施設とひと、地域、社会を笑顔でつなぐ・・・

あゆみだより

2022年8月吉日発行

No.220

【アートのある風景】（表紙）

画家ピカソの代表作「ゲルニカ」を皆で描きました。原作はモノクロですが、馬や人の奔放な表情に思わず色を塗りたくなって、カラフルな作品ができました。スペイン・バーチャル旅行の風景にして、異国の風を想像しました。

～あゆみ利用者の作品展示予定～
- あゆみ祭・センター祭…10月
- 新宿区内障害者福祉施設共同バザール及び障害者作品展(新宿西口)…12月
- 染の小道(中井駅周辺)…2月

本号の内容

○アートのある風景（表紙）
○大公開！バーチャル旅行の秘密道具
○あゆみの家のICT事業の話
○季節による体と心の変化
○あゆみの家と地域のネットワーク／写真de４コマ
○所長のページ

大公開 バーチャル旅行の秘密道具

ここ２年、コロナ禍で活動の制限がありました。
外出行事もその１つ。って外に行けないなんてあり得ない！！
でもあゆみの家では、沖縄に四国に九州、なんとアメリカにも行ったりしていたんです！
それを実現してくれたのが、バーチャル旅行！
今回はバーチャル旅行の秘密道具を大公開しま～す。

ブロアー

ジェットコースターなどの強風を再現！
この風だけで楽しんでる人もいます。。。
音も迫力アリ。

雰囲気作り

映像を見ているだけじゃつまらない！
大道具から小道具まで、装飾にもこだわってます。
作るだけで満足しちゃう時もあるよね～

作り始めると、ついついこだわっちゃうんだよなぁ～あふれ出る、アイデア！！

プロジェクター

世界各地のアトラクション、景色をスクリーンに映写。
これが無いとはじまらないでしょ！使い道は無限大！

ジョーバ

乗り物と言えばこれ！
乗馬にラクダにゾウ？
どんな動物にも早変わり！

霧吹き

扇風機と組み合わせて、水しぶきを再現！
ひんやりしたい時にも最適。

ジョーバと組み合わせて
乗馬体験

吊ブランコと組み合わせて
ジェットコースター！

ドライヤー

灼熱の砂漠では熱風を再現。
水しぶきをあびすぎた時も良いねっ

工事現場の照明

夕焼けや灼熱の砂漠の演出で大活躍！

扇風機

草原の心地よい風だったり、霧吹きと組み
合わせて使用。

現地の食べ物、お土産 工芸品をお取り寄せ

やっぱり現地の物と触れ合うって大事ですよね。
毎回食べ物は手配しています！
手に入る物から行き先を決めることだってあります。
それにしても東京って何でも揃っちゃうんですよね。

忘れちゃいけない 勝手に盛り上がっちゃう人たち

バーチャル旅行が成功するかどうかは、もはやこういう人たちにかかっていると言っても
過言ではありません。やっぱり最後は人力！
いやはや自分たちが楽しんでいるだけでは。。。七変化をご覧あれ。
様々な役をしていると新しい自分に出会える瞬間があります。

ライン、ズーム、アプリ、インスタ、ツイッター、それ何？

デジタル時代に取り残されそうな保護者のための

あゆみの家のICT事業の話❶

何故、ICT事業なのか？

その昔、私が会社勤務をしていた頃は通勤電車に乗ると新聞や週刊誌を読んでいる人がたくさんいました。今はそんな光景は絶滅して、ほとんどの人はスマホとにらめっこです。どうやらゲームや音楽、買物情報の収集、仕事や友人との連絡を熱心にやっているようです。その一方で活字文化は衰退の一途で、新型コロナ禍が長くなり、人との交流が制限される生活の中で買物や余暇もネット通販や動画サイト（YouTube）が増えています。ワクチン接種もネットを使えないと不利になってしまうなど、パソコンやスマホを使えないと家族や社会から取り残されてしまいそうです。あゆみの家も時代の波に乗った事業に力を入れていて「ICT事業」と言います。

去年のあゆみの家の事業計画は３本の柱がありましたが、そのひとつが「新しい生活様式に沿った個別活動の実践」で、具体的な取り組みが「ICT事業」でした。何故、ICTなのか？

