

高次脳機能障害

—当事者、家族、そして支援者の方々に—



絵・石井一隆(当事者)

なごみだより

令和5年度冬号(第40号)

とちぎ高次脳機能障害友の会 2024.1.31 発行

高次脳機能障害友の会 事務局
TEL 090-8726-5007 FAX 028-638-4322
e-mail info@tochigikoujinou.sunnyday.jp
URL <http://tochigikoujinou.sunnyday>



この会報誌は、赤い羽根共同募金の助成金により発行しています。

はじめに

まるで春が訪れる前の試練のように、寒さがさらに厳しく感じるこの頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。2024 年がスタートし、あっという間に一ヶ月が過ぎました。2023 年を振り返ると、新型コロナウイルス感染症が 5 類感染症に変更され、少しずつ以前の日常に戻りつつも、感染対策に注意をしながらの生活だったように思います。当会でも感染に注意をしながら、社会体験研修やクリスマス会を開催することができました。たくさんの当事者・家族会員、支援者の皆様にお会いし、話ができ楽しい時間を過ごすことができました。皆様のご支援とご協力に感謝いたします。

さて、令和 3 年 5 月に障害者差別解消法が改正され、令和 6 年 4 月 1 日から、事業者による障害のある人への合理的配慮の提供が義務化になります。私たちを取り巻く環境は時代と共に変化し、その

流れに対応していくことは容易なことではありません。私たちも、日々学ぶ姿勢が求められているように感じています。

今年も当家族会は、家族会だからできることを模索し、皆様と共に活動ができればと考えています。本年も当会活動にお力添えを、どうぞよろしく願いいたします。

会長 徳元昌子



目次

	ページ
はじめに.....	1
活動報告.....	2 - 4
2024 年 1 月から 3 月の活動予定.....	4
当事者のみほこさんより本の寄付をいただきました	5
リハビリテーション（自費）情報と体験談	5
かんたん調理♪<レンジで野菜スープ餃子>	6
頑張っている人、頑張っている家族.....	6
<栃木県障害者総合相談所より>	7
今年度ご支援・ご寄付いただいた皆様.....	8
とちぎ高次脳機能障害友の会【入会のご案内】.....	9

活動報告

定例会(パソコン教室) 9月9日(土) 13:30~16:00 ぽぽら 参加者17名

有限会社芯和 Cocowa® 青柳さん講師のパソコン教室でした。青柳さんのユーモア溢れる進行に参加者からは笑顔が見られます。今回はプログラミングということで、回転寿司をモチーフにした動きのある作品の制作にチャレンジしました。難しそうな作業ですが、芯和 Cocowa® スタッフの高橋さん、山崎さんのサポートを受けながら、楽しく進めることができました。

最後にできた作品を発表していきました。一人ひとりの良いところをたたえる、あたたかなプログラミング教室となりました。芯和 Cocowa® の皆様、ありがとうございました。

定例会(パステル画) 11月11日(土) 13:30~16:00 ぽぽら 参加者7名

この日はいつもより参加者が少なめでしたが、気持ちの良い秋の日差しが差し込む中、定例会が行われました。

最初に椅子に座って体操やダンスなどで体を動かしました。今回は秋をテーマに「もみじ」の歌に合わせて秋の景色を表現。参加者の皆さんはペアになり、色とりどりの紅葉や山並みを、懐かしいメロディとともに表現されていました。

パステル画では、動物の絵を描きました。絵に集中する心地よい時間です。毛並みや表情など、皆さんそれぞれに生き物の様子を丁寧に描かれていて、大変素晴らしかったです。

最後に、皆さんとお茶を飲みながら近況などをお話し、和やかな会となりました。(大村)



