤沢市瀬郷 1008-1
- ◆ 勤務日: 月曜~金曜
- ◆ 勤務時間: 8:30~17:30
時給1,300~1,500円

■お問い合わせ先
社会福祉法人 光友会
湘南希望の郷ケアセンター

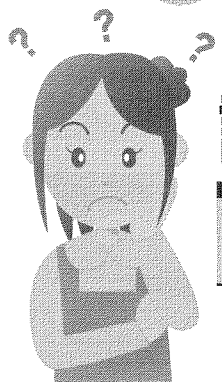
TEL/0466-48-4586

担当: 山越・唐戸



ナースからの健康アドバイス

元気が一番!!



ごえん ちゅうそく
誤嚥・窒息を予防するためのポイント

はじめに問題です。「誤嚥(ごえん) 予防には、顎(あご)をひいた前傾姿勢(ぜんけいしせい)をとる。」

▶ 正解は「○」「×」どちらでしょうか？

はい！ 正解は「○」でした！

- ◆ 誤嚥(ごえん)を予防するためには、顎をひいた前傾姿勢で食事をするのが大切です。

食べ物を飲み込む時には、喉の奥の軟口蓋(なんこうがい)が上がって鼻腔(びくう)を塞ぎ、喉頭蓋(こうとうがい)が気道を塞いで食道に進むような反射＝嚥下反射(えんげはんしゃ)が起こります。加齢によって嚥下反射が低下しますので、高齢者は全般的に誤嚥をしやすくなります。また、脳血管障がいにより、麻痺(まひ)がある場合は、誤嚥のリスクが高くなるので注意が必要です。

- ◆ 水分でむせるような場合には、とろみをつけたり、ゼリー状にしたりします。水分が少ない・

粘りがある・口の中に張り付きやすい・粒状である・等の誤嚥しやすい食品は、使用を控えたり、とろみをつけたりと調理方法や食べる方法に工夫が必要です。(具体例：こんにゃく・高野豆腐・パン・カステラ・餅・ゴマ・サツマイモ・豆類・海苔・わかめ・ニラ・ウエハース・酢の物・香辛料・等)



顎をひいた前傾姿勢



- ◆ 食事の際には、まずはハッキリと覚醒していることを確認します。

覚醒状態が悪いと、誤嚥を起こしやすくなります。そして、顎をひいた前傾姿勢を確認した後に食事を開始しましょう。座位の場合は、椅子やテーブルの高さを膝、肘とも大体90度になるように調整します。ベッド上で食事をする場合でも、30度以上のギャッジアップを行い、枕などで顎をひいた体勢になるように調整します。

30度以上の
ギャッジアップと枕で調整

- ◆ 食事中に咳が出ていたら、前傾を強め、介助者は手のひらをカップ状にして首の後ろの付け根部分を叩き(タッピング)咳を誘発します。咳も出ず、呼吸困難やチアノーゼ、チョークサイン(両手で首をつかむ仕草)が出現した時には、早急に救急車を手配するとともに、気道に詰まった物を出すよう、以下のような対応が必要です。

背部叩打法

前傾を強め(あおむけの場合は横向きに寝る)、肩甲骨の間を手のひらの手首に近い部分で叩きます。

ハイムリック法

前傾を強め、介助者は背後に回って利用者の上腹部で手を組み、圧迫します。

肩甲骨の間を、手のひらの
手首に近い部分で叩く