近年、特別支援学校でもiPad（タブレット）がひとり１台支給されたり、ノートパソコンや視線入力装置を使った授業が行われる時代になっていて、「卒業後に過ごすあゆみの家でもICT支援の継続性を保つため」というのが狙いでした。昨年の事業報告書では「ICT機器を利用した意思決定支援、利用者の楽しみを広げる活動、コロナ禍で休止した外出活動の代替プログラムを実践して支援の充実を図りました」と書かれています。そこで、ICT事業を中心的に担ってきた職員２名にICT事業で利用者に具体的にどんなメリットや成果が生まれているのか聞いてみました。

ICT事業は、保護者向け（緊急連絡のためのメールによる連絡網）、職員向け（ZOOM会議やSNSによる情報発信）、そして利用者向けの３つの取り組みがありますが、利用者向けで行われているのは２つで「利用者の楽しみを広げる活動」と「利用者の意思決定支援の活動」です。ふたりの担当者の話では取り組みを始めてまだ約２年ですが、「利用者の楽しみを広げる活動」は徐々に成果が出ていて手ごたえを感じていますが、「意思決定支援の活動」は、まだ手探り状態だそうです。

楽しみを広げる活動とは…

「楽しみを広げる活動」で利用者に喜ばれているのは、iPad（タブレット）を使って行われている個別支援の余暇活動です。iPadに入っている様々なアプリ（パソコンではソフトと言われているプログラム）を使ったゲームやアニメ、音楽、演劇、料理、旅行、健康やスポーツ等の様々なメニューから選ぶことができます。最近では３、４歳の子供が説明書なしでいきなりタブレットで遊んだり、親が目を離している間に親のスマホでゲームをしている光景も珍しくありませんが、あゆみの家でも個別支援の時間に大好きなアプリで「ひとりの時間を楽しむこと」ができます。また、職員が少ない時に今までなら「ちょっと待ってね。これが済んでから戻るから」と待ちぼうけにしていたのが、iPadで「ひとりで待ち時間を楽しむこと」ができるようになりました。

最近の若者や子供たちは「習うより、慣れろ！」でスマホやiPadを使いこなしますが、あゆみの家の利用者の場合、そういうわけにはいきません。筋緊張や不随意運動、眼振や斜視のある利用者はデリケートなスイッチ操作ができないので固定具を使って誤操作を防ぐとか、タッチしやすいスイッチを探す必要があります。

そもそもスイッチを握る、押す、触ることも難しい人もいるので視線入力装置を使って、視線を動かすことでスイッチ操作ができる方法も工夫しています。道具や視線入力の結果、モニター（テレビ画面）に映った風船を目の動きでとらえて破裂させる風船割りゲームや視線で色を塗っていく塗り絵ゲームを楽しむことができて本人は大満足です。

ICTによる意思決定支援は…

ICT活用のもうひとつのメリットである「意思決定支援」はどうか。あゆみの家を運営する新宿区障害者福祉協会の理念は３つありますが、その１つが「利用者主体のサービス提供」です。言い換えれば「障害当事者の意思を最大限に尊重した質の高いサービスの提供」ということです。最近は高齢者や認知症、乳幼児や児童等の福祉の分野でも利用者の権利擁護の立場から「意思決定支援」の重要性が強調されています。

あゆみの家は、まだ「意思決定支援」という言葉がなかった区直営の時代からこれに取り組んできました。日々の生活は意思決定の連続です。何を食べるか、何を着るか、どこに行きたい、何を見たい、聞きたい等。誰もが無意識に行っていることも、実は、意思決定の連続の中で行われています。

そこで改めて意思決定支援とは何かを確認します。

> 自ら意思を決定することに困難を抱える障害者が　日常生活や社会生活に関して何らかの意思が反映された生活を送ることができるように、可能な限り本人が自ら意思決定できるように支援し、支援を尽くしても本人の意思及び選好の推定が困難な場合には、最後の手段として本人の最善の利益を検討するために職員が行う支援の行為をいう。
>
> （「障害者福祉サービス等係る意思決定支援ガイドライン」より）

通常は本人の音声言語を通じて確認できることがあゆみの家の利用者の大半はできませんが、写真や絵をつかった説明を聞いて選択や意思表示ができる人がいます。それも難しい場合は表情や手や足の動き、雰囲気で読み取る工夫をします。保護者も交えた話し合いをしながら、本人にとっての最善の選択を考えて決めていきます。