パソコン教室の様子



パステル画の様子

社会体験研修旅行(なかがわ水遊園) 10月21日(土) 参加者29名

快晴の気持ちの良い秋空の下、身近な川の生き物を見て癒され、なごやかな社会体験研修となりました。新型コロナウイルス感染症が5類に変更されてから初めての旅行となりたくさんの方に参加していただき満席のバスとなりました。集合時間や出発時間に間に合うよう行動されて予定通りの研修旅行ができました。栃木県障害者総合相談所小森様や国際医療福祉大学の学生ボランティア 3名の支援もいただき、道の

駅きつれがわでは昼食を運ぶのを手伝っていただき、車椅子や杖歩行のサポートや見守り、会話したりと楽しく過ごすことができました。参加された皆様のご協力に感謝いたします。(袖山)



ながわ水遊園で記念撮影

クリスマス会

12月9日(土) 11:30~13:30 ホテル東日本宇都宮フォントーナ 参加者28名

近況を話しながら美味しいランチをいただき、なごやかなクリスマス会となりました。受付で配布した番号札とそれぞれ持ち寄ったプレゼントを交換して、寄付でいただいたお菓子や柚子、手編みマフラー、カレンダーとたくさんのお土産をいただき、楽しいひとときを過ごすことができました。ご寄付いただいた方、参加された皆様ありがとうございました。(袖山)



クリスマス会テーブルより



クリスマス会テーブルより

家族の集い

9月27日(水) 13:00~15:00 宇都宮中央市民活動センター 参加者4名
11月15日(水) 13:00~15:00 宇都宮中央市民活動センター 参加者6名

役員会

9月13日(水) ぽぼら 参加者5名 10月10日(火) ぽぼら 参加者3名
11月30日(木) ぽぼら 参加者5名 12月4日(月) 福祉プラザ 参加者3名

社会体験研修旅行打ち合わせやカルフルとちぎパネル展示準備、クリスマス会・講演会の打ち合わせ等話し合いや準備などを行いました。

○ 電話相談	9月——1件	10月——30件	11月——10件	12月——5件
○ メール相談	9月——2件	10月——0件	11月——0件	12月——0件
○ その他相談	なし			

その他の活動報告

日本高次脳機能障害友の会全国大会2023in東京

10月1日(日) 13:00~ JA共済ビルカンファレンスホール 参加者1名

令和5年度赤い羽根共同募金「街頭募金奉仕活動」

10月7日(土) 10:00~12:00 宇都宮駅東口 参加者3名

カルフルとちぎパネル展示・スタンプラリー協力

11月3日(金) 10:00~15:00 とちぎ福祉プラザ 参加者4名

駒生園 家族教室 講師派遣 中野 他参加者1名

11月16日(木) 栃木県立リハビリテーションセンター障害者自立訓練センター

差別解消法改正 オンライン研修

11月22日(水) 13:00~15:00 参加者2名

2024年1月~年3月までの活動予定

1月 13日(土)	2023年度(第10回)高次脳機能障害講演会 —その障害特性を知り、対応や支援のあり方を考える— とちぎ福祉プラザ1F多目的ホール	14:00~16:00
※1月の家族の集いはありません。		
2月 17日(土)	定例会(パソコン教室) ぽぽら	13:30~15:30
※第2土曜日から第3土曜日に変更になっています。		
3月 9日(土)	定例会 ぽぽら	13:30~15:30
27日(水)	家族の集い 宇都宮市中央市民活動センター	13:00~15:00
4月 13日(土)	定例会 ぽぽら	13:30~15:30

お悔み



中野和子さんご尊母 賛助会員の坂本ケイ様が9月9日ご逝去されました。
謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

当事者のみほこさんより本の寄付をいただきました

書名 「事故から始まるAnotherLifeやっかつかんだMyLife」

作者 MI・HO・KO 発行所 文芸社 発売日 2022年9月7日

○本の説明

広島県出身のみほこさんは、留学先のカナダで交通事故に遭い人生が一変し、命はとりとめましたが高次脳機能障害を負い記憶が困難になってしまいました。学生時代からともに歩む夫、家族、友人たちに支えられ、障害と共存するまでの20年間の記録です。

高次脳機能障害の症状を具体的にその時々気持ちとともに記載した当事者が書いた本です。

リハビリテーション(自費)情報と体験談

パーソナルリハビリスペース TrayR (トレイル) は公的保険外(自費)リハビリテーション施設です。

mediVR 神楽(かぐら)の医療機器を使用し仮想空間で「落下ゲーム」や「果物ゲーム」等を考えながら楽しく集中して実施することで、体幹や姿勢バランス、失調症状、認知機能、半側空間無視等の機能回復が期待されています。また、身体の痛みに対しては、ラジオ波という機器により改善を図ることができます。それらの使用については、長年総合病院に勤務してきた理学療法士が評価し個々の状態や目標に応じたリハビリテーションを考えてオーダーメイドで提供してくれます。具体的な内容や料金についてはお問い合わせください。

TrayR(トレイル)

住所：足利市八幡町511-1

電話：0284-64-8164

URL：<https://trayr.com/>

(体験談)

私の息子は身体的には体幹失調が強く歩行困難があり車椅子で過ごしています。高次脳機能障害もあり、易怒性や新しいことが苦手、注意散漫などあり、で

きるのか？不安でしたが、理学療法士さんの上手な誘導で怒らずに集中してmediVR 神楽ができました。そして「歩きたい！」の希望に向けて動き方を評価して、立位バランスの取り方や歩行時の注意点等教えてもらい体得できるよう繰り返し教えてもらいました。月1～2回のペースで10カ月程通っていますが、徐々に立位バランスが安定してきて介助量が軽減しています。「歩きたい！」の希望はもう本人には「歩ける、必要ない」になっています。身体的に改善してきたら高次脳機能障害が目立ってきていますが、小さな成功体験を増やして日常生活を自立することが生活の質の向上に繋がるはずと思って色々チャレンジしていきたいと思っています。(S.S)



仮想空間でゲームにチャレンジ

かたん調理♪ <レンジで野菜スープ餃子>

材料 冷凍餃子 5個、野菜炒め用カット野菜 1/4袋または 50g (どちらもコンビニ等の食材で可)、酒 小さじ 1、中華スープの素 小さじ 1/2、水 150ml、ラー油 少々

作り方 深めの耐熱容器に冷凍餃子とカット野菜の順に入れ、酒、中華スープの素、水を加えて、ラップをして電子レンジ (600W) で 6分ほど加熱してラー油をかけます。

(引用：小野薬品工業株式会社 <https://oishi-kenko.com/recipes/14771>)

☆寒い季節や疲れた時は温かいスープを飲んで温まりましょう

温かなスープを飲むことでリラックスでき、心と身体をいやす効果があります。様々な栄養が、胃腸に負担をかけることなく、スムーズに体内に吸収されやすくなりますので、胃腸の弱い方や食欲のないときにもよいと思います。



食材の例



完成した野菜スープ餃子

頑張っている人、頑張っている家族

10月28日～30日 燃ゆる感動がごしま大会が実施されました。当会員である飯浜嘉光様が水泳競技の25m背泳ぎ 金メダル、25m自由形 銀メダルと二つのメダルを獲得しました。

飯浜さんは、約10年前に脳卒中で倒れて右側に麻痺が残り闘病していましたが、約5年前から水泳を再開してみようと始めたそうです。

中学校と高校と水泳部で活躍していました。今は毎日約1000m泳いで練習しています。2022年のいちご一会とちぎ国体でも銀メダルと銅メダルを獲得しました。今回は金メダル獲得しました。今後の抱負は、「次の国体でもメダルが獲得できるようにやっていきたい」とにこ

やかに話されました。

次の佐賀県で開催される SAGA2024 国体へ向けて体調管理して、更なる目標に向かって頑張る飯浜さんを応援していきたいと思います。(袖山)



競技後の飯浜さん



ナイチュウ
(とちぎナイスハート推進マスコットキャラクター)