ALS（筋萎縮症側索硬化症）で音声言語の発語ができない人が視線入力を使って意思を伝えて生活をしているテレビ番組や長年文字も知らないだろうと思われていた自閉症の人がICTを活用して手記を出してベストセラーになったというニュースを見たりすると「あゆみの家の利用者も体は動かないけれど、色々なことを理解していて、ICTを使えると自分の思考や感情を言葉にして表現する日が来るかもしれない」と期待がふくらみます。保護者や職員が思っている以上に言語理解力や知的能力があるのかもしれないなどと勝手な妄想？が生まれます。

それではどうやってICTに取り組む利用者を決めたのか？担当者に聞くと、客観的な基準があったわけではなく、本当に手探りだったので、まずはモニターによる試行期間を設けることにして参加者を募りました。すると「家庭でタブレットを使っているから」とか、「特別支援学校でやっていた頃からが関心があるようだからやらせたい！」という保護者が現れたり、グループの職員から「この人が向いていると思うから推薦します！」という形で各グループから２名選出して始まりました。あゆみの家でできることや時間には限りがあるので家庭でもサポートできそうかどうかも考慮したそうです。

今後は徐々に「普通の生活、普通のプログラムに戻す」となった場合、今までのように時間と担当職員を確保できるのか、コロナ対策で休止していた業務や行事を再開した場合に兼務できるのかが最大の課題です。

福士PTの「健康」と「福祉」シリーズ❶

季節による体と心の変化

猛暑を迎える時期になりましたが、皆様の体調はいかがでしょうか？特に今年は例年よりも早く、長い猛暑日が続いて熱中症になった人もたくさん出ました。次は夏バテが心配になります。

熱中症と夏バテ

熱中症とは、「高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態」を指します。屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死に至ることもあります。

夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」などといった夏の暑さによる体調不良の総称です。この熱中症と夏バテの共通項として「夏の暑さ」があります。

私たちの体は、自律神経の働きによって、暑さを感じると汗をかいて熱を放散し、体温を一定に保っています。

高温多湿の日本の夏は、30℃を超える暑さが続くことに加えて、高い湿度のために汗が気化しにくいことで、体温調節が働きにくい状況になることが増えます。また、冷房が効いた部屋で過ごすことで室内と室外の温度差を繰り返し感じることにより、自律神経の働きが乱れてしまいます。この自律神経の機能を適切に保つことが、熱中症や夏バテの予防に重要となります。

熱中症と夏バテ予防の4つのポイント

次に、自律神経の機能を保つ為に出来ることは何かをお話します。ポイントは４つ。

❶水分をこまめに摂る ➡水分は屋外にいる時だけなく、屋内にいる時にも意識し、喉が渇く前に補給するようにしましょう。

❷汗をかく ➡汗をかく習慣があることで、体温調節機能が機能的に働き、適切に熱を放散することができます。

汗をかくとにおいが気になってしまう方が多いかと思いますが、実は汗はほとんど臭わないんです。汗臭いと言われているのは、汗が染みた衣類に雑菌が繁殖し臭いが出てくることが原因なのです。

また、汗が出てくる汗腺は汗をかく機会を失うことで、老廃物が溜まりやすくなり、それが臭いの元になることもあります。汗をかくことは熱の発散だけでなく、汗腺を清潔に保ち、臭いがしなくなることにもなります。

❸冷房で冷やし過ぎない ➡冷房の温度設定が低く、体が冷え過ぎると室内外の温度差が大きくなり、急激な温度変化が１日に何度もあると自律神経のバランスの乱れを引き起こす原因になります。

❹バランス良い食事を摂る ➡暑さで疲れやすくなりますが、汗で失われるミネラルを補給し体力を維持する為にバランスの良い食事は大事になります。

最後にとっておきのお話

もっと簡単な対策はないの？という方には、「内関」「労宮」というツボを刺激することをお勧めします。この内関と労宮は、自律神経を正常なバランスに戻してくれる作用があり、手軽に触れる事ができます。このツボをじんわりと１０秒程圧迫し、ゆっくりと緩めるという方法で繰り返し刺激するのを3分程行うと良いです。

あゆみの家と地域のネットワーク❶

訪問看護サービス

「家族だけで介護や医療的ケアができるだろうか」、「一人暮らしだけど大丈夫？」と不安に思うことも多いと思います。そんな時に頼りになるのが訪問看護です。訪問看護の強みは、赤ちゃんから高齢者までひとり一人に必要な支援が行えるところです。

訪問看護は、どんなサービスですか？

訪問看護とは、主治医の指示を受け看護職がご自宅を訪問して、その方の病気や障がいに応じた看護を行うことです。健康状態の悪化防止や回復に向けてお手伝いします。病院と同じような医療処置も行います。