高次脳機能障害に関するこ
とで、お困りの際はご相談
くださいね。



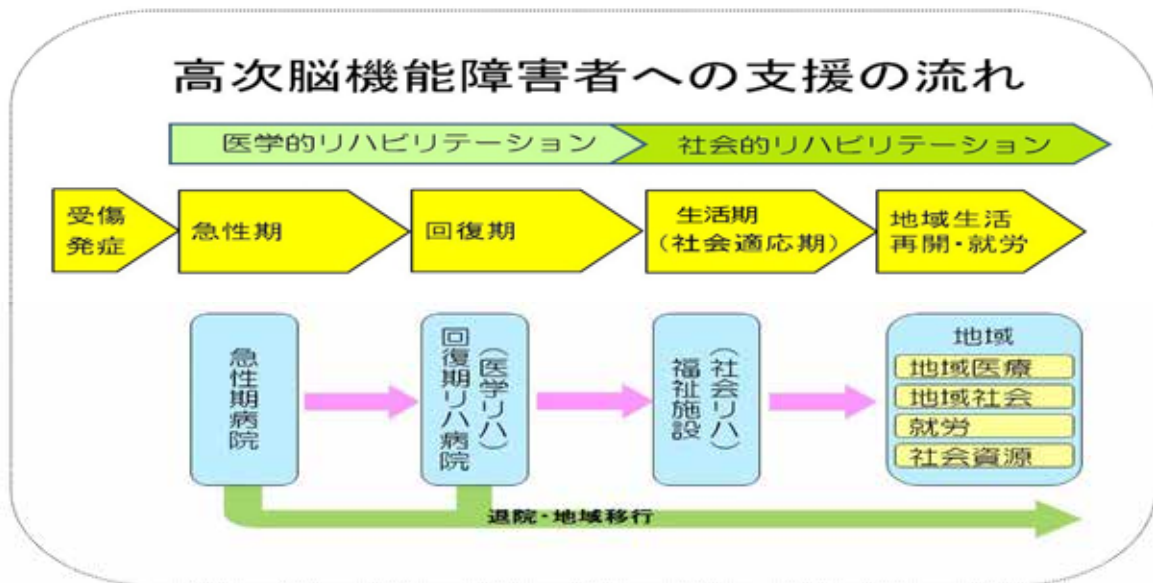
<連絡先> 電話：028-623-6114
まずはお電話ください。(受付時間：平日9時から17時)

- ご本人やご家族、医療や福祉等の関係機関の方からのご相談をお受けします。
- 電話や来所でのご相談のほか、必要に応じて、ご自宅や入院先、利用中の事業所等へうかがうことも可能です。

【相談所ホームページ】 <https://www.pref.tochigi.lg.jp/e65/h30koujinou9.html>

+

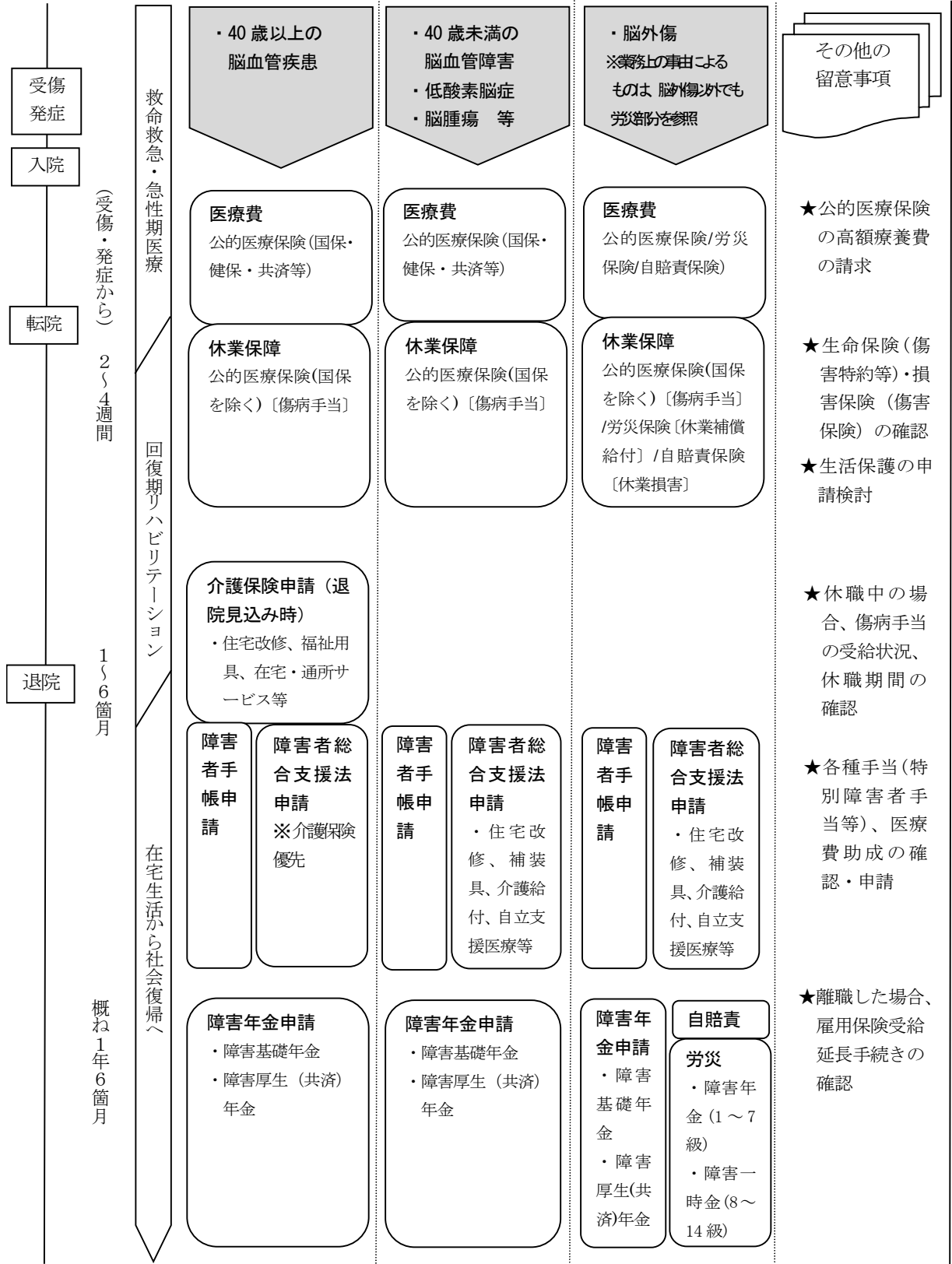
<参考> 栃木県高次脳機能障害支援マニュアル(医療と福祉と教育の連携)より



<参考> 栃木県高次脳機能障害支援マニュアル(医療と福祉と教育の連携)より

高次脳機能障害者の制度等利用確認シート

*利用可能な制度や利用の時期は目安であり、これによらない場合もあります。



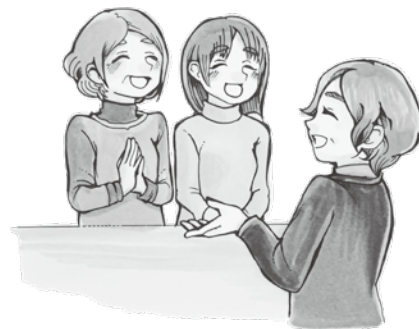
今年度ご支援・ご寄付いただいた皆様

—心より感謝申し上げます。—

順不同

高柳 慎八郎 様 船越 政範 様 船山 道隆 様 齋藤 賢治 様
矢口 君江 様 小森 まどか 様 横山 尚子 様 小原 枝美子 様
大門 亘 様 永島 徹 様 塙 瑞穂 様 畔上 恭彦 様
小賀野 操 様 平田 郁代 様 行澤 省吾 様 松川 勇 様
伊藤 泰孝 様 小野 二千光 様 大賀 昌子 様 片根 実 様
加藤 則和 様 倉井 桂子 様 齋藤 正憲 様 齋藤 千恵子 様
笹川 正憲 様 末武 洋一 様 蓼沼 美智代 様 成塚 陽太 様
藤井 弘一 様 堀内 順子 様 鱒渕 史雄 様 松山 正子 様
交通事故・弁護士全国ネットワーク 代表弁護士 古田 兼弘 様
有限会社芯和 Cocowa® 青柳 匡宣 様、高橋 様、山崎 様
NPO 法人チャレンジド・コミュニティ 金井 光一 様
社会福祉法人みゆきの森 JOY みゆき 大関 喜子 様
(株) 関東テック 柴田 聖子 様

当事者・家族の皆様からもご寄付いただきました。ありがとうございました。



今年度の会費の納入をお忘れの方がおられましたら、今一度ご確認をいただきますようよろしくお願いいたします。

寄付のお願い —いつも大変助かっております—

引き出しの奥に眠っている古いハガキや切手、テレホンカード、また書き損じのハガキや年賀状などございましたら是非ご寄付下さい。切手や新しいハガキに交換して活動の一助にさせていただきます。

とちぎ高次脳機能障害友の会 入会のご案内