訪問看護は、どんな看護をしてくれますか？

健康状態の観察、病状悪化の防止・回復、療養生活の相談とアドバイス・必要な介助、リハビリテーション、点滴・注射などの医療処置、痛みの軽減や服薬管理、緊急時の対応、主治医・ケアマネジャー・薬剤師・歯科医師との連携などです。

どんな人が訪問看護を受けられますか？

赤ちゃんや子どもから高齢者や障がい者まで、病状や障がいが軽くても重くても、訪問看護を必要とするすべての人が受けられます。

訪問看護ではどんな人が来てくれますか？

看護の専門職（保健師、看護師、准看護師、助産師）が伺います。リハビリテーションの専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）が伺うこともあります。

訪問看護は、誰に相談したら受けられますか？

あゆみの家相談員までお伝えください。また、受診している医療機関、訪問看護ステーション、地域包括支援センター、障がい福祉の担当窓口にご相談ください。

写真de4コマ

ここではあゆみの家の日常を４コマ漫画風に紹介します。

今回は、コーヒーが大好きな利用者さんのお話です。

コーヒーが好きすぎて、自分でコーヒーミルを調達し、挽いてしまうほどです。ご機嫌が良い時はきまぐれに誰かにオススメして、一緒に飲んでいます。

今では「NOBU COFFEE」はあゆみの名物となっています。

あゆみの家にお越しの際は、是非お声かけください。きまぐれ店長が挽いてくれるかも！？

所長の語り場

「何に挑戦しているの？」

小学1年生になった息子とのやり取り。

慎重な性格からか、新しいことへの一歩にいつも、もじもじしてしまう子に対し、無理強いはいけないと思いつつ、いろいろ経験して欲しい思いが勝り、『挑戦！トライ！やってみなきゃわからないよ！』なんて言葉をついつい投げかけてしまいます。そんなある時に「お父さんは何に挑戦してるの？」と息子からの突然の質問。『えーっと、そうだな～っと』しどろもどろになる私。自分には甘く、子には求める、情けない状態。このままでは良くないと5月からゆるくダイエットと筋トレを始めました。毎年毎年、健康診断では改善指導対象となり、本厄の身でもあることから、やらねば、やらねばと思いながら全く挑戦してこなかった健康管理です。ただいま『私の小さな挑戦』進めています。

そして、あゆみの挑戦

さて、あゆみの家は今年度4月に新しい仲間3名を迎え利用者53名　従事者70名の体制でスタートしています。ご利用者も職員も新しい出会いのなか、5つある支援チームでは新しい取り組みにまさに『挑戦』しているところです。コロナ禍において制約されていた各行事・イベント活動においても再開に向けて議論を深めており、『どうやったら出来るか』を模索しています。一度ストップしたものを始めるには継続していた時期の倍以上のパワー（時間・配慮）が必要になるなと感じているところです。『過去の取り組みを再開・再現』となると、従前との状況変化が大きく、どうしても様々な不安が生まれ行き詰ってしまいます。一つ一つの活動の意義と目的を明確にし、生まれた不安は課題ととらえ、たとえ今までと同じイベントであっても『新しい活動をゼロから作る』つもりで、小さなステップを踏んでいるところです。利用者のより良い活動のために、焦らず僅かであっても確実に、進めていきたいと考えています。今年度に入りようやく地域の中学生の職場体験の申し入れ、盆踊り大会の再開など嬉しい情報が入ってきております。当施設が地域とつながり、地域の皆様のチャレンジの場になったり、活動のサポートができることは大きな喜びです。新しいつながり作りにもぜひトライしていきたいです。

オンラインボランティア募集

現在、新型コロナウィルス感染症予防対策として、来所いただく事業やボランティア活動の実施が中止となっており、オンラインでの事業開催に取り組んでおります。それに伴い、歌や演奏、パフォーマンスなどご自身の特技を活かし、オンラインでボランティア活動をしていただける方を募集しております。ご興味ある方やご質問のある方は、ぜひお気軽にあゆみの家までお問い合わせいただくか、右のQRコードからもボランティア登録・質問を受け付けています。

ボランティア登録フォーム　Instagram　Facebook

〒161-0031 新宿区立あゆみの家：新宿区西落合1-30-10 TEL：03-3953-1230

運営法人 社会福祉法人 新宿区障害者福祉協会