高次脳機能障害者（児）とその家族が悩みを話したり、医療や福祉に関する情報を交換したり、理解ある方々の支援の下一人一人の可能性を伸ばし、楽しみや生活の目標を見つけて地域の中で暮らすことができるよう活動しています。一人で悩まずに共に活動していきましょう。

高次脳機能障害のある方、ご家族、ご理解・ご支援くださる方、正会員または賛助会員として関わって一緒に活動していきませんか。応援してくださる方も賛助会員として随時募集しております。

【活動内容】

- ・ 定例会
- ・ 講演会 ・ 学習会
- ・ 会報誌(なごみだより)年3回発行
- ・ 家族相談会 ・ 家族の集い
- ・ 研修旅行 ・ クリスマス会 等

【主な活動場所】

ばぼら

〒320-0032 宇都宮市昭和2-2-7

TEL 028-623-3455

※県庁西側 税務署北側



【年会費（一口）】

正会員(個人・家族・支援者)	3,000円
賛助会員(個人)	2,000円
賛助会員(団体)	5,000円

【ご相談や入会・見学希望の方は、
下記までご連絡下さい。】

とちぎ高次脳機能障害友の会 事務局
会長 徳元

電話 090-8726-5007

e-mail info@tochigikoujinou.sunnyday.jp



ホームページはコチラから

とちぎ高次脳機能障害友の会

検索

URL <https://tochigikoujinou.sunnyday.jp/>

※当会の電話番号とメールアドレス、ホームページが変更になりました。表紙にも掲載されております。お間違えないよう宜しくお願いします。

編集後記

寒さ厳しくなり体調崩しやすい季節になりました。体調管理して今年一年笑顔で元気に過ごしていきたいですね。

さて、去年の初夏号より編集担当が変更になりました。未経験者ですのでつたない部分もありますが、高次脳機能障害のことや会員と家族の体験など色々な情報を載せていきたいと試行錯誤しております。

裏表紙は去年の活動のパステル画を一

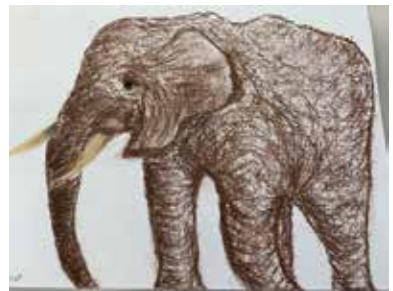
覧にしました。昨年ご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。今年もどうぞよろしく願いいたします。(袖山)

会報作成担当

表紙・絵： 石井一隆

本文編集： 柳美由紀 袖山寿美江

印刷・製本：(有) 芯和 Cocowa®



定例会で描いたパステル画作品